

**Team Ahmed Barry**

*Massaoudou Ibrahim Aboubacar*

# Les Sept (07) Lois de la Créativité !

*Déverrouillez votre potentiel créatif avec ces sept (07)  
principes éprouvés.*

*Les E-Books de la Team Ahmed Barry*





# Introduction

*Être créatif.* Cette expression a pris beaucoup de force au cours des dernières années – depuis l’explosion du monde du développement personnel. Tout le monde s’intéresse à la créativité et veut développer cette faculté unique qui permet de faire des miracles. Dans cette quête de créativité, il y’a trois deux catégories de personnes. Il y’a d’abord ceux et celles qui pensent qu’on est soit créatif, soit pas créatif et qu’il s’agit d’un don. Cette catégorie est la plus nombreuse, parce que beaucoup de personnes pensent comme cela.

A l’opposé, il y’a des personnes, certes, très peu, qui savent qu’être créatif, comme courageux, intuitif, heureux, ce ne sont pas des choses qu’on EST mais qu’on FAIT. Ces personnes savent que la créativité est un muscle. Elles savent que la foi, la force, le bonheur, l’intuition, l’intention, etc., sont des muscles. Et à l’image de n’importe quel muscle, l’entraînement permet de se développer. Ainsi donc, on n’est pas créatif. La créativité n’est pas une chose qu’on est, mais plutôt une chose qu’on fait. Plus on pratique la créativité, plus on développe créatif. C’est un Loi. La pratique conduit à la maîtrise.

Le fait même que vous lisez cet e-book est la preuve que vous faites partie de cette deuxième catégorie de personnes. Vous comprenez qu’il n’y a pas besoin de vous précipiter pour être

créatif ou pas. Tout ce que vous avez à faire est de vous entraîner. L'entraînement ne ment pas. Tant que vous continuerez à vous entraîner, vous progresserez.

Aujourd'hui, j'ai atteint un niveau où je peux avoir l'inspiration sur demande. Ce n'est pas de la magie. C'est le fruit de l'entraînement. J'espère que vous y arriverez aussi un jour. D'ici-là, j'espère que ce livre soit pour vous un point de départ ou un catalyseur pour aller plus loin. Massaoudou y a mis beaucoup de lui-même. Il est designer graphique, ce qui fait qu'une grande part de ce livre est dirigé dans cette direction. Cela dit, peu importe votre domaine, vous trouverez ce qui vous est utile. Ce livre est une pépite. Profitez-en au maximum.

*Ahmed Barry*

*25 Juin 2024, 19h22'*



# Les Sept (07) Lois

- Loi 1 : *La Loi de l'Inspiration*
- Loi 2 : *La Loi de la Pratique*
- Loi 3 : *La Loi de l'Exploration*
- Loi 4 : *La Loi de l'Acceptation de l'Echec*
- Loi 5 : *La Loi de la Diversité des Perspectives*
- Loi 6 : *La Loi de la Discipline*
- Loi 7 : *La Loi de la Curiosité*

*« Le créatif ne peut pas échouer dans la vie. »*

***Ahmed Barry***





---

## *Première Loi*



# *La loi de l'Inspiration*

L'inspiration est souvent le point de départ de toute démarche créative. Elle agit comme une étincelle qui enflamme l'imagination et pousse à l'action. Vous vous demandez peut-être comment la cultiver. C'est ce que nous allons voir dans les écrits suivants de ce chapitre avec des sources et surtout des stratégies que vous allez intégrer dans votre quotidien.

L'inspiration est un concept mystérieux qui souvent ne vient qu'au moment où l'on travaille. Vous êtes-vous une fois demandé'e d'où vient l'inspiration ? Je peux vous dire que c'est de la science. ***Il suffit d'y penser seulement.*** C'est vrai que ça a l'air simple, mais c'est vraiment cela. Le cerveau répond à toute question que vous posez. Il suffit de demander, de poser une question, de réclamer une idée, et elle vient.

L'inspiration est associée à la créativité dans le sens où elle permet à la personne d'avoir des idées innovantes. Comment je l'applique dans mon domaine ? A travers plusieurs méthodes. Comme je l'ai dit plus haut, il suffit de faire appel à l'inspiration

pour bien mener sa créativité. Lorsque vous l'appellez, je vous garantis qu'elle vient.

D'habitude, lorsque je suis en manque d'inspiration, je me mets à faire des incantations, à chanter sans vraiment chanter, à faire des cris. Un jour, j'étais assis devant mon PC ; je devais normalement faire une conception et je manquais d'inspiration. Alors me connaissant, je me suis mis à faire des incantations, à chanter et à faire des trucs bizarres ; mes collègues étaient tous étonnés. Alors qu'ils sont normalement habitués à cela. Je peux vous dire que cela m'a vraiment aidé car j'avais réussi à faire un beau visuel le jour-là. Si vous suivez la page **Ahmed BARRY**, un jour, nous avons publié une vidéo dans laquelle je faisais des incantations et à la fin se trouvaient des visuels que j'ai eu à faire. Parmi ces visuels se trouve ladite affiche.

Pourquoi est-ce que ça marche ? Parce que tout simple le fait de faire du n'importe quoi aide à la créativité. Ahmed nous explique que la créativité est le fruit de nouvelles connexions neuronales dans le cerveau. De façon simple, *c'est quand une nouvelle connexion se crée dans le cerveau*. Ahmed nous explique que la plupart des gens ne sont pas créatifs parce qu'ils font toujours la même chose. Le fait de faire la même chose fait que ce sont les mêmes connexions qui se renforcent. Au contraire, lorsque je me permets de faire du n'importe quoi, des choses nouvelles, des choses qui n'ont pas de sens, d'une certaine façon, je force mes neurones à créer de nouvelles connexions. Or, *nouvelles connexions signifie nouvelles idées*. Voilà pourquoi mes incantations m'aident à être plus créatif et que mes meilleures idées me viennent souvent après mes moments de « folie », comme ils disent.

Je peux dire que cela m'aide vraiment à rechercher cette inspiration dans tout ce que je fais. Un moment j'avais arrêté d'écouter de la musique à cause d'une certaine interprétation que je me faisais des dires de certains marabouts. Mais lorsque j'ai rejoint la Team AB, j'avais repris cela et je dirai que cette écoute m'aide bien dans la recherche de mon inspiration. Ahmed m'a envoyé *des sons spécifiques* que j'écoute aujourd'hui pour avoir de l'inspiration lorsque je ne suis pas inspiré sur un projet.

Une autre méthode. Dans mon domaine de compétence, le design graphique, quand je suis à la recherche de cette inspiration, je pars sur Pinterest pour regarder des créations des autres créatifs du domaine. Je peux aussi aller sur les pages des maestros du domaine pour chercher de l'inspiration. Je peux prendre plus de trente minutes à la recherche de l'inspiration.

Comment j'ai découvert Pinterest ? un jour lorsque j'étais assis et je surfais sur Facebook. J'étais tombé sur un post d'un ami designer qui avait partagé ses sources d'inspiration et c'est là j'ai lu un point où il parlait de cette application. Je l'ai mise dans mes outils et depuis ce jour lorsque je suis à court d'idée sur des projets de conception je pars visiter ce merveilleux site. Même si vous n'êtes pas designer graphique, vous pouvez avoir des ressources d'inspiration. Par exemple, des comptes TikTok stratégiques, des chaînes YouTube, des personnes ressources, etc. *L'inspiration est aussi souvent dans une discussion avec quelqu'un.*

Des fois, l'inspiration me vient lorsque je me retrouve en ville, je tombe sur des panneaux publicitaires. Je me souviens un jour que je devrais concevoir une affiche publicitaire pour un client

et je ne savais pas comment procéder. C'est là j'avais été invité par une amie pour l'ouverture de sa boutique et en chemin de retour j'étais tombé sur un visuel sur un panneau au bord de la route et je peux vous dire que l'inspiration de mon projet était venue de là. Pour les gens, de façon générale, l'inspiration peut venir sous la douche ou sur le WC – ce qui est assez bizarre.

En fait, non pas du tout. Ahmed explique que se laver purifie. Faire caca ou pisser, c'est se vider. ***Lorsque vous vous videz, vous faites de la place pour être de nouveau rempli.*** Voilà pourquoi les idées qui viennent sous la douche ou sur le WC ne doivent jamais être ignorées. Ahmed a l'habitude, lorsqu'il est bloqué, d'aller soit se laver ou pisser. Généralement, il revient avec une idée nouvelle.

La créativité, si je peux le dire, commence par une étincelle d'inspiration. Il est aussi important de chercher ses sources d'inspiration dès le début. Avant de commencer un projet un assurez-vous d'avoir à vos côtés au moins trois inspirations sur lesquelles vous allez vous baser. De façon générale, vous devez toujours avoir des références. Par exemple, Ahmed s'inspire beaucoup des meilleurs dans chaque domaine. Si vous regardez son comportement, vous trouverez du CR7, du Michael Jackson, du Tony Robbins, etc. C'est très simple : ***quelqu'un a déjà fait ou commencé ce que vous voulez faire.*** Inspirez-vous de cette personne.

Le manque d'inspiration peut être frustrant des fois lorsque le délai persiste et que vous n'avez pas d'idées. Dites-vous que vous êtes humain et cela arrive à tout le monde, même aux maestros de tous les domaines.

Une dernière chose que je fais aussi est l'appel à l'inspiration divine. Oui, vous avez bien vu : *inspiration divine*. Si vous cherchez partout et que vous ne trouvez pas de l'inspiration alors il faut faire recours à cette dernière étape. Avec la bonne intention et la détermination, *vous verrez la magie Divine*.

Exprimez-vous, divertissez-vous. L'inspiration est partout. Il suffit de faire appel à cette dernière. Soyez dans un environnement qui vous convient, où vous pouvez exprimer votre authenticité. Une chose que je peux ajouter c'est de ne pas attendre que l'inspiration vienne d'elle-même. Il faut aller à sa recherche en s'engageant dans des activités qui peuvent vous permettre de stimuler votre esprit, de créer de nouvelles connexions neuronales.

N'importe votre domaine, vous avez besoin de faire appel à l'inspiration. C'est un fait. *L'inspiration vous aidera à faire ce que l'expérience ne pourra pas vous permettre de faire*. Rappelez-vous de cela.

---

## Deuxième Loi



# La loi de la Pratique

La créativité, c'est aussi le fruit d'un effort continu et discipliné. *Plus vous pratiquez, plus vous êtes réguliers, plus vous affinez vos compétences.* Il faut transformer votre inspiration en créations concrètes. Vous ne pouvez pas vouloir améliorer votre créativité tout en refusant la pratique régulière. La créativité c'est comme une compétence qu'il faudrait exercer avec de la pratique pour être compétent et efficace dans son processus créatif.

N'importe quelle compétence, d'ailleurs, requiert une pratique régulière pour être développée. Ahmed nous explique que ***tout est compétence*** et que ***toute compétence se développe***. La différence entre deux personnes ne tient pas tant que ça au génie de l'un ou de l'autre, mais plus à la pratique régulière de chacun des deux. Ahmed m'a un jour expliqué que lorsqu'il adolescent, il était toujours en train de jouer au football, soit sur le terrain, ou dans sa tête. Ce qui fait que, *le cerveau ne différencie pas la réalité et l'imagination*, sa pratique ne s'arrêtait jamais.

Même aujourd'hui, il est toujours en formation et en coaching. Soit avec sur scène, soit avec un client, soit avec nous, soit sur WhatsApp, soit dans sa tête. Avec ce niveau de pratique, c'est un peu normal qu'il soit le #1.

*La régularité est très importante pour rester toujours créatif.* Même lorsque l'inspiration n'est pas au rendez-vous, il faut rester constant dans un but de développer ses compétences créatives. Il peut s'agir de recommencer ce que tu sais déjà faire.

Comme je l'ai mentionné dans le chapitre précédent, je suis du genre à m'inspirer des créations des autres sur les réseaux. A l'époque, lorsque j'avais moins de conceptions à faire, je cherchais l'inspiration sur d'autres affiches, des conceptions d'autres créatifs. J'étais toujours dans la pratique de m'inspirer des autres.

Aujourd'hui, avec l'expérience que j'ai acquise, je participe aux différents challenges lancés par les maestros dans le but de voir mon niveau par rapport aux autres et me permettre de sortir de ma zone de confort pour stimuler l'innovation. Très souvent, la seule chose qui m'intéresse, c'est de ***voir ce que je deviens en termes de compétences et de créativité.***

Vous pouvez aussi prendre quelques heures de votre temps chaque jour pour reproduire vos anciennes créations dans le but d'améliorer cela. Il faut avoir cette capacité à accepter les critiques constructives car elles vous permettront de voir votre progrès et aussi identifier les aspects à améliorer. Cela fait partie de la pratique. La critique vient améliorer ce que vous faites. Même si vous n'êtes pas designer graphique, vous pouvez de temps revoir et recréer ce que vous avez déjà fait.

Une autre chose importante pour la pratique est de trouver ce que j'appelle votre **Créneau Créatif** ; le moment pendant lequel vous sentez que votre créativité est au top. Cela peut être le matin, l'après-midi ou même dans la soirée. Lorsque vous pratiquez assez bien, vous vous rendrez compte de cela. Pour mon cas, c'est durant la nuit que je pars explorer les différentes idées et les mettre en pratique. Ceux qui me suivent sur les réseaux savent que je me surnomme des fois le créatif de la nuit ou le créatif à la Chouette – cet animal noctambule.

Lorsque vous allez bien dans votre processus créatif et votre pratique, vous finirez même par déterminer vos habitudes alimentaires ou vos habitudes comportementales qui favorisent ou pas votre créativité. La créativité est une compétence, et toute compétence se développe. **Si vous pratiquez assez, vous finirez par remarquer des schémas répétitifs.** Lorsque vous trouvez ce qui marche pour vous, il vous suffit de reproduire.

Par exemple, nous savons, au sein de la Team AB, que lorsqu'Ahmed met son gant noir sur main gauche et le tissu multicolore au poignet droit, il va tout déchirer lors du programme Master Your Power en cours. Ce sont des petites choses comme ça que vous finissez par découvrir lorsque vous pratiquez beaucoup votre compétence.

Si vous avez compris cela, on peut aller au chapitre suivant.



---

## Troisième Loi

•

# La loi de l'Exploration

La troisième loi est celle qui vous pousse à sortir de votre de confort pour aller explorer des nouvelles idées inconnues, des idées nouvelles. *Vous ne pouvez progresser en faisant la même chose. C'est ce qu'Einstein appelle la folie : faire toujours la même chose et espérer un résultat différent.*

Il faut être curieux dans la vie pour améliorer sa créativité. La curiosité et l'exploration sont deux choses essentielles pour aller à la découverte des nouvelles idées. Il faut toujours s'engager dans de nouvelles expériences pour élargir sa zone créative. Une façon dont nous pratiquons cette loi au sein de la Team AB est qu'Ahmed nous force toujours à faire de nouvelles choses. Des fois, nous avons peur d'avancer une nouvelle idée, parce qu'on est sûr à 75% qu'il peut la valider. Me voici, designer graphique, à écrire des livres – même dans mes rêves les plus dingues, je n'aurai pas pensé à cela. Et pourtant, j'aime ça. Nous ne savons pas encore ce qu'on va explorer avec lui, mais nous sommes quand-même là.

Dans mon domaine de compétence, je suis toujours là à essayer des nouvelles techniques dans le but de trouver ma touche personnelle. *Au début, on s'inspire des autres. Ensuite, on trouve son propre chemin, sa propre voie.* La créativité se trouve partout. Dans tous les domaines. Il suffit de l'améliorer en diversifiant ses expériences, en explorant de nouveaux horizons. Faire la rencontre avec d'autres secteurs, faire des échanges avec des personnes de milieux différents.

Par exemple, je suis très émerveillé par les créations des graphistes nigériens ; cela fait que je travaille pour pouvoir un jour mettre en pratique leurs différents modèles d'affiche dans mes conceptions. Il faut savoir que l'expérimentation est au cœur de la créativité. Les Community Manager allemands aussi sont exceptionnels dans leur originalité. Peu importe votre domaine, il y'a des gens qui sont à une dimension que vous pouvez explorer. Aujourd'hui si mes créations s'améliorent de plus en plus chaque jour cela est dû aux combinaisons d'idées que j'ai faites.

Une autre manière pour moi d'explorer est de se former. Je me suis formé chez trois personnes exceptionnelles dans le domaine du design. A cela, j'ajoute mon habitude d'aller sur YouTube – je vous recommande fortement la chaine Emmanuel Correia si vous êtes du domaine du design. Cela dit, peu importe votre domaine, il y'a quelqu'un sur place qui peut vous former et des centaines de personnes sur YouTube et sur TikTok qui peuvent vous aider à devenir meilleurs. En 2024, le manque d'information et de formation n'est pas une excuse. *Seul le manque de volonté peut vous empêcher de vous améliorer.* C'est comme cela. C'est tout.

De plus, lorsque l'on est designer graphique, comme moi, on est souvent enclins à se pencher vers un seul type d'affiches en particulier. N'importe quelle personne d'ailleurs a tendance à se pencher vers une certaine dynamique, surtout la dynamique récente. Par exemple, lorsque je découvre quelque chose sur YouTube par rapport au design, vous pouvez être sûr que sur toutes mes affiches des jours à venir, il y'aura cette nouvelle chose. Lorsqu'un psychologue apprend une nouvelle chose, tous les patients qu'il aura dans les jours qui suivent cet apprentissage, il sera tenté de vérifier cette information avec eux. Lorsqu'une jeune militante des droits des femmes découvre le terme 'misogyne', elle l'utilise à tort et à travers, souvent dans des contextes qui n'ont même rien à voir avec le mot.

Si vous avez pour ambition d'embrasser la compétence infographique, je vous conseille de suivre d'abord une formation pratique pour apprendre les bases du logiciel et ensuite vous plonger dans la formation en ligne. Plus vous regardez des vidéos, plus vous pratiquez et vous verrez que vous allez améliorer votre créativité. Certes, je parle d'infographie, mais cela est valable avec toutes les compétences. Apprenez les bases, puis plongez dans YouTube. Si vous avez un mentor, c'est encore parfait. ***Si vous avez un mentor et un coach, vous ne rêvez pas de mieux.*** Ahmed, de base, n'est pas un designer. Mais travailler avec lui m'a énormément fait progresser. Si vous voulez explorer de nouveaux horizons, vous voulez trouver des gens qui vont vous challenger et vous faire bosser plus que vous ne le pensez nécessaire. C'est ainsi.

Ceci était la troisième loi. **Inspiration. Pratique. Exploration.** Ces trois éléments à eux seuls devraient suffire à vous faire

développer votre créativité. Cela dit, dans le processus, vous pourrez échouer plusieurs fois. C'est le sujet du prochain chapitre. Let's go.

---

## *Quatrième Loi*



# *La loi de l'Acceptation de l'Échec*

Certaines personnes perçoivent l'échec comme une expérience négative. Cela est normal, parce que ce n'est pas agréable de voir son travail rejeté ou ne pas être apprécié à la juste valeur de ce qu'on espérait avoir fait. Ceci étant, dans le processus créatif, échouer est une étape cruciale de l'apprentissage et de l'innovation.

Comment pouvez-vous progresser si vous ne faites pas des erreurs ? Rappelez-vous que la créativité est la conséquence de nouvelles connexions neuronales. Lorsque vous échouez, cela veut dire que les connexions neuronales que vous avez utilisées lorsque vous étiez en train de travailler n'étaient pas les bonnes. Vous allez vous fatiguer et souffrir le martyr si vous continuez à

utiliser ces mêmes connexions neuronales. C'est ce qu'Einstein appelait la folie. Echouer fait partie intégrante du parcours créatif et chaque échec vous dit qu'il est temps de développer de nouvelles connexions neuronales.

Avant, je n'aimais pas du tout l'échec. Bon, j'avoue, même maintenant, je n'aime pas échouer. Disons plutôt que *c'est mon rapport à la chose qui a changé*. J'ai fini par comprendre que l'échec est une opportunité, et non un obstacle. Au lieu de me démoraliser, comme je le faisais à l'époque, aujourd'hui, je me demande juste comment faire autrement et différemment.

Oui ! Vous devez voir l'échec comme une opportunité au lieu d'un obstacle car cela vous permettra de vous adapter, d'apprendre, de grandir et d'améliorer vos compétences. L'auteur Mark Manson, dans son merveilleux livre *L'art subtil de s'en foutre*, dit : « ***Oser regarder l'échec dans les yeux, et lui dire : "Je t'emmerde !"*** » C'est de cela qu'il s'agit. Ne pas laisser l'échec nous démoraliser et nous faire baisser les bras. Le jour où vous commencerez à apprécier vos échecs, voire les célébrer, vous verrez une nette différence dans votre vie.

Tout nouveau membre de la Team AB est toujours surpris la première fois qu'il commet une erreur. Généralement, il s'attend à ce qu'Ahmed le blâme. Et il se retrouve surpris d'être félicité et encouragé. C'est comme cela que ça marche. Un jour, Ahmed a dit à Nouha : « ***Il vaut mieux expérimenter une idée et qu'on se rende compte par la suite que c'était une mauvaise idée plutôt que de te convaincre toi-même, sans aucune expérimentation, que l'idée est mauvaise.*** » Un jour, on faisait une affiche avec Ahmed. Il me dit : « ***Je sais que je vais***

*supprimer tout ce que je suis en train de faire, mais allons quand-même jusqu'au bout, je veux voir la fin.* » C'est comme cela que ça marche.

*Si vous avez peur d'échouer, vous ne ferez rien de grand.* Cela concerne le design graphique. Cela concerne toute la vie. Que ce soit vos relations, votre travail, etc., **autorisez-vous à échouer.** Je me rappelle, pendant le mois de Ramadan dernier, les performances de la page Ahmed Barry étaient basses, littéralement dans le rouge. Je ne savais pas quoi faire. Les publications que je faisais n'avaient pas de portée et n'engageaient pas la communauté. J'ai alors eu une discussion avec Ahmed (La Loi de l'Exploration) sur ce que je pouvais faire pour améliorer. Aujourd'hui, j'ai repris la main sur la page. Les publications ont une belle portée et les abonnés sont très actifs.

Je peux comprendre que ce n'est pas facile des fois de faire preuve de résilience après un échec. C'est pourquoi je vous recommande de pratiquer des techniques de gestion de stress pour garder son calme et éviter de s'emporter. Par exemple, dans mon cas lorsque je me retrouve dans cette situation je garder mon calme et me plonge dans la méditation.

L'étape suivante pourrait être de développer un plan d'action basé sur les leçons tirées de cette analyse pour éviter de commettre la même erreur prochainement. Pour bien faire cela, vous pouvez vous référer aux différentes histoires de réussite des grandes personnalités après un échec, surtout après un échec qui est le votre. Par exemple, si vous avez échoué votre mariage, lire comment Mandela a géré son divorce avec sa première femme pourrait vous aider. Si vous échouez dans les finances, vous

pouvez vous intéresser à l'histoire de personnes qui ont rebondi après un désastre financier. *Il y'a toujours quelqu'un qui, par le passé, a échoué là où vous venez tout juste d'échouer.*

Ce que vous devez comprendre, c'est l'échec est un rond-point. C'est un nouveau départ vers une meilleure façon de faire. Plus vous échouez, plus vous savez ce qui ne marche pas, et *plus vous devenez créatif dans ce qui marche.*

Si vous comprenez cela, allons au chapitre suivant.



---

## **Cinquième Loi**



# La loi de la Diversité des Perspectives

Je place cette loi en cinquième position car c'est un puissant catalyseur pour votre créativité. En intégrant des points de vue variés, vous pouvez élargir votre vision et stimuler votre imagination pour générer des idées plus innovantes. Je vous en parle en détails dans les lignes qui suivent.

Comment j'intègre cette loi dans mon domaine ? J'élargis ma vision des choses en voyant toutes les choses sous un nouvel angle. ***Je m'inspire de deux maestros*** dans ce domaine dont la *simplicité des affiches de Malnux* et la *créativité de celles de Don César*. Cela me permet d'augmenter mes chances de trouver des solutions créatives. Cette perspective me permet aussi de renforcer ma créativité, à stimuler ma mes pensées créatives et surtout à m'encourager vers l'innovation. Pour faire ses

programmes **Master Your Power**, Ahmed prend la force et la puissance des *enseignements* des personnes comme Tony Robbins, Vishen Lakhiani, Sadhguru, Michael Beckwith, Dr Joe Dispenza, Lewis Howes, Jay Shetty, etc., et il y ajoute le *fun* et l'*animation* de Michael Jackson et les *ambiances énergétiques* des salles de gym ainsi que la *présence émotionnelle* des mosquées et des églises. Quatre perspectives différentes. ***Le résultat est juste incroyable.*** Tous ceux qui ont une fois participé à MYP en plénière, surtout à l'époque où cela se faisait à la Maison de la Presse, savent à quel point c'est puissant. Si vous pouvez trouver diverses perspectives à ajouter à votre œuvre, vous verrez de la magie.

Une autre chose que j'intègre petit à petit dans mon quotidien est la collaboration avec d'autres créatifs. C'est quelque chose que je fais avec Ahmed sur certains projets de créations et on a toujours des résultats agréables. Sur beaucoup d'affiches de nos activités, nous travaillons ensemble. Et après qu'on ait fini, même si chacun vaque à ses occupations, *les insights que j'ai eus pendant qu'on travaillait ensemble sur l'affiche, je les garde en moi et les utilise les prochaines fois.*

Quel que soit votre domaine de compétence, cette loi est primordiale. Elle vous permet de travailler en groupe avec d'autres personnes pour favoriser l'échange et la collaboration. Ce travail en groupe peut être réel ou virtuel, tant que plusieurs esprits s'associent avec vous pour créer. Avec des groupes de discussions, cela vous permet d'obtenir des retours des différentes personnes. Il faut aussi avoir une écoute active pour comprendre les perspectives des autres dans le but de saisir les différentes idées. En gros, ne pas être borné.

Lorsque vous êtes dans un groupe de discussion, soyez ouvert à poser des questions, reformuler les propos des autres et même montrer de l'empathie. Soyez aussi ouvert aux critiques constructives dans le but de les utiliser pour améliorer votre travail. Lorsque vous parvenez à appliquer cette loi dans votre quotidien, peu importe votre domaine, vous verrez de la magie. C'est aussi simple que ça.

---

## *Sixième Loi*



# *La loi de la Discipline*

La loi de la discipline qui est tellement sous-estimée dans le domaine créatif alors qu'elle joue un rôle crucial dans la réalisation de vos projets. Contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent, la créativité est loin d'être un processus entièrement spontané ; comme n'importe quelle compétence, cela nécessite un cadre bien structuré pour s'épanouir. ***Il faut savoir planifier les étapes de vos projets*** et organiser les tâches car cela vous permet de rester concentré et d'avancer.

Dans mon cas, lorsque j'ai des projets de conceptions à faire, je les programme en fonction d'ordre d'importance et d'urgence. Dans mon business, je donne toujours au client 48 heures pour les affiches et 72 heures pour la création des logos avant la livraison. Avec le temps, j'ai acquis cette capacité de finaliser un projet en moins de 24 heures et cela m'aide à ne pas procrastiner pour maintenir un flux de travail constant. C'est pareil quand j'ai des conceptions à faire pour AB Coaching International, je classe les projets en fonction de l'urgence. Souvent, Ahmed m'interpelle pour cela, disant que j'oublie certains projets, mais

ça marche quand-même. *Être discipliné, c'est être capable de suivre une ligne de fonctionnement que l'on s'est établi soi-même et d'y rester fidèle.*

Plus vous développez vos habitudes créatives, plus cela facilite l'entrée dans un état de flow et augmente votre productivité. Pourquoi ne pas instaurer un rituel quotidien qui vous permet de conditionner votre esprit à être productif à des moments spécifiques ? Avant d'aller plus loin, qu'est-ce que l'état de Flow d'abord ? Si vous avez regardé l'animé Kuroko's Basket, c'est ce qu'on appelle la **Zone**. Si vous n'êtes pas familier au monde des mangas, voici une explication simple à garder et à comprendre de ce qu'est l'état de flow. *L'état de Flow est une dimension de l'esprit dans laquelle vous êtes totalement absorbé par la tâche que toutes les pensées parasites disparaissent et vous êtes totalement focus sur ce que vous faites et comment le faire.* Pour vous donner un exemple, c'est ce qui arrive lorsque vous courez depuis environ 30 minutes. Ou lorsque vous jouez au basket et que vous êtes *in-the-game* au bout d'un certain temps de jeu. Ou lorsque vous lisez un livre tellement passionnant qu'au bout d'un temps, vous oubliez le monde extérieur. C'est aussi lorsque vous faites le ménage ou la lessive avec de la musique qui joue et qu'au bout d'un temps le ménage ou la lessive deviennent une expérience amusante et enrichissante. *L'état de flow est juste magique.* Lorsque vous arrivez à être un créatif-flow, vous vous rendez compte d'à quel point, c'est magique.

Une autre chose est celle-ci : *soyez dans un environnement qui vous permet de vous concentrer et maintenir une discipline rigoureuse.* Il faut gérer efficacement votre temps car cela est

essentiel pour équilibrer les exigences de la vie quotidienne avec des aspirations créatives. Même si les tâches de la vie quotidienne contribuent souvent à la créativité, il est important quand-même de faire la part des choses.

Et qui parle de la discipline, parle aussi de la persévérance. Cette dernière est essentielle pour surmonter les obstacles et continuer à avancer malgré les défis. Utiliser des techniques pour maintenir votre motivation comme la visualisation de votre succès final et surtout apprendre à gérer vos échecs (voir chapitre précédent) comme des opportunités d'apprentissage tout au long du développement. ***Si vous comprenez tout cela, nous pouvons avancer au chapitre final.***

---

## *Septième Loi*



# *La loi de la Curiosité*

La septième et dernière loi, c'est une force motrice derrière l'exploration et l'innovation. Elle vous pousse à poser des questions, à chercher des réponses et à découvrir de nouveaux horizons. Il s'agit de la **curiosité**.

C'est comme ça que dans le domaine créatif, cette loi ouvre des portes vers des idées inédites et des perspectives insoupçonnées. Son importance, elle vous encourage à explorer et expérimenter des innovations inattendues. La curiosité vous pousse des fois à vous poser des questions et avoir des réponses qui vous permettra de stimuler l'innovation. Ahmed nous définit la curiosité comme étant la base du succès et de l'amélioration continue. Il est impossible de s'améliorer si l'on n'est pas curieux.

Dans mon domaine créatif, je cherche à aller explorer d'autres horizons, c'est-à-dire aller explorer d'autres secteurs. Au début, je faisais juste des conceptions graphiques et par après j'ai commencé à m'interroger sur l'intérêt et l'importance de

développer une autre compétence comme celle de la conception d'identité visuelle et celle de Community Management, que j'ai fini par développer par la suite.

Aujourd'hui, si vous avez cet E-book entre les mains, c'est parce que vous êtes prêts à sortir de votre zone de confort et aller explorer d'autres horizons. C'est mon premier e-book comme ça et vous en aurez encore d'autres. Comme je l'ai dit dans le chapitre sur l'exploration, à AB Coaching International, nous avons l'obligation d'explorer énormément de domaines et de domaines. Récemment, Ahmed a écrit dans notre groupe de travail : « ***Et maintenant, quelle compétence vais-je vous faire développer ?*** »

La curiosité vous motive à apprendre continuellement et à rester à jour dans les nouvelles connaissances et tendances. Cette curiosité m'a permis d'aller suivre des cours en ligne pour améliorer mes compétences et en acquérir d'autres. C'est comme cela que ça marche. Qui est curieux est toujours en train de grandir.

Il faut avoir cette mentalité d'apprendre toujours. De toujours chercher des réponses à des questions qu'on pose et qu'on change toujours. Avant de venir à AB Coaching International, je n'aimais pas la lecture. Lorsque j'ai intégré la Team AB, le fait de lire m'a permis d'être encore plus curieux et élargir mes connaissances sur beaucoup de choses. J'ai lu plus de 10 livres en quatre mois – ce qui est assez bien pour quelqu'un qui n'aimait pas lire.

Souvent, les gens ne sont pas curieux parce qu'ils ont peur de l'inconnu. Cette peur de l'inconnu freine leur curiosité et ils ne



cherchent plus. Ils tombent dans la routine. Ils tombent dans ce tourbillon éternel de la stagnation. Si vous lisez cet e-book, vous n'allez pas tomber dedans. Vous allez développer votre confiance et être à l'aise avec l'incertitude qui vient avec la curiosité. Vous allez voir chaque défi comme une opportunité de grandir. Vous allez faire en sorte d'être dans un environnement qui vous encourage à être curieux. Cela vous facilitera les nouvelles découvertes qui vous aideront dans votre processus créatif.

Il faut essayer de vaincre cette peur de l'inconnu car elle peut freiner votre curiosité. Développer votre confiance, soyez à l'aise avec l'incertitude et voir chaque défi comme une chance d'apprendre et de grandir. Soyez dans un environnement qui encourage la curiosité pour vous faciliter la découverte de nouvelles idées. Qui parle de nouvelles idées parle de créativité.

***Merci d'avoir lu cet e-book, et à votre créativité.***

# Conclusion

*Être créatif.* J'adore cette expression parce qu'elle sous-entend une des plus grandes forces de l'être humain : **CREER**. Nous les humains sommes capables de tellement de prouesses, si seulement nous pouvions embrasser notre puissance dans son sens réel du terme.

Être créatif, c'est tout simplement pouvoir affirmer ses facultés mentales dans le sens fondamental de ce qu'elles sont. Lorsque j'accompagne des entreprises, j'aime bien leur dire ceci : « ***Vous êtes croyants, n'est-ce pas ? Cela fait que vous croyez à la Création et à l'existence de Dieu. Bien. Pourquoi Dieu n'a pas créé le monde directement au niveau de développement actuel auquel nous sommes aujourd'hui sachant qu'Il aurait très bien pu le faire ?*** » Lorsque je leur pose cette question, ils ont généralement une lueur d'inspiration dans les yeux. On dirait qu'ils ont compris quelque chose.

Je pense qu'il en est pareil pour vous aussi. C'est à nous, humains, de parfaire la Création, de continuer ce qui a été fait. Et nous avons toutes les facultés pour cela. ***Réflexion. Questionnement. Intelligence. Curiosité.*** Nous avons tout ce qu'il faut pour être créatif. Tout ce que nous avons à faire, c'est de pratiquer. Et dans cet e-book, Massaoudou vous a donné toutes les astuces. A vous de les pratiquer maintenant.