

## Pour être plus créatif

Pour être créatif, il faut utiliser deux réseaux cérébraux : celui du [mode par défaut](#) et de [contrôle](#).

Il semble qu'on peut améliorer ses capacités cognitives : une équipe de chercheurs de l'Institut du Cerveau et du service des Pathologies du sommeil à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière ont reproduit l'astuce d'Edison et de Salvatore Dali lors d'une expérience sur une centaine de participants: cela consiste à faire une sieste avec un objet dans la main.

## Une technique épatante pour la créativité

Ce que semblaient expérimenter Edison et Salvador Dali avec cette pratique, c'est le moment «Eurêka» où, la solution à un problème émerge des pensées de manière spontanée et involontaire.

Les chercheurs en neurosciences cognitives ont voulu tester l'apparition de ce phénomène :

Des volontaires devaient résoudre un problème de maths sous la forme d'une suite de chiffres.

Après plusieurs essais, ils se reposaient sur une chaise inclinée pendant 20 minutes. Dans l'une de leur main, ils tenaient une bouteille d'eau légère. S'ils dormaient, la bouteille tombait et le bruit de l'objet sur le sol les réveillait.

Durant l'expérience, certains se sont assoupis un court instant mais ont été réveillés par le bruit de la chute de l'objet.

D'autres se sont endormis profondément. Les derniers sont restés éveillés tout le temps de la pause.

Après 20 minutes, ils reprenaient l'exercice de maths pour tenter de le résoudre.

**Résultat:** les individus s'étant **assoupis seulement** une minute ont présenté un **meilleur taux de résolution du problème** que ceux qui sont restés éveillés durant toute la pause et ceux qui se sont endormis profondément !

«La plupart des participants qui ont trouvé la règle cachée après la pause avaient expérimenté un stade précoce du sommeil, à la frontière entre éveil et sommeil»,

Lorsqu'on va s'endormir, c'est la période durant laquelle on glisse lentement vers le sommeil, où les pensées commencent à divaguer et sont de moins en moins rationnelles. D'un point de vue biologique, l'activité cérébrale ralentit, les yeux commencent à rouler et la respiration se calme.

Cet état hybride entre l'éveil et le sommeil peut durer de quelques secondes à plusieurs minutes. Durant cette phase, nous sommes encore légèrement conscients de notre environnement: si quelqu'un prononce notre prénom, cela va probablement nous réveiller.

Les volontaires ayant dormi d'un sommeil profond étaient moins nombreux à trouver la solution cachée que ceux qui se sont seulement assoupis durant une minute. «C'est donc bien le premier stade de l'endormissement qui est la phase idéale pour déclencher un moment Eurêka», s'enthousiasmèrent les chercheurs.



source : Science & Vie

photo : D.R.