

Créativité et walk therapy

Si vous avez une tâche à effectuer qui nécessite un peu d'imagination, allez marcher ! C'est la conclusion à laquelle nous invite une étude expérimentale de l'Université de Santa Clara publiée dans le Journal of Experimental Psychology¹.

Cette notion est bien connue des professionnels de la recherche scientifique de pointe, et principalement chez les mathématiciens.

Nous avons vu dans une infolettre précédente combien l'activité physique était importante au niveau cérébral, en facilitant notamment la plasticité synaptique et peut-être aussi la neurogenèse.

Une première étude ayant suivi 176 participants a clairement vérifié que la marche augmentait de 60% en moyenne les résultats à des tests de créativité, versus le fait de rester assis qui ne faisait que stabiliser l'efficacité créative.

De plus, cette amélioration concernait en moyenne 90% des participants.

Une deuxième étude avec 48 participants a proposé une série de 2 tests : un premier en marchant, un deuxième en position assise juste après la marche.

Il a pu être objectivé que la marche, déjà efficace sur le premier test, possède un effet résiduel en termes de créativité sur le second test, pourtant effectué en position assise. Les auteurs concluent que marcher avant une réunion d'entreprise de type brainstorming (ou l'on restera assis) pourraient être proposé par les patrons à leurs employés !

Une troisième étude de 40 participants, a cherché à connaître l'efficacité de la marche *en milieu extérieur*. On cherche alors à faire la part de ce qui revient aussi à la stimulation multisensorielle. Le constat est édifiant :

- Le fait d'être assis à l'extérieur (en fauteuil roulant) multiplie déjà par deux le taux de créativité par rapport au fait d'être assis en intérieur.
- Le fait de marcher en intérieur est un peu plus efficace que d'être assis à l'extérieur,
- Et bien sûr la palme revient au fait de marcher en extérieur, qui multiplie par cinq le niveau de créativité de base.

Conclusion pour nous autres thérapeutes

Dans notre pratique de relation d'aide, quand nous constatons que notre client reste en boucle dans ses idées et façons de considérer la vie et ses préoccupations, sortons et marchons avec lui tout en poursuivant la discussion.

Cela s'appelle la walk therapy !

¹ Journal of Experimental Psychology : Learning , Memory and Cognition Avril 2014 [oi.org/10.1037/a0036577](https://doi.org/10.1037/a0036577)
[Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking](https://doi.org/10.1037/a0036577)