

# STIMULER SA CRÉATIVITÉ AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

FAIRE DE L'IA UN CO-PILOTE DE  
CRÉATIVITÉ : MULTIPLIER LES ANGLES  
(ANALOGIES, CONTRAINTES,  
OPPOSITIONS), CLUSTÉRISER &  
PRIORISER LES IDÉES,  
PUIS CONVERGER VERS DES PISTES  
ACTIONNABLES, DANS LE RESPECT DE  
L'ÉTHIQUE, DU RGPD ET DE  
LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE.

COMPÉTENCES HUMAINES  
POUR  
UN MONDE DIGITAL



# Stimuler sa créativité avec l'intelligence artificielle

Alors que les outils d'intelligence artificielle générative se multiplient, la place de la créativité humaine évolue. Ce module propose aux participants de stimuler leur propre capacité créative, tout en explorant comment l'IA peut devenir une source d'inspiration, de divergence ou de prototypage dans les processus d'innovation ou de résolution de problème.

## Ce que vous vivez peut-être :

- ✗ Brainstorms qui tournent en rond, idées "déjà vues".
- ✗ Effet **page blanche** et peu de temps pour explorer.
- ✗ Difficile de transformer des idées en **concepts testables**.
- ✗ Craintes sur l'**uniformisation** ou les **biais** liés à l'IA.

## Objectifs Pédagogiques :

- Identifier ses freins et croyances limitantes sur la créativité.
- Expérimenter des techniques de divergence, contrainte et analogie.
- Explorer des usages créatifs de l'IA (texte, image, association d'idées).
- Combiner intuition humaine et IA pour générer des pistes nouvelles.
- Intégrer la créativité dans ses pratiques professionnelles quotidiennes.

## Vous repartirez avec :

- ✓ Un **workflow "double diamant"** (divergence → convergence) outillé par IA.
- ✓ Des **prompts créatifs** prêts à l'emploi (analogies, SCAMPER, contre-exemples, naming, microtextes).
- ✓ Une **charte d'usage responsable** (transparence, anti-biais, validation humaine).
- ✓ Une **grille de priorisation** (impact/effort/risque/alignement) et un **backlog d'idées**.
- ✓ Des **formats de prototypage rapide** (storyline, storyboard, landing/micro-contenus) et un **journal de décision**.

## Séquençage pédagogique

### Jour 1 – Divergence augmentée par l'IA :

**Ouverture :** représentations croisées de la créativité.

**Apport :** mécanismes de pensée créative et blocages fréquents.

**Atelier :** brainstorming inversé, analogies visuelles, carte mentale.

**Exploration :** test de prompts créatifs avec outils IA (texte/image).

**Débrief :** quelles différences entre IA et cerveau humain créatif ?

### Jour 2 – Convergence & prototype rapide :

**Retour d'expérience :** ce qui stimule ou freine ma créativité.

**Atelier :** concevoir un support original (texte/image/présentation) avec IA.

**Travail en binômes :** détour créatif sur une problématique réelle.

**Jeux de rôle :** défendre une idée innovante face à des freins.

**Clôture :** ritualiser la créativité – engagement d'expérimentation.

### Modalités :

Apports : leviers de la créativité et mythes associés.

Ateliers d'idéation avec et sans IA (ex : prompt design, divergence assistée).

Exploration d'outils IA créatifs (images, texte, scénarios).

Mises en situation : détour créatif, analogie, contrainte...

Débrieufs sur les émotions et blocages rencontrés en phase créative.

#### Public visé & prérequis

Public : Tout professionnel souhaitant élargir ses pratiques créatives.

Prérequis : Aucune compétence technique requise, curiosité bienvenue !

#### Évaluation des acquis & suivi

Attestation de présence.

Évaluation à chaud.

Auto-évaluation des pratiques créatives en début et fin de session.

**DURÉE**  
2 jours (14H)

**FORMAT**  
Distanciel

**GROUPE**  
Inter : 6 à 8  
participants

**TARIF INTER**  
1 800€ TTC  
(900€ TTC/j)

#### **Accessibilité, délais d'accès :**

- Accessibilité : aménagements possibles selon besoins et référent handicap sur demande. [Pour en savoir +](#)
- Délais d'accès : inscriptions jusqu'à J-5 ouverts (indicatif). Convocations ~J-15 ouverts

#### **Inscription et Contact :**

Tél. : 01 44 05 15 98 — E-mail : [contact@positis.com](mailto:contact@positis.com)

**Dates des prochaines sessions** sur notre site : [Stimuler sa créativité avec l'intelligence artificielle](#)

Positis  
45 rue Vivienne  
75002 Paris

[Conditions Générales de ventes](#)