

ESSAI DE SCIENCES COGNITIVES ET DE PHILOSOPHIE

Quand l'esprit vagabonde, les idées naissent

Pourquoi nos meilleures intuitions surgissent en marchant, dans le bus ou sous la douche

Raphaël KWIATKOWSKI

Attention · Incubation · Ennui · Associations · Innovation

Octobre 2026

Introduction — L'idée qui vient quand on ne la cherche plus

Vous avez passé une heure devant une page blanche. Rien ne vient. Vous abandonnez, sortez marcher, montez dans un bus ou prenez une douche. Soudain, une idée apparaît, parfois si nette qu'elle semble avoir attendu ce moment précis pour se révéler. Le paradoxe est familier : pourquoi une pensée se débloque-t-elle lorsque nous cessons de la poursuivre ?

La réponse n'est ni mystique ni entièrement résolue. La psychologie cognitive distingue plusieurs mécanismes plausibles : l'*incubation* d'un problème, le relâchement de certaines contraintes attentionnelles, les associations entre souvenirs, les effets du mouvement et les épisodes de pensée spontanée. Les expériences soutiennent certains de ces mécanismes, mais ne prouvent pas que toute douche soit une machine à génie. La créativité est un équilibre entre préparation, liberté mentale et vérification.

« Laisser l'esprit errer n'est pas nécessairement renoncer à penser : c'est parfois lui offrir un autre chemin. »

1 Deux manières de chercher : concentrer et laisser circuler

Lorsque nous résolvons un exercice difficile, nous mobilisons l'attention dirigée : nous maintenons une consigne en mémoire, comparons des options et écartons les distractions. Cette activité est indispensable. Sans elle, une idée demeure souvent vague, séduisante mais inexploitable.

Pourtant, une concentration trop rigide peut aussi enfermer la recherche dans les premières solutions envisagées. On parle parfois de *fixation* : une représentation initiale du problème rend moins visibles d'autres possibilités. S'interrompre peut alors aider à rompre la répétition d'une stratégie inefficace.

Pendant une activité peu exigeante, comme marcher sur un trajet familier, l'esprit peut passer d'une pensée à l'autre. Cette *pensée spontanée* ou *vagabondage mental* n'est pas toujours créative : elle peut être anxieuse, répétitive ou distraite. Mais elle peut aussi rapprocher des idées auparavant séparées. Le point décisif n'est donc pas « penser moins », mais varier les modes de pensée.

2 L'incubation : ce qui se passe pendant la pause

En psychologie, l'*incubation* désigne une période pendant laquelle on cesse de travailler directement sur un problème avant d'y revenir. Une méta-analyse de Sio et Ormerod (2009) a relevé des bénéfices de l'incubation dans plusieurs types de tâches créatives, avec des effets variables selon les conditions.

Il serait excessif d'affirmer que le cerveau résout secrètement tous les problèmes pendant que nous ne faisons rien. Plusieurs explications coexistent : l'oubli d'une mauvaise piste, la récupération de nouvelles associations, le changement d'état

mental ou la poursuite partielle d'un traitement hors du foyer de l'attention. Les études ne départagent pas toujours ces mécanismes.

Une expérience de Baird et de ses collègues (2012) a montré qu'une tâche simple, favorable au vagabondage mental, pouvait améliorer la performance ultérieure dans une tâche de génération d'usages inhabituels. Cela ne signifie pas qu'une distraction quelconque améliore toute forme d'intelligence : le résultat concerne un contexte expérimental précis.

2.1 La pause utile n'est pas toujours une pause vide

Il existe une différence entre laisser un problème reposer et remplir immédiatement chaque silence de notifications. Une marche tranquille, la vaisselle ou le trajet habituel offrent souvent une activité assez structurée pour occuper légèrement l'attention, mais pas assez pour monopoliser toutes les ressources mentales. À l'inverse, une conversation exigeante ou une vidéo captivante peuvent laisser peu de place aux associations libres.

3 Pourquoi la marche favorise-t-elle parfois les idées ?

Dans une série d'expériences, Oppezzo et Schwartz (2014) ont observé que marcher augmentait les performances sur certaines tâches de pensée divergente, consistant à produire plusieurs réponses originales. L'effet était constaté dans diverses conditions, notamment en intérieur. En revanche, les résultats ne justifient pas l'idée que marcher améliore systématiquement toutes les tâches cognitives, en particulier celles qui exigent une solution unique.

La marche peut modifier le rythme de l'attention, éloigner des signaux de travail habituels et favoriser une exploration moins contrainte. Le paysage, les sons ou le mouvement peuvent aussi fournir des indices associatifs. Mais il faut distinguer l'effet de la locomotion, celui du contexte et celui de la pause : dans la vie quotidienne, ils se mêlent.

Marcher n'est donc pas une obligation ni une recette universelle. Pour certaines personnes, une activité manuelle simple, un jardinage léger ou un moment assis sans écran peuvent jouer un rôle similaire. L'objectif est de trouver un environnement où l'esprit n'est ni sous pression constante, ni saturé de sollicitations.

4 Le bus et la douche : laboratoires ordinaires de la pensée

Pourquoi ces deux lieux reviennent-ils si souvent dans nos récits ? D'abord parce qu'ils imposent une parenthèse : on ne peut pas toujours travailler comme à son bureau. Ensuite parce que leurs gestes sont largement routiniers. Lorsque la situation est sûre et familière, l'attention peut se libérer partiellement.

Sous la douche, le bruit régulier de l'eau et l'absence fréquente d'écrans peuvent favoriser une expérience subjective de retrait. Dans le bus, regarder défiler le pay-

sage peut déclencher des souvenirs ou des analogies. Ce sont des hypothèses plausibles sur des situations quotidiennes, pas des preuves que l'eau chaude ou les transports possèdent en eux-mêmes un pouvoir créatif spécifique.

Une précaution importe : ne jamais chercher à « décrocher » de l'attention quand la sécurité exige de rester vigilant, par exemple en conduisant, en traversant une route ou en manipulant un outil dangereux.

5 L'ennui : menace, signal ou espace disponible ?

Nous vivons dans une culture où le moindre interstice peut être comblé : une file d'attente, un ascenseur, quelques minutes avant un rendez-vous. Le téléphone promet de supprimer l'ennui, mais peut aussi supprimer certaines occasions de rester seul avec ses pensées.

L'ennui n'est pourtant ni un ennemi absolu ni une vertu en soi. Il peut signaler qu'une activité manque de sens, d'intérêt ou de stimulation. Il peut pousser à explorer, inventer, changer de perspective ; il peut aussi provoquer irritation, rumination ou comportements impulsifs. Les recherches sur le lien entre ennui et créativité sont nuancées et dépendent des tâches, des individus et des circonstances.

La question philosophique devient alors : sommes-nous encore capables d'habiter un moment sans chercher immédiatement à le remplir ? Tolérer une faible stimulation peut ouvrir un espace de réflexion. Mais il ne faut pas romantiser la souffrance ou l'isolement : la créativité a aussi besoin de repos, de relations, d'expériences et d'un environnement favorable.

6 Innover, c'est relier ce qui semblait séparé

Une idée nouvelle n'apparaît pas à partir de rien. Elle transforme des éléments déjà rencontrés : une image, une théorie, une difficulté, une conversation, un souvenir. Une innovation peut naître de la rencontre entre deux domaines que nous pensions étrangers.

Imaginons une personne qui étudie les réseaux de transport et s'intéresse aussi à la circulation sanguine. En rapprochant ces systèmes, elle peut découvrir une analogie sur les flux, les goulets d'étranglement et les itinéraires alternatifs. L'analogie ne prouve pas une solution, mais elle suggère des questions nouvelles. La créativité commence parfois par un rapprochement ; la rigueur commence lorsqu'on en teste les limites.

Les travaux contemporains sur la cognition créative soulignent l'interaction entre des processus spontanés et des processus de contrôle. Le cerveau ne fonctionne pas comme deux interrupteurs indépendants, « créativité » d'un côté et « logique » de l'autre. Des réseaux impliqués dans la pensée interne et dans le contrôle cognitif peuvent coopérer au cours de la production d'idées (Beaty et al., 2016).

6.1 Le rôle décisif de la culture personnelle

Plus notre expérience est variée, plus nous disposons de matériaux susceptibles d'être recombinaisonnés. Lire un roman, étudier une science, écouter un artisan, observer la nature ou découvrir une autre discipline enrichit notre répertoire d'analogies. La curiosité ne garantit pas l'originalité, mais elle lui fournit des ressources.

À l'inverse, accumuler des contenus sans les comprendre ne suffit pas. Il faut les organiser, les confronter, les reformuler et parfois les mettre en pratique. La créativité n'est pas seulement la quantité de choses que nous savons ; c'est aussi la qualité des liens que nous savons construire entre elles.

7 La fausse opposition entre effort et inspiration

On aime raconter l'histoire d'une découverte comme un éclair soudain. Mais cet éclair masque souvent des jours de lecture, d'échecs, d'essais et de corrections. Une intuition fertile suppose fréquemment un problème suffisamment travaillé pour que l'esprit en possède les éléments.

Trois temps se complètent : **préparer** le terrain en étudiant le sujet ; **laisser décanter** en changeant d'activité ; **évaluer** l'idée revenue à l'esprit. Sans préparation, l'association risque d'être superficielle. Sans recul, on peut rester fixé sur une impasse. Sans vérification, on peut confondre originalité et justesse.

Le sentiment de révélation est trompeur : une idée qui semble évidente sous la douche peut être fausse une heure plus tard. Il faut la noter, la confronter aux faits, demander des objections et accepter de l'abandonner si elle ne résiste pas à l'examen.

8 Une discipline de la disponibilité : protocole concret

Voici une méthode simple, à adapter plutôt qu'à suivre comme une règle rigide.

1. **Définir la question.** Formulez précisément le problème : « Comment expliquer ce concept à un enfant ? » ou « Quelle hypothèse n'ai-je pas testée ? »
2. **Travailler activement pendant 25 à 45 minutes.** Rassemblez les contraintes, faites des essais, écrivez ce qui bloque. Le but est de nourrir la réflexion, non de vous épuiser.
3. **Changer de rythme pendant 10 à 20 minutes.** Marchez dans un lieu sûr, faites une tâche routinière ou asseyez-vous sans contenu numérique. Ne forcez pas l'apparition d'une idée.
4. **Capter sans juger.** Gardez un carnet ou une note vocale à portée de main lorsque cela ne compromet pas votre sécurité. Écrivez même une association encore maladroite.
5. **Revenir à l'épreuve des faits.** Qu'est-ce qui est nouveau ? Qu'est-ce qui est vrai ? Quelle expérience, lecture ou objection pourrait infirmer cette intuition ?

6. **Recommencer et alterner.** Si rien n'émerge, ce n'est pas un échec. La pause n'est pas un bouton magique ; elle fait partie d'un processus plus long.

8.1 Un exercice de sept jours

Chaque jour, choisissez une question réelle. Consacrez-lui vingt minutes de réflexion active, puis dix minutes de marche ou d'activité simple sans écran. Notez les idées avant et après, ainsi que leur utilité après vérification. Au terme de la semaine, observez les situations qui vous aident réellement. Ce journal personnel n'est pas une expérience scientifique contrôlée, mais il peut guider vos habitudes.

9 Rester maître de son attention

La liberté de penser ne consiste pas à rester constamment concentré, ni à laisser son esprit dériver sans fin. Elle consiste à pouvoir choisir : approfondir quand une tâche l'exige, s'ouvrir à l'imprévu lorsqu'une perspective manque, puis revenir volontairement au travail.

Les technologies peuvent soutenir ce mouvement : un carnet numérique capture les idées, une bibliothèque en ligne ouvre de nouveaux champs, un outil d'intelligence artificielle peut proposer des contre-exemples. Mais si chaque temps mort devient une consommation automatique, nous risquons de perdre des occasions de nous écouter penser. Le problème n'est pas l'écran en lui-même ; c'est l'absence de choix conscient.

Une vie intellectuelle féconde ménage donc trois espaces : *l'apprentissage*, pour acquérir des connaissances ; *la disponibilité*, pour permettre leurs rencontres inattendues ; et *la critique*, pour distinguer une idée séduisante d'une idée solide.

Conclusion — Faire de la place à l'inattendu

La marche, le bus et la douche ne sont pas des sanctuaires magiques de l'inspiration. Ils nous rappellent une vérité plus subtile : notre esprit ne produit pas ses meilleures idées sous une seule forme d'attention. Parfois il faut fixer une question avec rigueur ; parfois il faut lui laisser de l'air.

Apprendre à créer, c'est cultiver ses connaissances, accepter les détours, supporter quelques instants de silence et revenir avec exigence sur ce que l'imagination propose. Il ne s'agit pas de glorifier l'ennui, mais de ne plus le fuir systématiquement. Il ne s'agit pas de travailler moins, mais de comprendre que toute activité mentale féconde ne ressemble pas à du travail visible.

« La créativité ne consiste pas à attendre que les idées tombent du ciel ; elle consiste à préparer l'esprit, puis à lui laisser assez d'espace pour établir des liens inattendus. »

Repères scientifiques et lectures

1. Sio, U. N. et Ormerod, T. C. (2009). Does incubation enhance problem solving ? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi :[10.1037/a0014212](https://doi.org/10.1037/a0014212).
2. Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Franklin, M. S. et Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction : Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi :[10.1177/0956797612446024](https://doi.org/10.1177/0956797612446024).
3. Oppezzo, M. et Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs : The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142-1152. doi :[10.1037/a0036577](https://doi.org/10.1037/a0036577).
4. Beaty, R. E., Benedek, M., Silvia, P. J. et Schacter, D. L. (2016). Creative cognition and brain network dynamics. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(2), 87-95. doi :[10.1016/j.tics.2015.10.004](https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.10.004).
5. Smallwood, J. et Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering : Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi :[10.1146/annurev-psych-010814-015331](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331).