



Walking and Talking / Marcher et discuter

Change physical space to change mental space / Changer l'espace physique pour changer l'espace mental

BRYN WILLIAMS-JONES

MAY 28, 2024



Photo by [Bruno Nascimento](#) on [Unsplash](#)

La version française de ce texte figure ci-dessous

My wife and I are big walkers, and to disconnect our son from his video games (and limit his inclination to become a couch potato), we systematically drag him along on our 2-3 hour (8-12 km) weekend walks around the neighbourhood, or along the shorelines at one of the growing number of linear parks around the island of Montreal. Not surprisingly for an academic family, when we walk, we talk about "[life, the universe and everything](#)", to quote the late Douglas Adams, author of the hilarious [Hitchhiker's Guide to the Galaxy](#).

There is something particularly liberating about the long, unstructured conversations that walking engenders and which can go on for hours and range across a diversity of topics, without plan or objective; this liberty is complemented by the pleasure of conversing with people who also enjoy a good discussion. Many of my blog topics were generated in such situations, so this got me thinking about finding spaces for intellectual creativity and for learning, outside the more traditional ones that are the office or the classroom.

Peripatetic teaching – i.e., teaching while walking – is an approach to deep learning that goes back to the ancient Greeks, if not earlier, and has been studied as a way, among others, to rejuvenate [medical education](#) and improve student learning and satisfaction. My colleague [Thomas Druetz](#) has used this approach in his global health PhD seminar and with his research team; when possible – i.e., taking into consideration any mobility limitations of his students, or the weather, which can make walking a challenge in Quebec winters – he would regularly teach outside the classroom, walking and talking with his students. This change in learning environment was very positively received by students, but it was also an effective way to stimulate different ways of thinking, and to identify any challenges that particular students might have (e.g., problems with concentration) so that he could intervene and adapt support for their specific learning needs.

While more structured than informal ambulatory conversations with family and friends, peripatetic teaching is also anchored in a clear understanding of the intimate connection between mind and body, between the intellectual and the physical. For anyone who has struggled to keep the attention of a group of students when teaching complex material, it is evident that what and how we teach (content, style, teaching methods) and where we teach (type of learning environment) can have a huge impact, positive or negative.

I have a vivid memory of taking a course in ancient Greek philosophy as an undergraduate student and spending the entire term trying to stay awake, not because the material or the professor was boring (although I don't recall the class being particularly stimulating), but because the course was taught in a basement classroom with no windows, poor ventilation, and limited space. The only time I remember learning anything was when the professor took us all outside and taught the class sitting under a tree.

As with such learning experiences, I've consistently found that creativity was also intimately connected to both space and movement.

While I was a PhD student at the University of British Columbia, I would go for 2-3 hour solitary walks around Point Grey, English Bay, and Stanley Park, profiting from the spectacular scenery of Vancouver and the West Coast mountains. A way to explore the city, but also a way to pass time and exercise, these long walks were good for me physically and mentally. But in retrospect, they had limited efficacy in terms of idea generation because I had no external outlet, no one to talk with.

In my previous reflections about being [neurodiverse](#) and [someone who talks a lot](#), I explained that I need to write or talk to generate ideas. During the PhD, it was often on long walks in the countryside with my supervisor Mike Burgess, and his llamas, that we had deep philosophical discussions; and with fellow graduate students, we would continue vibrant ethical debates at the local pub, following our PhD seminar. These discussions were incredibly rich and stimulating, not only because of the depth of argument, but also because they went in numerous different directions, opening new avenues of thought, and they occurred outside the classroom. I cannot remember conversations that led to specific written content, but I know that these laid the groundwork for or stimulated ways of thinking that would later contribute to my research.

When I was writing-up the thesis in the last year of my PhD, I also learned that changing my physical working space was hugely important for my creativity and productivity, because it allowed me to change my mental space. I would start with a few hours early morning writing in my basement apartment, and when I felt that I was "losing creative steam" or hitting an intellectual wall, I would go down the street to a cozy coffee shop, [The Well Cafe](#) on Dunbar (which I was delighted to learn was still open 20 years later, although at different location), and spend another few hours writing or reading articles.

I don't know how many hours I worked in that cafe, nor how much money I spent on coffee and lunches, but it was money well spent. As a regular, I got to know the owner and staff; they had created a comfortable and welcoming space that helped me finish my thesis, for which I was very grateful, and I thanked them in my Acknowledgements. The change of physical space of working at the cafe also helped break the isolation of writing the thesis, which can be an extremely solitary process.

Interestingly, I never wrote articles or thesis content at the university, where I had an office at the [W. Maurice Young Centre for Applied Ethics](#); it was a place for other research work and discussions, but not for efficient writing. More than 20 years later, this habit has continued. My creative and academic writing is invariably best done in my home office, or as for this post, at a coffee shop while my wife and son were visiting a museum or art exposition; I have a very limited attention span for such activities so prefer to let them enjoy the experience without me, while I engage in the pleasure of writing.

As a dyslexic, I detest pen and paper, finding that medium overly constraining because of its linear and static nature. My ideas find their primary outlet through the act of free form writing on my computer, whether in a Word document or on the [Substack](#) website (which I love!). When I write, I never have a plan; the ideas, the text and the narrative take form as part of the act of writing.

The generation of ideas, however, most often occurs away from the computer, in a space that is conducive to creativity, that is, when out walking and talking with family and friends.

Ma femme et moi sommes de grands marcheurs, et pour déconnecter notre fils de ses jeux vidéo (et limiter sa tendance à devenir une patate de canapé), nous l'entraînons systématiquement dans nos promenades de fin de semaine de 2 à 3 heures (8 à 12 km) dans le quartier, ou le long des berges dans l'un des parcs linéaires de plus en plus nombreux autour de l'île de Montréal. Sans surprise pour une famille d'universitaires, lorsque nous marchons, nous parlons de ["la vie, de l'univers et de tout"](#), pour citer le regretté Douglas Adams, auteur de l'hilarant [Hitchhiker's Guide to the Galaxy](#).

Il y a quelque chose de particulièrement libérateur dans les longues conversations non structurées que la marche engendre et qui peuvent durer des heures et porter sur une grande variété de sujets, sans plan ni objectif; cette liberté est complétée par le plaisir de converser avec des personnes qui apprécient également une bonne discussion. Bon nombre des sujets de mon blogue ont été générés dans de telles situations, ce qui m'a amené à réfléchir à la recherche d'espaces de créativité intellectuelle et d'apprentissage, en dehors des espaces plus traditionnels que sont le bureau ou la salle de classe.

L'enseignement péripatéticien – c'est-à-dire l'enseignement en marchant – est une approche de l'apprentissage en profondeur qui remonte aux Grecs anciens, sinon plus tôt, et qui a été étudiée comme un moyen, entre autres, de rajeunir [l'enseignement médical](#) et d'améliorer l'apprentissage et la satisfaction des étudiants. Mon collègue [Thomas Druetz](#) a utilisé cette approche dans son séminaire de doctorat en santé mondiale et avec son équipe de recherche; lorsque c'était possible – c'est-à-dire en tenant compte des limitations de mobilité de ses étudiants ou des conditions météorologiques, qui peuvent rendre la marche difficile dans les hivers québécois – il enseignait régulièrement en dehors de la salle de classe, en marchant et en discutant avec ses étudiants. Ce changement d'environnement d'apprentissage a été très bien accueilli par les étudiants, mais c'était aussi un moyen efficace de stimuler différentes façons de penser et d'identifier les difficultés que pouvaient rencontrer certains étudiants (ex. : des problèmes de concentration) afin d'intervenir et d'adapter le soutien à leurs besoins d'apprentissage spécifiques.

Bien que plus structuré que les conversations ambulatoires informelles avec la famille et les amis, l'enseignement péripatéticien est également ancré dans une compréhension claire du lien intime entre l'esprit et le corps, entre l'intellectuel et le physique. Pour quiconque s'est efforcé de maintenir l'attention d'un groupe d'étudiants lors de l'enseignement d'une matière complexe, il est évident que ce que nous enseignons et la manière dont nous l'enseignons (contenu, style, méthodes d'enseignement) et l'endroit où nous enseignons (type d'environnement d'apprentissage) peuvent avoir un impact énorme, qu'il soit positif ou négatif.

Je me souviens très bien avoir suivi un cours de philosophie grecque ancienne en tant qu'étudiant de premier cycle et avoir passé tout le trimestre à essayer de rester éveillé, non pas parce que la matière ou le professeur était ennuyeux (bien que je ne me souviens pas que le cours ait été particulièrement stimulant), mais parce que le cours était dispensé dans une salle de classe au sous-sol, sans fenêtre, mal ventilée et avec un espace limité. La seule fois où je me souviens avoir appris quelque chose, c'est lorsque le professeur nous a tous emmenés dehors et a donné le cours assis sous un arbre.

À l'instar de ces expériences d'apprentissage, j'ai toujours constaté que la créativité était intimement liée à l'espace et au mouvement.

Lorsque j'étais étudiant de doctorat à l'université de Colombie-Britannique, je faisais des promenades solitaires de 2 à 3 heures autour de Point Grey, d'English Bay et du parc Stanley, profitant des paysages spectaculaires de Vancouver et des montagnes de la côte ouest. Façon d'explorer la ville, mais aussi de passer le temps et de faire de l'exercice, ces longues promenades m'ont fait du bien physiquement et mentalement. Mais rétrospectivement, elles n'ont eu qu'une efficacité limitée en termes de génération d'idées, car je n'avais pas d'exutoire extérieur, personne avec qui parler.

Dans mes réflexions précédentes sur le fait d'être [neurodivers](#) et de [parler beaucoup](#), j'ai expliqué que j'avais besoin d'écrire ou de parler pour générer des idées. Pendant mon doctorat, c'est souvent lors de longues promenades à la campagne avec mon directeur de thèse, Mike Burgess, et ses lamas, que nous avons eu de profondes discussions philosophiques; et avec d'autres étudiants, nous poursuivions de vibrants débats éthiques au pub local, à la suite de notre séminaire de doctorat. Ces discussions étaient incroyablement riches et stimulantes, non seulement en raison de la profondeur des arguments, mais aussi parce qu'elles allaient dans de nombreuses directions différentes, ouvrant de nouvelles pistes de réflexion, et qu'elles se déroulaient en dehors de la salle de classe. Je ne me souviens pas des conversations qui ont débouché sur un contenu écrit spécifique, mais je sais qu'elles ont jeté les bases ou stimulé des modes de pensée qui contribueraient plus tard à ma recherche.

Lorsque j'ai rédigé ma thèse au cours de la dernière année de mon doctorat, j'ai également appris que le changement de mon espace de travail physique était extrêmement important pour ma créativité et ma productivité, parce qu'il me permettait de changer mon espace mental. Je commençais par écrire quelques heures tôt le matin dans mon appartement en sous-sol, et lorsque je sentais que je "perdis le fil créatif" ou que je me heurtais à un mur intellectuel, je descendais dans la rue jusqu'à un café confortable, [The Well Cafe](#) sur Dunbar (dont j'ai été ravi d'apprendre qu'il était toujours ouvert 20 ans plus tard, bien qu'à un autre endroit), et je passais encore quelques heures à écrire ou à lire des articles.

Je ne sais pas combien d'heures j'ai travaillé dans ce café ni combien d'argent j'ai dépensé en café et en déjeuners, mais c'était de l'argent bien dépensé. En tant qu'habitué, j'ai appris à connaître le propriétaire et le personnel; ils avaient créé un espace confortable et accueillant qui m'a aidé à terminer ma thèse, ce dont je leur étais très reconnaissant et je les ai remerciés dans les Remerciements. Le fait de changer d'espace physique en travaillant au café a également contribué à rompre l'isolement lié à la rédaction de la thèse, qui peut être un processus extrêmement solitaire.

Il est intéressant de noter que je n'ai jamais écrit d'articles ou de contenu de thèse à l'université, où j'avais un bureau au [W. Maurice Young Centre for Applied Ethics](#); c'était un endroit pour d'autres travaux de recherche et des discussions, mais pas pour une rédaction efficace. Plus de 20 ans plus tard, cette habitude s'est maintenue. Mes écrits créatifs et académiques sont invariablement mieux réalisés dans mon bureau à domicile ou, comme pour ce billet, dans un café pendant que ma femme et mon fils visitent un musée ou une exposition d'art; j'ai une durée d'attention très limitée pour de telles activités et je préfère les laisser profiter de l'expérience sans moi, pendant que je m'adonne au plaisir de l'écriture.

En tant que dyslexique, je déteste le papier et le crayon, car je trouve ce support trop contraignant en raison de sa nature linéaire et statique. Mes idées trouvent leur principal débouché dans l'acte d'écriture libre sur mon ordinateur, que ce soit dans un document Word ou sur le site web de [Substack](#) (que j'adore!). Lorsque j'écris, je n'ai jamais de plan; les idées, le texte et la narration prennent forme dans le cadre de l'acte d'écriture.

La génération d'idées, cependant, se produit le plus souvent loin de l'ordinateur, dans un espace propice à la créativité, c'est-à-dire en marchant et en discutant avec la famille et les amis.