

Le
Théâtre
du
Mauvais
Garçon



CRÉER • EXPLORER • SE DÉCOUVRIR

Et si on essayait autrement ?

CAHIER DE FORMATION

UN PARCOURS LUDIQUE
POUR RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ
AU QUOTIDIEN

*Observer.
Imaginer.
Essayer.
Créer autrement.*

DES OUTILS POUR LIBÉRER
VOTRE IMAGINAIRE



Bienvenue dans l'essai

Ce cahier ne vous promet pas de devenir une personne créative. Il part plutôt d'une hypothèse plus simple : vous l'êtes déjà, mais le jugement, les habitudes, la fatigue ou la peur de mal faire peuvent vous empêcher de jouer avec vos idées.

Ici, vous n'aurez rien à prouver. Vous pourrez écrire, dessiner, parler, déplacer des objets ou simplement imaginer. Certains exercices donneront quelque chose d'intéressant. D'autres échoueront. L'échec fera partie du matériel.

Le principe : une idée n'est pas un verdict. C'est une proposition que l'on peut déplacer, agrandir, retourner ou abandonner.

Vous pouvez suivre les pages dans l'ordre, choisir un exercice au hasard ou utiliser le parcours de 21 jours à la fin. Dix minutes suffisent pour la plupart des propositions.

La créativité commence souvent au moment où l'on cesse d'exiger qu'elle impressionne quelqu'un.

Votre mode d'emploi

Choisissez la manière qui correspond à votre énergie du moment.

Mode éclair 5 minutes. Une consigne, aucune correction.	Mode curieux 15 minutes. Vous poussez l'idée un peu plus loin.
Mode joueur À deux ou en groupe. Chacun ajoute sans effacer.	Mode tranquille Vous observez, classez ou imaginez sans produire.

Les quatre permissions

Changer la consigne.	Faire moins que demandé.
Garder une idée pour soi.	Recommencer complètement autrement.

Quand une consigne ne vous inspire rien, ne cherchez pas longtemps. Modifiez un mot, choisissez une autre page ou faites volontairement la pire version possible.

Le baromètre du jour

Avant de créer, il peut être utile de savoir avec quelle quantité d'énergie vous arrivez.
Entourez une réponse.

1 - Presque rien Je peux seulement regarder.	2 - Une petite étincelle Je peux essayer cinq minutes.
3 - Disponible Je peux suivre un exercice.	4 - En mouvement Je veux combiner plusieurs idées.
5 - En feu J'ai besoin d'un projet plus grand.	? Je ne sais pas encore, et c'est permis.

Aujourd'hui, j'aimerais surtout :

Votre niveau d'énergie ne mesure pas votre créativité. Il indique seulement la taille du geste qui est possible aujourd'hui.

MOUVEMENT 1

Donner congé à la bonne idée

Créer avant de juger. Produire du matériau, même imparfait, pour avoir enfin quelque chose à transformer.

Les six expériences qui suivent forment le mouvement 1. Faites-en une seule ou parcourez-les toutes.

EXPÉRIENCE 01 • 7 min

Dix idées volontairement mauvaises

Choisissez un problème banal : organiser une soirée, ranger une pièce, souhaiter un anniversaire. Trouvez dix solutions dont personne ne voudrait.

Le jeu

1. Interdiction de corriger.
2. À partir de la sixième idée, exagérez.
3. Entourez celle qui contient malgré tout une petite possibilité.

Relance : Comment rendre cette mauvaise idée étonnamment utilisable?

Traces, mots, croquis ou fragments :

EXPÉRIENCE 02 • 5 min

La réponse immédiate

Complétez chaque départ sans arrêter votre crayon : « Aujourd'hui, le monde aurait besoin de... », « Personne n'a encore pensé à... », « Ce qui serait drôle, ce serait... »

Le jeu

1. Écrivez pendant 60 secondes par phrase.
2. Ne revenez pas en arrière.
3. Soulignez un mot qui vous surprend.

Relance : Écrivez une nouvelle phrase à partir du mot souligné.

Traces, mots, croquis ou fragments :

EXPÉRIENCE 03 • 10 min

L'erreur devient la règle

Prenez une erreur récente, une rature, une photo ratée ou un objet brisé. Imaginez un monde où cette erreur serait obligatoire.

Le jeu

1. Nommez la nouvelle règle.
2. Trouvez qui en profite.
3. Trouvez qui tente de la contourner.

Relance : Quelle histoire commence le jour où la règle cesse de fonctionner?

Traces, mots, croquis ou fragments :

EXPÉRIENCE 04 • 8 min

Le contraire de votre première idée

Notez une idée simple. Inscrivez ensuite son contraire exact, puis une troisième proposition située entre les deux.

Le jeu

1. Première idée.
2. Son opposé.
3. Une version qui emprunte quelque chose aux deux.

Relance : Laquelle contient le plus de tension ou de jeu?

Traces, mots, croquis ou fragments :

EXPÉRIENCE 05 • 10 min

Créer pour la poubelle

Fabriquez quelque chose destiné à être jeté : quatre lignes, un dessin, une publicité ou une scène minuscule.

Le jeu

1. Fixez une limite de dix minutes.
2. Ne montrez rien.
3. À la fin, décidez seulement si un fragment mérite d'être sauvé.

Relance : Qu'est-ce qui devient possible lorsque personne ne verra le résultat?

Traces, mots, croquis ou fragments :
