

■ ACTEUR.STUDIO

Fiche d'Exercices Pratiques

L'INCONSCIENT DE L'ACTEUR

Leçon Complète en 3 Parties

■ Date: ____ / ____ / ____

■ Nom: _____

■■ Durée estimée: 3-5 heures (à répartir sur 1-2 semaines)

■ OBJECTIF DE LA FICHE

Cette fiche accompagne la leçon complète « L'inconscient de l'acteur » composée de 3 parties : **Démonstration (Vahina), Explication (l'instinct animal) et Exercices (le jeu d'échecs)**. Ces exercices vous permettront de découvrir votre inconscient, de comprendre vos blocages et d'apprendre à retrouver l'authenticité de l'animal sur scène.

■ INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

1. Visionnez d'abord les 3 vidéos de la leçon avant de commencer les exercices
2. Faites ces exercices dans l'ordre proposé, en prenant le temps nécessaire
3. Soyez honnête et sans complaisance dans votre auto-analyse
4. Notez TOUTES vos observations, même les plus insignifiantes
5. Revisitez régulièrement ces exercices pour mesurer votre évolution

PARTIE 1 : DÉMONSTRATION ■

Après avoir visionné la vidéo de Vahina bondissant dans l'herbe, complétez ces exercices.

EXERCICE 1 : L'OBSERVATION DE VAHINA ■

Objectif : Analyser l'action pure sans réflexion

Consignes :

- Visionnez plusieurs fois la vidéo de Vahina
- Notez tous les mouvements que vous observez
- Identifiez son mobile (pourquoi agit-elle ainsi ?)
- Comparez avec votre propre façon d'agir

1. Les actions de Vahina (décrivez ce que vous voyez) :

2. Quel est le mobile de Vahina ?

3. Qu'est-ce qui vous empêche, vous, d'agir comme Vahina ?

■ Exercice terminé

Date : ____/____/____

EXERCICE 2 : OBSERVATION D'UN ANIMAL VIVANT ■

Objectif : Observer l'instinct animal en direct

Consignes :

- Observez un animal (chien, chat, oiseau) pendant 20 minutes minimum
- Notez son comportement, ses actions, ses réactions
- Identifiez le lien direct entre désir et action
- Réfléchissez aux différences avec votre propre comportement

Animal observé : _____ **Durée :** _____ min

Mes observations :

■ Exercice terminé

Date : ____/____/____

PARTIE 2 : EXPLICATION ■

Après avoir visionné la vidéo explicative sur l'instinct animal et l'inconscient, complétez ces exercices d'auto-analyse.

EXERCICE 3 : L'INVENTAIRE DE MES PROBLÈMES ■

Objectif : Identifier mes blocages inconscients

Consignes :

- Listez 5 défauts/problèmes que vous pensez avoir
- Demandez à 3 personnes proches de vous en donner 3 chacune
- Comparez les listes : quels problèmes ignorez-vous ?
- Pour chaque problème, notez comment il affecte votre jeu

Mes 5 problèmes (selon moi) :

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Problèmes identifiés par les autres :

Personne 1:	1. _____ 2. _____ 3. _____
Personne 2:	1. _____ 2. _____ 3. _____
Personne 3:	1. _____ 2. _____ 3. _____

Problèmes que j'ignorais :

■ Exercice terminé

Date : ____/____/____

EXERCICE 4 : LE DIALOGUE AVEC MON INCONSCIENT ■

Objectif : Apprendre à écouter son inconscient

Consignes :

- Chaque jour, dans un moment calme, fermez les yeux
- Posez-vous la question : « Qu'est-ce que je veux vraiment ? »
- N'analysez pas, laissez venir les réponses spontanées
- Notez la première chose qui vient, sans jugement
- Répétez pendant 7 jours consécutifs

Journal quotidien (7 jours) :

Jour 1 :	
Jour 2 :	
Jour 3 :	
Jour 4 :	
Jour 5 :	
Jour 6 :	
Jour 7 :	

Ce que révèlent ces réponses sur mon inconscient :

■ Exercice terminé

Date : ____/____/____

EXERCICE 5 : MES AMBITIONS VS MA VRAIE NATURE ■■

Objectif : Distinguer les fausses ambitions de ma vraie nature

Consignes :

- Listez 5 ambitions que vous avez actuellement
- Pour chacune, demandez-vous : est-ce vraiment MOI ou la société ?
- Identifiez vos vraies motivations profondes
- Réfléchissez à ce qui vous rendrait vraiment heureux

Mes ambitions actuelles :

Ambition	Vient de moi ?	Vient de la société ?
1. _____	■	■
2. _____	■	■
3. _____	■	■
4. _____	■	■
5. _____	■	■

Ma vraie nature (ce qui me rend vraiment heureux) :

■ Exercice terminé

Date : ____/____/____

PARTIE 3 : EXERCICES PRATIQUES ■■

Après avoir visionné la vidéo sur le jeu d'échecs comme miroir de l'inconscient, pratiquez ces exercices avancés.

EXERCICE 6 : LE JEU D'ÉCHECS (Partie 1) ■

Objectif : Observer mon inconscient à travers les échecs

Matériel nécessaire :

- Un échiquier et des pièces
- Un carnet pour noter TOUS les coups (notation algébrique)
- Un adversaire ou un ordinateur
- Du temps pour l'analyse après la partie

Méthode :

AVANT : Définissez votre stratégie (défensive, offensive, contrôle du centre, etc.)

PENDANT : Notez CHAQUE coup avec la notation algébrique (ex: e2-e4, Cf3, etc.)

APRÈS : Rejouez la partie coup par coup pour analyser

PARTIE #1

Ma stratégie initiale : _____

Notation des coups (utilisez la notation algébrique) :

Coups qui ne correspondaient PAS à ma stratégie :

Coup #	Notation	Pourquoi ai-je joué ça ?

--	--	--

■ Partie terminée et analysée

Date : ____/____/____

EXERCICE 7 : LE JEU D'ÉCHECS (Partie 2) ■

Objectif : Approfondir l'analyse de l'inconscient

PARTIE #2 (quelques jours après la première)

Ma stratégie initiale : _____

Notation des coups :

Coups déviants et analyse :

Coup #	Notation	Message de l'inconscient

Comparaison entre les 2 parties :

■ Partie terminée et analysée

Date : ____/____/____

EXERCICE 8 : LES ACTES MANQUÉS DU QUOTIDIEN ■

Objectif : Repérer les manifestations de l'inconscient dans la vie

Consignes :

- Pendant 1 semaine, notez tous vos actes manqués
- Un acte manqué = quelque chose que vous faites sans le vouloir
- Exemples : reprendre une cigarette, manger sans faim, procrastiner, etc.
- Pour chaque acte, cherchez le message de votre inconscient

Journal des actes manqués (1 semaine) :

Jour	Acte manqué	Ce que je voulais faire	Message de l'inconscient
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Patterns observés (comportements qui se répètent) :

■ Exercice terminé

Date : ____/____/____

■ RÉFLEXION FINALE

Après avoir complété ces 8 exercices, synthétisez votre travail :

1. Les 3 découvertes majeures que j'ai faites sur mon inconscient :

a)	
b)	
c)	

2. Mon plus gros blocage pour jouer avec authenticité :

3. Mon plan d'action pour éduquer mon inconscient :

4. Comment je vais utiliser ces connaissances dans mon jeu d'acteur :

*« On ne peut pas traverser le désert d'une seule traite. Il faut faire des étapes, par étapes.
Essayons de trouver, essayons d'avancer. Les choses vont s'éclairer, petit à petit. »*

— Philiboss

Date de début des exercices :	____/____/____
Date de fin des exercices :	____/____/____
Nombre total d'heures investies :	_____ heures

Signature :
