

Évaluation et Affabulation

Comprendre le piège de la conscience critique

■ Philiboss · ■ Vahina · ■ Belzébuth

Introduction

Cette fiche explore deux concepts cruciaux : l'évaluation dramatique (qui paralyse) et l'affabulation créatrice (qui libère). Vous apprendrez à détecter et éliminer l'évaluation parasite pendant le jeu, puis à construire des affabulations si solides que votre cerveau les traite comme des souvenirs réels.

■■ IMPORTANT

Ces exercices nécessitent une formation théâtrale préalable. L'affabulation est une technique avancée du Système Stanislavski.

■ Exercice 1 : Détecter l'Évaluation Parasite

Objectif : Prendre conscience de quand vous évaluez pendant que vous jouez

Durée : 20 minutes

Instructions :

1. Choisissez une scène simple (2 minutes)
2. Jouez-la et filmez-vous
3. Regardez la vidéo et notez CHAQUE MOMENT où vous avez pensé « Est-ce que c'est bien ? »
4. Comptez combien de fois vous avez évalué
5. Rejouez la scène en vous donnant la PERMISSION de NE PAS évaluer

Mes observations :

■ **VAHINA** observe en silence.

■ *"Ne remarquerait-elle pas que l'évaluation crée une fracture dans la conscience ? Stanislavski enseignait que l'acteur doit être DANS l'action, jamais AU-DESSUS à juger. Peter Brook parlait de 'l'espace vide' — cette disponibilité totale. Dès que l'acteur évalue, il REMPLIT cet espace avec du mental. Il SORT du flow créatif."*

■ **VAHINA** : **grrr...grrr**

■ "Donald Hebb (1949) : 'Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble.' Pour créer une connexion neuronale, il faut ACTIVER, RÉPÉTER, pendant des JOURS. Ce parasite confond la vie avec un fichier téléchargeable."

■ Exercice 3 : Affabulation Sans Évaluation

Objectif : Affabuler en désactivant volontairement l'évaluation

Durée : 30 minutes

1. Décidez d'un événement passé du personnage
2. Mettez un timer de 10 minutes
3. Racontez cet événement À VOIX HAUTE comme si vous vous souveniez vraiment
4. RÈGLE ABSOLUE : Interdiction de vous arrêter pour juger si « c'est bien »
5. Continuez à parler même si vous trouvez que « ce n'est pas assez dramatique »
6. Enregistrez-vous pour réécouter après

Ce que j'ai découvert :

■ **VAHINA** médite, hululements longs : **hou...hou...hou**

■ "Ne méditerait-elle pas que le journal transforme l'imagination en mémoire ? Après 30 jours, le cerveau encode ces 'souvenirs' comme réels. C'est de la neuroplasticité appliquée au théâtre."

■ Exercice 5 : Le Rêve Éveillé Guidé

Objectif : Atteindre un état d'affabulation profonde sans évaluation

Durée : 45 minutes

1. Trouvez un partenaire de confiance
2. Allongez-vous, fermez les yeux
3. Votre partenaire vous guide : « Imagine que tu es ton personnage. Tu te réveilles le matin de [événement clé]. Où es-tu ? Que vois-tu ? »
4. Vous répondez à voix haute, en improvisant
5. Votre partenaire continue : « Que ressens-tu ? Quelle odeur ? Que se passe-t-il ? »
6. Laissez-vous porter par l'imaginaire pendant 30 minutes
7. RÈGLE : Pas d'évaluation. Si votre cerveau dit « C'est bizarre », ignorez-le

Mon expérience :

(Faint background watermark text: "LECTEUR.S")

■ **VAHINA** se lève. Regard entre Philiboss et porte. Soupir. Puis : **HOUUUUUUUUUUUUUU !**
Elle bondit. LIBERTÉ !

■ "Ne rêverait-elle pas que l'acteur qui affabule sans évaluer retrouve la pureté du loup qui chasse ? L'action pure, sans jugement. Le théâtre n'est pas un examen. C'est un JEU."

■ La Règle d'Or

AVANT = Évaluation PERMISE (préparation)

PENDANT = Évaluation INTERDITE (jeu)

APRÈS = Évaluation PERMISE (analyse)

"Si tu y crois, le public y croira. Si tu évalues, personne ne croira."

— Philiboss