

SOMMAIRE

0. CONSEILS DE LECTURE	15
I. INTRODUCTION.....	17
1. Introduction à l'Introduction	17
2. Le Pourquoi du Comment	19
3. Avertissements ... Ah !?! ... Oui, Oui, Avertissements.....	24
<i>De l'Exigence !</i>	
<i>Fascinante Facette !</i>	
<i>Pour les Acteurs & Pour tous ceux qui Choisissent</i>	
<i>d'Être Acteur de leur(s) Vie(s) !</i>	
<i>No Tabous !</i>	
4. Un Pavé dans la Mare... aux Connards.....	30
<i>Pavé dans la Mare Numero Uno</i>	
<i>Pavé dans la Mare Numero Due</i>	
<i>Pavé dans la Mare Numero Tre</i>	
5. Une Question Simple.....	32
II. BREF HISTORIQUE DE LA MÉTHODE.....	35
1. Les Racines de la Méthode.....	35
2. Le Futur de la Méthode	40
III. JOUER LE JEU	41
1. J'ai une Question à Vous Poser.....	41
2. Les Quatre Barrières à Fracasser	42
IV. TU VOIS BIEN QUE JE SUIS O.Q.P !!!	51
1. Les Questions du O.Q.P	51
2. Les Réponses Générales aux Questions du O.Q.P	53
<i>Le « Où ? »</i>	
<i>Le « Quand ? »</i>	
<i>L'« Objectif »</i>	
<i>Les « Motivations »</i>	
<i>Les « Enjeux »</i>	
<i>Les « Obstacles »</i>	
<i>Les « Actions »</i>	



3. Les Réponses Détaillées Aux Questions Du O.Q.P.....	64
<i>Le « Où ? » Détaillé</i>	
<i>Le « Quand ? » Détaillé</i>	
<i>L'« Objectif » Détaillé</i>	
<i>Les « Motivations » Détaillées</i>	
<i>Les « Enjeux » Détaillés</i>	
<i>Les « Obstacles » Détaillés</i>	
<i>Les « Actions » Détaillées</i>	
4. La Création d'un O.Q.P « Fictif »	76
5. Les Conditions du O.Q.P.....	77
6. Allez, Hop !	80
<i>Le « Où ? » à Incarner</i>	
<i>Le « Quand ? » à Incarner</i>	
<i>L'« Objectif » à Incarner</i>	
<i>Les « Motivations » à Incarner</i>	
<i>Les « Enjeux » à Incarner</i>	
<i>Les « Obstacles » à Incarner</i>	
<i>Les « Actions » à Incarner</i>	
7. L'Incarnation du O.Q.P.....	83

V. EXPLORATION 87

1. To Trac or Not to Trac ?	89
<i>Le Trac</i>	
<i>La Relaxation</i>	
2. L'Énergisation.....	101
3. La Concentration	103
4. L'Écoute.....	108
5. Le Moment à Moment à Moment.....	115
<i>Demain la Veille j' Ai Courerai Après le Temps</i>	
<i>Les Questions Réelles</i>	
6. Les Sources.....	118
<i>Karl</i>	
<i>Les 5 Étapes dans le Travail sur les Sources</i>	
<i>L'Ampoule & l'Interrupteur</i>	
<i>Sources Internes, Sources Externes</i>	
<i>L'Intime Vs Le Privé</i>	
<i>Sueur, Sang, Sexe... & Chocolat</i>	
<i>Deux Sources de Sources, une Même Approche</i>	
<i>L'Imagination du Vécu & Le Vécu de l'Imagination</i>	

7. L'« Imagination »	169
<i>Comment Développer Notre Imagination ?</i>	
<i>Le Si Magique</i>	
<i>Rêves & Cauchemars Éveillés</i>	
<i>Les Faits « Imaginaires »</i>	
8. Le « Vécu »	193
<i>La Mémoire Sensorielle</i>	
<i>La Mémoire Sensorielle Poétique</i>	
<i>La Mémoire Émotionnelle</i>	
<i>Ah ! Ah ! Ah ! Même pas mal !</i>	
<i>Tarzan</i>	
<i>Les Substitutions</i>	
9. Les Sources Réflexes	234
10. Le Premier Baiser	238
<i>De l'Usure de Certaines Sources</i>	
11. La Douche.....	253
VI. Aaaaaaaand ACTION(S) !!!	255
1. Les Actions Physiques	256
2. Les Actions Psycho-Physiques	260
VII. COMMENT RÉPÉTER CRÉER UNE SCÈNE	281
1. Première Lecture, Premières Impressions	283
<i>De La Virginité à L'Infusion</i>	
<i>Au Cas où la Pièce ou le Scénario ne Serait pas Bon</i>	
<i>et/ou ne Ferait pas Écho en Vous</i>	
2. Donner Vie au Blanc de la Page	286
3. Le Découpage d'une Scène	301
4. L'Analyse Active & La Structure Psycho-Physique.....	346
4. <i>Ex-Æquo</i> . Choix & Exécution.....	353
5. Assouplir la Structure	357
6. Les Dialogues	359
<i>Comment « Apprendre » ses Dialogues</i>	
<i>La Diction & la Projection</i>	
7. Les Monologues	366
8. Baiser la Statue	372
9. Un Mot sur la Tragédie	378
10. Un Mot sur les Rôles Contemporains.....	379
VIII. JOUER À L'INSTINCT	395
1. 50 % Machine, 50 % Animal.....	397



IX. LE « BON » & LE « MAUVAIS » EGO	401
X. DEUX DÉFAUTS ESSENTIELS	405
XI. POUR CONCLURE (à lire d'abord ?) ¹	411

1. J'ai toujours adoré les contes de fées. Cependant, dès ma plus tendre enfance, j'étais à cran qu'on me réserve, *encore et toujours!*, la même fin : « Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants. » Les auteurs ne pouvaient-ils donc pas envisager que leurs héros rêvent d'autres choses, qu'ils aient un idéal différent, voire qu'ils n'aiment pas les enfants ou le bonheur à deux!?! Je finis donc par passer un deal à couteaux tirés avec mes parents : « Plus de contes de fées avant de me coucher - ce qui sous-entendait des nuits d'insomnie de ma part et le joyeux vacarme qui va avec - sans qu'on me lise la fin au début ! Si vous aussi craignez les fins réchauffées, libre à vous de commencer à l'envers. C'est le gage d'une qualité importante chez quiconque veut créer avec le désir d'apporter sa pierre à l'édifice : l'esprit de contradiction. Mais attention : à condition de ne pas en faire un systématisme et qu'il se contredise parfois lui-même. Aussi, questionnez ce que vous voudrez dans ce livre, mais après l'avoir essayé.