

# SOMMAIRE

<b>0. CONSEILS DE LECTURE .....</b>	<b>15</b>
<b>I. INTRODUCTION.....</b>	<b>17</b>
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 &amp; 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
<b>II. BREF HISTORIQUE DE LA MÉTHODE.....</b>	<b>35</b>
1. Les Racines de la Méthode.....	35
2. Le Futur de la Méthode .....	40
<b>III. JOUER LE JEU .....</b>	<b>41</b>
1. J'ai une Question à Vous Poser.....	41
2. Les Quatre Barrières à Fracasser .....	42
<b>IV. TU VOIS BIEN QUE JE SUIS O.Q.P !!! .....</b>	<b>51</b>
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 &amp; l'Interrupteur</i>	
<i>Sources Internes, Sources Externes</i>	
<i>L'Intime Vs Le Privé</i>	
<i>Sueur, Sang, Sexe... &amp; Chocolat</i>	
<i>Deux Sources de Sources, une Même Approche</i>	
<i>L'Imagination du Vécu &amp; Le Vécu de l'Imagination</i>	

7. L'« Imagination » .....	169
<i>Comment Développer Notre Imagination ?</i>	
<i>Le Si Magique</i>	
<i>Rêves &amp; 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
<b>VI. Aaaaaaaand ACTION(S) !!!</b> .....	<b>255</b>
1. Les Actions Physiques .....	256
2. Les Actions Psycho-Physiques .....	260
<b>VII. COMMENT RÉPÉTER CRÉER UNE SCÈNE</b> .....	<b>281</b>
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 &amp; 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
<b>VIII. JOUER À L'INSTINCT</b> .....	<b>395</b>
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 ? ) <sup>1</sup> .....	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.