



Cahier d'exercices d'écriture – 100 exercices

Ce cahier d'exercices d'écriture est conçu pour s'adapter à toutes vos envies et contraintes : vous pouvez le suivre de manière progressive, dans l'ordre des sections, ou bien piocher les exercices selon vos besoins du moment.

Introduction

Ce cahier d'exercices d'écriture est conçu pour s'adapter à vos besoins, que vous soyez débutant ou écrivain confirmé. Vous pouvez suivre les exercices dans l'ordre ou choisir ceux qui correspondent à vos priorités du moment.

Divisé en cinq grandes sections, il couvre les techniques essentielles pour développer une pratique régulière d'écriture créative et affiner votre voix littéraire unique.

Chaque exercice vise à améliorer un aspect précis de votre écriture, avec des durées variées pour s'intégrer facilement à votre emploi du temps.

En plus d'améliorer vos compétences en écriture, ces exercices offrent des bénéfices transférables dans des domaines tels que la communication, la pensée structurée, l'empathie, la créativité et la confiance.

L'objectif est de pratiquer régulièrement, même pour de courtes sessions, et de noter vos progrès pour suivre votre évolution.

Ces exercices ne sont pas seulement une méthode pour écrire, mais un moyen de renforcer vos capacités personnelles et professionnelles, vous aidant à développer un style authentique et une meilleure compréhension des autres et du monde qui vous entoure.

Comment utiliser ce cahier d'exercices

Ce cahier a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans votre développement d'écrivain. Que vous soyez débutant ou que vous cherchiez à perfectionner votre style, vous trouverez des exercices adaptés à vos besoins et à votre niveau.

Durée estimée

Chaque exercice indique le temps nécessaire (court, moyen, long) pour s'intégrer facilement à votre quotidien. Les exercices courts peuvent être réalisés en 5 à 15 minutes, les moyens en 15 à 30 minutes, et les longs nécessitent 30 minutes ou plus de concentration.

Objectif précis

Chaque exercice vise une compétence spécifique pour développer méthodiquement votre style d'écriture. Certains renforcent votre maîtrise des dialogues, d'autres la création de personnages complexes, l'art de la description, ou encore la structure narrative.

Niveau de difficulté

Une échelle de difficulté (de 🌱 à 🌳) vous aide à choisir des défis adaptés à votre expérience. Le niveau 🌱 convient aux débutants, 🌿 correspond à un niveau intermédiaire, et 🌳 propose des défis pour les écrivains plus expérimentés cherchant à affiner leur art.

Conseils pratiques

Des recommandations accompagnent chaque exercice pour maximiser votre apprentissage et éviter les pièges courants. Ces astuces sont issues de l'expérience d'écrivains professionnels et d'enseignants en création littéraire.

Adaptez ces exercices à votre rythme. Vous pouvez suivre l'ordre proposé ou piocher selon vos besoins du moment. L'important est de pratiquer régulièrement, même par courtes sessions.

N'hésitez pas à revenir sur certains exercices au fil de votre progression. Vous remarquerez que votre approche évoluera avec votre expérience, et des défis qui semblaient difficiles deviendront de plus en plus naturels avec la pratique.

Rappelez-vous qu'il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" façon d'utiliser ce cahier. L'écriture est un art personnel, et ces exercices sont des outils pour vous aider à trouver et développer votre propre voix.

Sommaire détaillé

I. LES FONDAMENTAUX

- 1 : Écriture automatique
- 2 : À la manière de...
- 3 : Jouer avec les longueurs
- 4 : Ponctuation créative
- 5 : Le lipogramme
- 6 : Phrase unique
- 7 : Verbes forts uniquement
- 8 : Sans adverbes
- 9 : Adjectifs sous contrôle
- 10 : Champ lexical imposé
- 11 : Rythme musical
- 12 : Synonymes créatifs
- 13 : Je, tu, il
- 14 : Liste poétique
- 15 : Collage d'idées
- 16 : Changer de registre
- 17 : Détournement de cliché
- 18 : Mot interdit
- 19 : Anaphore
- 20 : Changer de ton

III. LE TEMPS ET L'ESPACE

- 41 : Décrire un lieu par les 5 sens
- 42 : Même lieu, deux ambiances
- 43 : Temps arrêté
- 44 : Ellipse
- 45 : Scène en flash-back
- 46 : Présent vs passé simple
- 47 : Décrire un espace mouvant
- 48 : Synchronie
- 49 : Mini-paysage poétique
- 50 : Temps cyclique
- 51 : Un lieu à détester
- 52 : Variation temporelle
- 53 : Temps narratif ralenti
- 54 : Lieu impossible
- 55 : Espace symbolique
- 56 : Analepse
- 57 : Scène dans un espace vaste
- 58 : Temps intérieur
- 59 : Durée précise
- 60 : Lieu transformé

V. LES GENRES LITTÉRAIRES

- 81 : Polar express
- 82 : Lettre d'amour contrariée
- 83 : Science-fiction : monde à règle
- 84 : Fantasy : objet magique
- 85 : Autofiction : scène transformée
- 86 : Uchronie : histoire réinventée
- 87 : Nouvelle à chute
- 88 : Thriller psychologique
- 89 : Comédie sociale
- 90 : Roman d'apprentissage
- 91 : Roman épistolaire
- 92 : Fantastique : doute
- 93 : Microfiction absurde
- 94 : Dialogue de théâtre
- 95 : Récit de voyage imaginaire
- 96 : Fable contemporaine
- 97 : Poème narratif
- 98 : Parodie de genre
- 99 : Conte détourné
- 100 : Roman sentimental

1

2

II. LES PERSONNAGES

- 21 : Portrait physique indirect
- 22 : Portrait mental par l'environnement
- 23 : Dialogue entre deux inconnus
- 24 : Monologue intérieur
- 25 : Scène vue par deux personnages
- 26 : Ce qu'il/elle cache
- 27 : Trois défauts, un secret
- 28 : Rencontre improbable
- 29 : Personnage muet
- 30 : Changer d'émotion en cours de scène
- 31 : Point de vue : 'je'
- 32 : Point de vue : 'il' proche
- 33 : Point de vue : omniscient
- 34 : Langage corporel
- 35 : Métamorphose
- 36 : Dialogue indirect libre
- 37 : Portrait croisé
- 38 : Personnage par l'objet
- 39 : Rencontre silencieuse
- 40 : Motif récurrent

3

4

IV. L'INTRIGUE

- 61 : Commencer in media res
- 62 : Créer un suspense
- 63 : Une chute inattendue
- 64 : Le faux coupable
- 65 : Transformer un conte
- 66 : Mini-enquête
- 67 : Un choix décisif
- 68 : Scène de retournement
- 69 : Le mensonge
- 70 : Révélation progressive
- 71 : Accélération dramatique
- 72 : Scène sans dialogue
- 73 : Trois versions d'un événement
- 74 : Coupure brutale
- 75 : Scène d'accusation
- 76 : Un secret dans un dialogue banal
- 77 : Énigme visuelle
- 78 : Lettre ou message
- 79 : Retour de flamme
- 80 : Le personnage ne sait pas

5

I. LES FONDAMENTAUX

Partie : I | Durée : 🕒 Courte | Niveau : 🌱

Les exercices fondamentaux constituent le socle de toute pratique d'écriture créative. Cette première section regroupe 20 activités essentielles pour développer une écriture plus souple et précise. Des contraintes comme le lipogramme aux jeux sur la ponctuation, en passant par l'écriture automatique, ces exercices vous aideront à surmonter les blocages et à explorer de nouvelles possibilités expressives.

Techniques d'écriture libre



L'écriture automatique (exercice 1) et le collage d'idées (exercice 15) libèrent votre créativité en contournant la censure interne. Ces techniques favorisent l'émergence d'idées nouvelles et d'associations inattendues, développant ainsi votre fluidité mentale et votre capacité à générer du contenu original.

Contraintes formelles



Le lipogramme (exercice 5), la phrase unique (exercice 6) ou l'interdiction de certains mots (exercice 18) vous obligent à explorer de nouvelles structures syntaxiques et à enrichir votre vocabulaire. Ces contraintes stimulent votre imagination et vous poussent à trouver des solutions créatives inédites. Comme l'écrivait Georges Perec : "La contrainte littéraire oblige l'écrivain à sortir des sentiers battus."

Travail sur le style



Les exercices sur les verbes forts (7), l'absence d'adverbes (8) ou la limitation des adjectifs (9) développent une écriture plus précise et évocatrice. Cette attention aux composantes essentielles du style crée des textes plus dynamiques et visuellement impactants. Un verbe précis remplace avantageusement la combinaison d'un verbe neutre et d'un adverbe.

Rythme et musicalité

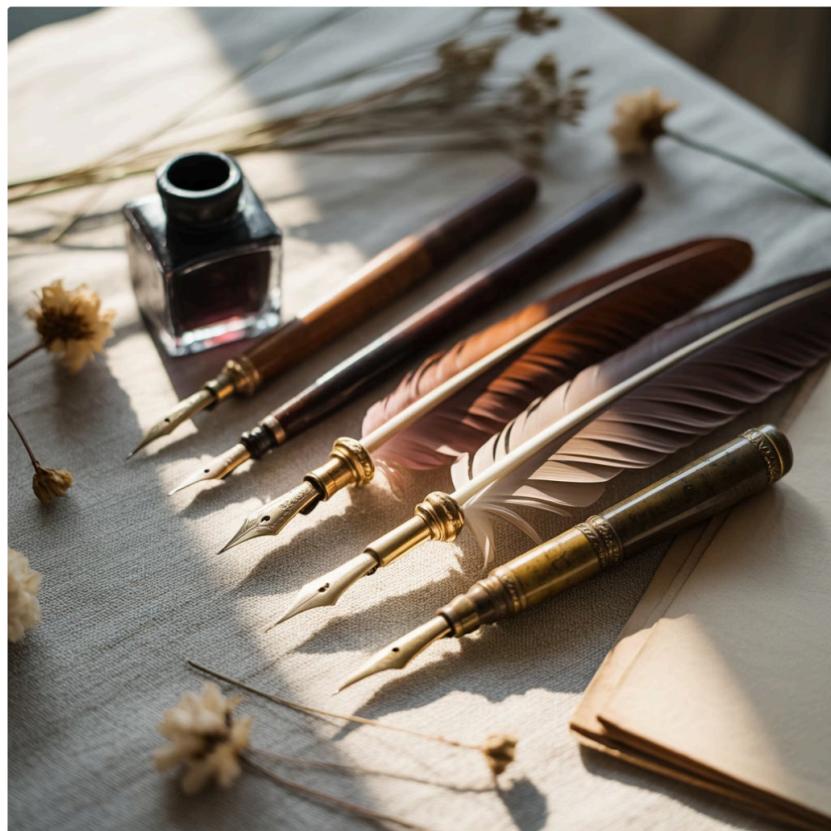


L'exercice sur le rythme musical (11) et le travail sur l'anaphore (19) vous sensibilisent à la dimension sonore de l'écriture. La musicalité d'un texte joue un rôle crucial dans son impact émotionnel. En travaillant ces aspects, vous créez des textes qui résonnent dans l'esprit du lecteur avec une mélodie interne renforçant le message.

Ces exercices vous invitent à prendre conscience des éléments qui composent votre style : choix des verbes, utilisation des adjectifs, rythme des phrases et richesse du vocabulaire. Ces activités renforcent votre maîtrise technique tout en développant votre sensibilité linguistique.

"Les mots sont comme des notes de musique ; leur valeur dépend de leur arrangement." — Voltaire

Cette section vous encourage à adopter une approche ludique de l'écriture. En transformant les difficultés techniques en jeux créatifs, vous développerez une relation plus détendue avec l'acte d'écrire, clé pour débloquer votre potentiel et surmonter la peur de la page blanche.



Progression pédagogique

Ces exercices suivent une progression réfléchie. Les premiers visent à libérer votre flux d'écriture sans jugement. Les exercices intermédiaires introduisent des contraintes qui affinent votre sensibilité au langage. Les derniers combinent plusieurs compétences et préparent le terrain pour les sections suivantes.

Pratiquez ces exercices dans l'ordre proposé, mais n'hésitez pas à revenir à ceux qui vous ont particulièrement stimulé. De nombreux écrivains professionnels intègrent ces exercices de base à leur routine créative, même après des années de pratique.

Exercice 1 : Écriture automatique

Partie : I | **Durée :** 🕒 Courte | **Niveau :** 🌱

Objectif : Écrire sans interruption pendant 10 minutes à partir d'un mot déclencheur. Ne pas lever le stylo, ne pas censurer vos pensées, et ne jamais vous arrêter, même si vous pensez n'avoir rien à dire.

"L'écriture automatique est comme une plongée en apnée dans l'océan de notre inconscient." — Anaïs Nin

Exemple

Mot déclencheur : 'pluie'. Écris sans t'arrêter pendant 10 minutes.

"La pluie tombe sur les toits, j'entends son rythme irrégulier qui me rappelle cette soirée où nous avons dû nous abriter sous l'auvent d'une boulangerie, la ville semblait différente alors, plus mystérieuse, comme si les gouttes d'eau transformaient le paysage urbain en tableau impressionniste, les lumières des réverbères se reflétaient dans les flaques grandissantes..."

Autre exemple avec le mot "temps" :

"Le temps s'étire comme un élastique usé, parfois il claque contre mes doigts et me fait sursauter, je réalise alors que des heures ont passé sans que je m'en aperçoive, où étais-je pendant ce moment d'absence, peut-être dans cette dimension parallèle dont parlait mon grand-père, lui qui collectionnait les montres cassées..."

Bénéfices

- Contourne le censeur intérieur qui bloque souvent la créativité
- Révèle des associations d'idées inattendues et originales
- Développe la fluidité d'écriture et la confiance en soi
- Peut servir de base à des textes plus élaborés par la suite
- Renforce la connexion entre pensée et expression écrite
- Réduit l'anxiété et favorise la gestion des émotions difficiles
- Améliore la concentration et la présence mentale
- Stimule les fonctions cognitives et la neuroplasticité
- Facilite l'accès à la mémoire émotionnelle
- Constitue une pratique méditative accessible à tous

Variantes

- Duo de mots* : Commencez avec deux mots sans lien apparent
- Continuité* : Reprenez le même mot sur plusieurs jours
- Temps progressif* : Commencez par 5 minutes, puis augmentez
- Écriture contrainte* : Ajoutez une contrainte formelle simple
- Changement de perspective* : Écrivez du point de vue d'un personnage
- Écriture collective* : Pratiquez en groupe
- Dialogue automatique* : Alternez entre deux voix
- Pour les débutants* :
 - Commencez par 5 minutes
 - Utilisez une image comme déclencheur
 - Écrivez sur un souvenir lié au mot
- Pour les pratiquants réguliers* :
 - Prolongez à 15-20 minutes
 - Utilisez trois mots déclencheurs
 - Écrivez depuis le point de vue d'un personnage
 - Alternez prose et poésie
 - Incorporez des éléments de rêves récents

Mots déclencheurs suggérés

- 1** *Voyage* - pour explorer des thèmes d'aventure, de découverte ou de transformation
- 2** *Miroir* - pour stimuler des réflexions sur l'identité, l'apparence, la perception
- 3** *Racines* - pour évoquer des souvenirs d'enfance, des origines ou des connections
- 4** *Lumière* - pour inspirer des descriptions sensorielles ou des métaphores de clarté
- 5** *Porte* - pour symboliser les transitions, les opportunités ou les passages
- 6** *Ombre* - pour explorer l'inconscient, les peurs ou les aspects cachés

Après l'exercice

- Relisez votre texte sans jugement, surlignez les passages surprenants
- Identifiez les thèmes récurrents révélateurs
- Repérez les métaphores fortes à développer
- Notez les transitions entre les idées
- Conservez ces textes dans un journal dédié
- Identifiez des fragments pour d'autres créations
- Analysez les émotions émergeant des mots choisis
- Partagez certains extraits pour obtenir d'autres perspectives

Écrivains célèbres et écriture automatique

Plusieurs auteurs ont adapté cette technique à leur style :

- Jack Kerouac** a développé sa "prose spontanée" pour "Sur la route"
- William S. Burroughs** a créé la "méthode cut-up" en réarrangeant des textes automatiques
- Julio Cortázar** intégrait des passages d'écriture automatique dans "Marelle"
- Virginia Woolf** pratiquait une forme de flux de conscience similaire
- Sylvia Plath** l'utilisait dans ses journaux pour explorer ses émotions profondes

Bienfaits sur le long terme

La pratique régulière offre des avantages durables :

- Développement personnel** : Identifie les schémas de pensée limitants
- Thérapeutique** : Permet d'exprimer ce qui est difficile à verbaliser
- Créativité élargie** : Développe des connexions neuronales utiles dans d'autres domaines
- Communication** : Enrichit le vocabulaire et l'expression d'idées complexes
- Bien-être** : Libère les tensions intérieures
- Intuition** : Renforce la connexion avec sa voix intérieure
- Flexibilité cognitive** : Crée des liens entre concepts disparates
- Résilience** : Fournit un outil d'autorégulation émotionnelle

"Écrivez d'abord, voyez ensuite. Si vous attendez de voir d'abord, vous n'écrirez jamais." — Robert Frost

"La main qui écrit est plus intelligente que celle qui attend, le stylo à la main, que l'inspiration vienne." — Louis Aragon

"Écrivez avec votre sang et vous découvrirez que le sang est esprit." — Friedrich Nietzsche

"L'écriture automatique est comme une porte dérobée menant aux pièces secrètes de notre esprit." — Philippe Soupault

Exercice 2 : À la manière de...

Partie : I | Durée : ⌚ Moyenne | Niveau : 🌿

Objectif : Réécrire un court texte dans le style d'un auteur célèbre. Cet exercice vous invite à analyser et à reproduire les caractéristiques d'écriture propres à un écrivain, afin de développer votre flexibilité stylistique et d'enrichir votre palette d'expressions. Cette pratique, aussi appelée pastiche littéraire, est un excellent moyen de comprendre en profondeur ce qui rend un style unique et mémorable.

En quoi consiste l'exercice ?

Il s'agit de prendre un texte simple, souvent fonctionnel ou informatif, et de le transformer en adoptant la voix, le rythme et les particularités stylistiques d'un auteur reconnu. L'objectif n'est pas la parodie, mais plutôt une exploration respectueuse des techniques littéraires qui définissent l'identité d'un écrivain.

Exemple : Prenez un article de journal (par exemple sur un fait divers ou un événement culturel) et réécrivez-le comme Victor Hugo ou Marguerite Duras l'aurait fait. "La maire a inauguré le nouveau parc municipal hier après-midi" pourrait devenir, à la manière de Hugo : "Hier, alors que le soleil déclinait sur la cité tumultueuse, la première magistrate de la ville, parée de l'écharpe tricolore, symbole auguste de l'autorité républicaine, a foulé de son pas solennel les allées fraîchement tracées de ce havre de verdure arraché aux griffes de la pierre..."

Le même texte, à la manière de Duras, pourrait devenir : "Elle est venue. La maire. Au parc. Nouveau. Il faisait après-midi. Le ruban. Elle l'a coupé. Sans rien dire. Ou presque. Les gens regardaient. Ils ne comprenaient pas. Ce silence. Cette attente. Ce parc qui était là maintenant."

Définitions / Aides : Style d'auteur : ensemble des caractéristiques reconnaissables d'un écrivain, incluant ses tournures de phrases, son vocabulaire préféré, sa ponctuation, ses thèmes récurrents et sa façon d'aborder les personnages et l'intrigue. Le style peut être identifié par plusieurs éléments : longueur et structure des phrases, richesse ou sobriété du vocabulaire, usage de figures de style spécifiques, rythme, musicalité, et choix thématiques récurrents.

Comment analyser le style d'un auteur ?

Pour réussir cet exercice, il est essentiel de décortiquer méthodiquement le style de l'auteur choisi :

1

Structure phrastique

Observez la longueur moyenne des phrases, leur complexité syntaxique, et l'usage de la subordination ou de la coordination. Certains auteurs préfèrent des phrases fleuves (Proust), d'autres des phrases minimales (Duras).

2

Lexique et registre

Notez le vocabulaire privilégié par l'auteur, son registre de langue (soutenu, familier), ses champs lexicaux récurrents, et sa propension à utiliser des néologismes ou des archaïsmes.

3

Figures de style favorites

Identifiez les figures rhétoriques que l'auteur emploie fréquemment : métaphores, comparaisons, hyperboles, anaphores, etc. Par exemple, Victor Hugo est connu pour ses antithèses, Baudelaire pour ses synesthésies.

4

Rythme et musicalité

Soyez attentif à la cadence des phrases, aux allitérations, aux assonances, et à la ponctuation spécifique qui crée une "respiration" propre à chaque écrivain.

1

Conseils pratiques

- Avant de commencer, lisez plusieurs extraits de l'auteur choisi pour t'imprégner de son style
- Notez les caractéristiques saillantes : longueur des phrases, registre de langue, figures de style récurrentes
- Soulignez dans le texte original les éléments à transformer
- N'hésitez pas à exagérer certains traits stylistiques pour rendre l'exercice plus ludique
- Commencez par transformer un texte très court (une ou deux phrases) avant de vous attaquer à un paragraphe entier
- Faites relire votre pastiche par d'autres personnes qui connaissent l'auteur pour vérifier sa crédibilité

2

Bénéfices

- Développer sa compréhension des mécanismes stylistiques
- Enrichir son vocabulaire et sa syntaxe
- Affiner son oreille aux nuances de la langue
- Permet de découvrir de nouvelles façons d'exprimer des idées familières
- Favorise une lecture plus attentive et analytique
- Renforce votre capacité à adapter votre écriture selon le contexte
- Aide à trouver votre propre voix par contraste avec celle des autres

3

Variantes

- *Collision* : Écrire un dialogue entre deux auteurs au style distinct
- *Évolution* : Réécrivez le même texte dans le style de trois auteurs différents
- *Contemporain* : Adaptez le style d'un auteur classique à un sujet très moderne
- *Transmédiation* : Réécrivez les paroles d'une chanson populaire dans le style d'un écrivain classique
- *Hybridation* : Mélangez les styles de deux auteurs pour créer une fusion originale

Exemples de transformations stylistiques

Texte original (bulletin météo)

"Demain, temps variable sur l'ensemble du pays. Quelques averses sont attendues dans l'après-midi. Températures comprises entre 12 et 18 degrés."

À la manière de Victor Hugo

"Demain, le ciel, ce titan capricieux, déploiera sur notre patrie bien-aimée le spectacle grandiose de sa métamorphose perpétuelle. Les nuées, ces vagabondes de l'éther, laisseront échapper, dans l'heure où le soleil entame sa descente majestueuse, les larmes célestes qui viendront abreuver notre terre assoiffée. Le mercure, prisonnier du verre, oscillera entre la froidure hivernale et la douce tiédeur printanière."

À la manière d'Albert Camus

"Demain. Le temps changera. Comme tout change. Comme les hommes. Il pleuvra peut-être. L'eau tombera, indifférente. Ni bonne, ni mauvaise. Juste là. Le thermomètre indiquera entre douze et dix-huit. Des chiffres. Absurdes. Comme l'existence."