



## 1. LE JEU DES 4 MOTS

Il vous faut 4 petits papiers et un stylo par joueur. Chaque participant va noter :

- une couleur sur son premier papier,
- un lieu sur son deuxième papier,
- un sentiment ou une émotion sur son troisième papier,
- et enfin, un objet sur son dernier papier.

On fait un paquet pour chaque type de papiers, et on mélange les papiers dans chaque tas.

Chaque joueur tire une étiquette de chaque tas et invente, soit une histoire, soit un poème, soit un texte avec les 4 mots imposés par les papiers tirés.

## 2. LE JEU QU'EST-CE QUE

Chaque joueur prend un papier et écrit une question qui commence par « Qu'est-ce que ? »

Par exemple, « Qu'est-ce que l'amour ? », ou « Qu'est-ce que le froid ? » ou encore « Qu'est-ce que chanter ? »

On mélange les papiers de manière à ne pas voir ce qui est écrit dessus.

Chaque joueur pioche une étiquette et répond à la question à l'oral, en expliquant ce que c'est pour lui.



## 3. LE JEU DES BLANCS

Ce jeu a plusieurs variantes : soit compléter une fin de phrase, soit compléter un texte à trous.

1. Le premier joueur prend une feuille et écrit « Il était une fois [quelque chose ou quelqu'un]. Par exemple : « Il était une fois un arbre », ou « Il était une fois un dinosaure », ou encore « Il était une fois un chevalier ». Le premier joueur passe la feuille au voisin qui écrit la suite en donnant un adjectif ou une description de l'élément cité par le joueur précédent. Cela pourrait donner « Il était une fois un arbre qui avait perdu toute son écorce ». Ou « Il était une fois un dinosaure aussi minuscule qu'un brin d'herbe »... Le deuxième joueur passe la feuille à son voisin de gauche qui invente une péripétie. Etc. L'histoire est donc écrite par tous les joueurs qui rajoutent une phrase ou deux en fonction de ce qui a été écrit juste avant. L'imagination et la créativité collective donne souvent une histoire unique et vraiment très originale.

2. Dans cette deuxième variante, l'idée est de proposer un texte avec des trous. Deux possibilités : soit chaque joueur écrit une petite histoire avec des blancs, soit vous prenez un texte existant (comme un article de journal, un conte, une poésie, un récit...) et vous effacez certains mots. Ensuite, chaque joueur prend le texte qui lui a été donné et écrit les mots qui lui viennent à l'idée pour compléter le texte. On peut aussi donner le même texte à tout le monde pour voir encore plus l'imagination de chacun. Enfin, on peut imposer une lettre : pour chaque blanc, il faut trouver un mot qui commence par cette lettre. Rigolade garantie.

#### 4. LE JEU POURQUOI / PARCE QUE

Chaque joueur écrit une question commençant par « Pourquoi ? ». Par exemple, « pourquoi les chiens lèvent-ils la patte pour faire pipi ? » ou « pourquoi les escargots avancent-ils si lentement ? » ou encore « pourquoi le chocolat est-il si bon ? »

On passe la feuille avec la question cachée au voisin de gauche. Celui-ci va devoir répondre par une phrase commençant par « Parce que » et donner une explication, alors qu'il n'a pas lu la question.

On lit ensuite la question et la réponse, et le fait qu'il n'y ait aucun lien entre le « pourquoi » et le « parce que » est très drôle et permet de faire des associations improbables.



#### 5. LE JEU DONNE / CONTRE

Chaque joueur écrit sur un papier « Je donne » en inventant quelque chose qu'il donne. Par exemple, « Je donne un chat tout mouillé », ou « Je donne une licorne cabossée », ou encore « Je donne un caillou doré ».

On passe la feuille à son voisin de gauche, de manière à ce qu'il ne puisse pas lire ce qui est écrit. Chaque joueur écrit alors sur la nouvelle feuille « Contre » en inventant une deuxième chose qu'il souhaite recevoir. Par exemple, « Contre une boussole qui indique l'Est », ou « Contre un pissenlit rabougri », ou encore « Contre une chemise sans bouton »...

Le but est d'inventer des choses rigolotes, farfelues, pour s'amuser, pour sortir des conventions. C'est un exercice souvent très facile pour les enfants, et moins pour les adultes, tout simplement parce qu'on a tendance à ne penser qu'aux choses rationnelles, existantes, possibles.

Ensuite, on lit les phrases, ce qui donne des échanges très drôles, comme « Je donne une chaise sans pied, contre un lapin blanc qui chante ».

#### 6. L'EXERCICE DES CERCLES

Cet exercice est tiré du livre « Génie toi-même » de Philippe Brasseur.

1. Donnez une feuille blanche et un stylo à chaque participant.
2. La consigne est la suivante : au TOP-départ, dessinez le plus de dessins possibles à partir d'un cercle.
3. Lancez le chronomètre sur 10 minutes. C'est parti !

Il est interdit de faire des dessins abstraits : on doit pouvoir nommer les éléments dessinés avec des mots que tout le monde connaît.

Le cercle peut être une petite partie de l'objet dessiné (comme la roue d'une voiture) ou l'élément principal (comme une horloge).

L'important n'est pas de savoir bien dessiner, mais de représenter l'objet ou n'importe quel élément auquel on pense, et qui a un cercle dedans.

Vous allez voir qu'au début, c'est assez facile. Mais au bout de quelques minutes, on se triture les méninges pour trouver d'autres idées. Et si vous refaites le même exercice 2 ou 3 mois après, cela devrait être beaucoup plus facile.

Variantes : on peut, pourquoi pas, faire le même exercice avec une autre forme comme le rectangle, ou un triangle à angle droit...



## 7. L'EXERCICE DU SOLEIL

On peut l'appeler aussi la technique des 10 idées.

L'exercice est le suivant, pour un adulte : chaque jour, prenez une feuille et notez 10 idées (peu importe les idées, bonnes ou mauvaises, donnez les idées qui vous viennent, sans filtre), sur un thème que vous voulez. Vous allez voir qu'à partir de la 4ème idée, c'est plus dur. Si vous n'y arrivez pas, trouvez-en deux fois plus, trouvez-en 20. Ne cherchez pas de bonne idée. Cherchez la quantité. Quand on doit trouver beaucoup d'idées, on se dit qu'on met tout ce qui nous passe par la tête et c'est là que les bonnes idées peuvent surgir, au milieu de toutes les autres. Il est important de faire cet exercice CHAQUE JOUR. Stockez vos idées dans une boîte. À la fin de l'année, relisez vos idées (sans à priori) et vous allez voir que certaines vont faire tilt.

Pour un enfant, l'exercice du soleil reprend les mêmes bases que l'exercice des 10 idées, mais de manière plus ludique.

1. On peut reprendre les étiquettes du jeu « Qu'est-ce que », ou noter d'autres thèmes, d'autres questions ou d'autres problématiques sur des bouts de papier qu'on mélange.

2. On pioche un papier qu'on lit à tous les participants.

3. Chaque joueur va prendre une feuille blanche au format A4 et la mettre dans la longueur. Au centre de la feuille, on note le thème / la question / le problème et on dessine un rond pour faire le cœur du soleil.

4. On trace ensuite 10 rayons du soleil. Sur chaque rayon, on doit écrire une idée, une solution, un élément de réponse. Là encore, l'objectif n'est pas que tout ce qui va être écrit soit raisonnable ou réalisable. L'objectif est de donner un maximum d'idées.

Plus un enfant a l'opportunité de faire cet exercice du soleil sur tout et n'importe quel sujet, plus il va prendre l'habitude d'avoir des idées et plus ce sera facile. Peut-être que c'est un peu compliqué de faire cet exercice tous les jours avec un enfant, mais de manière régulière, c'est une belle opportunité que vous lui offrez.

Et lorsqu'on fait ce jeu à plusieurs, on réalise qu'on fait tous des associations d'idées différentes. Ce qui permet en plus de favoriser l'échange de connaissances, le dialogue, et la relation, dans le respect des idées de l'autre.

## 8. LA BD EFFACÉE

Imprimez une page de BD et effacez toutes les bulles.

Chaque participant s'amuse à réécrire les dialogues comme il le souhaite.

Rigolade garantie.



## 9. LES GRIBOUILLIS

Ce jeu peut se faire et se refaire à l'infini. Prenez une feuille de papier et un stylo et gribouillez, sans chercher aucune forme.

Ensuite, avec un feutre noir, faites apparaître avec les traits de vos gribouillis des personnages ou des objets, et coloriez-les.

Petite, je dessinais des visages au milieu des gribouillis, mais on peut trouver des animaux, des vélos, des maisons, des formes rigolotes.

## 10. MON HISTOIRE CRÉATIVE

Twyla Tharp a écrit un livre qui s'appelle « Le réflexe créatif ». Dedans, elle propose un exercice très complet avec une trentaine de questions pour définir ce qu'elle appelle « l'autobiographie de la créativité ». Tracez vous aussi votre propre histoire créative, parce que tout le monde est créatif ! L'exercice est simple : voici 10 questions. Répondez-y de manière honnête et gardez une trace de vos réponses, pour les relire de temps en temps, et vous rappeler que vous êtes créatif/ve !

1. Quel est le premier moment de créativité dont vous vous souvenez ?
2. Quelle est la meilleure idée que vous ayez jamais eue ?
3. Quelle est l'idée la plus stupide que vous ayez eue ?
4. Décrivez votre première création couronnée de succès ?
5. Citez les noms des personnes créatives que vous admirez le plus ?
6. Y a-t-il quelqu'un dans votre entourage qui vous inspire ?
7. Dans votre travail, appréciez-vous plus le processus (le chemin), ou le résultat (l'arrivée) ?
8. Quelle est, selon vous, la meilleure activité créative ?
9. Quelle est votre plus grande peur ?
10. Quel est votre plus grand rêve ?

Vous pouvez aider les enfants à faire le même exercice. Peut-être qu'ils ne pourront pas répondre à tout, mais ça reste intéressant d'y réfléchir et de faire le point sur sa propre créativité.

## 11. JE SUIS ÉCRIVAIN

Voici quelques exercices pour vous libérer en écrivant.

1. Racontez par écrit la mort d'une feuille. Ou la mort d'une gomme.
2. Écrire chaque matin 3 pages, sans relire. Jeter sur le papier tout ce qu'on a en tête : le bon comme le moins bon. On ne relit pas, donc on se laisse aller à écrire ce qui est intuitif sans chercher à bien écrire, sans se censurer. On peut relire nos écrits 2 mois plus tard. C'est très instructif.
3. Écrire son autobiographie en découpant sa vie en tranches de 5 ans : de 0 à 5 ans, de 5 à 10 ans, etc. On peut choisir 1 ou 2 anecdotes en particulier qui synthétiseront ou représenteront l'âme de chaque période.

## 12. L'HORLOGE

1. Donnez un stylo et une feuille à chaque participant.
2. Mettez le chronomètre sur 1 minute et demandez à chacun de dessiner une horloge. Observez tous les dessins.
3. Donnez une autre feuille et la même consigne, mais cette fois, avec 10 minutes au chronomètre.
4. Observez la créativité de chacun.

## 13. IDÉES

Prenez un objet du quotidien, et trouvez 10 utilisations pour cet objet. Ces 10 idées n'ont pas besoin d'être toutes respectables. L'objectif n'est pas la qualité des idées, mais la quantité.

Essayez avec un livre, un flacon d'huile d'amande douce, la boîte à mouchoirs, etc.

## 14. DES CARRÉS ET DE L'ART

Repassez au feutre noir des carreaux sur une feuille à grands carreaux.

Maintenant, vous avez 10 minutes pour décorer un maximum de carreaux, uniquement avec un stylo (ou un crayon à papier). La seule consigne est que chaque carreau doit être unique.

Vous pouvez porter cette activité à un niveau supérieur en mettant à disposition des feutres, des gommettes, des crayons de couleurs, des paillettes ou tout autre élément créatif qui vous permettra de créer. Pour laisser libre cours à l'imagination et à la créativité, ne mettez pas de chronomètre cette fois.

## 15. VOL DE VERBES

1. Proposez un poème que vous aimez.
2. Volez les verbes de ce poème. Listez-les dans le même ordre.
3. Utilisez-les pour écrire votre poème avec.
4. Si vous voulez rendre l'exercice un peu plus complexe, vous pouvez aussi conserver le temps de conjugaison du verbe.

## 16. TROUVEZ L'INTRUS

Sélectionnez de manière aléatoire 4 mots, soit en les piochant au hasard dans un livre ou un magazine, soit en donnant les 4 premiers mots qui vous viennent à l'esprit.

Parmi ces 4 mots, déterminez l'intrus. Il faut donc trouver un lien entre 3 mots parmi les 4 pour déterminer lequel ne fait pas partie du groupe.

## 17. ONCE UPON A TIME

« Once upon a time » signifie « il était une fois » en anglais.

1. Vous trouverez sur la feuille suivante des étiquettes à imprimer, à découper et à coller sur une feuille blanche (vous pouvez en piocher au minimum 10). Chaque étiquette contient un mot. Chaque participant colle ses étiquettes comme il le souhaite sur sa feuille blanche.

2. Seul, en famille ou entre amis, chaque participant écrit une histoire en comblant les espaces entre les étiquettes par des phrases qu'il invente.

Idiot	Bleu	Soleil	Ombre
Prairie	Chapeau	Arbre	Cheval
Couteau	Pain	Monsieur	Madame
Bonbon	Poulet	Courage	Courir
Pomme	Coussin	Pantalon	Chaise
Plante	Éléphant	Voiture	Orange
Voyage	Gant	Imaginaire	Danse
Poubelle	Pied	Joyeux	Fleure
Vert	Arme	Bambou	Bouteille
Fer	Pleurer	Tomber	Planter
Graine	Attraper	Ongle	Sourir
Travail	Souris	Éléphant	Chaussette
Fraise	Vis	Botte	Papillon
Oiseau	Australie	Carreau	Cabane
Merveille	Galet	Sac à dos	Tapi
Chanson	Bague	Prison	Bougie
Lunettes	Vase	Fourchette	Décoration
Serviette	Clef	Tisane	Mouchoir