



# 5 EXERCICES DE DÉMARRAGE

*Bienvenue à l'Acteur.Studio*

**Avant de commencer votre premier cours complet**, ces 5 exercices préparatoires vont vous permettre de vous préparer mentalement, émotionnellement et pratiquement à l'aventure qui commence.

Faites-les **sérieusement. Tous. Dans l'ordre.**

Ces exercices sont les fondations de votre apprentissage à l'Acteur.Studio. Ne les survolez pas. Vivez-les vraiment.

*"Ne cherchez pas à être parfait. Cherchez à être vrai."  
— Philiboss*

## ■ Exercice N°1 : L'Auto-Observation

**Durée** : 7 jours (5 minutes par jour)

**Objectif** : Commencer à vous connaître vraiment

**Comment faire** :

Chaque jour, pendant **5 minutes**, observez-vous

Pas de jugement. Juste de l'observation

Prenez un carnet et notez :

- Ce que vous ressentez **physiquement** (tensions, chaleur, froid, fatigue, énergie, douleurs, bien-être)
- Vos **pensées dominantes** (qu'est-ce qui tourne en boucle dans votre tête ?)
- Vos **émotions du moment** (joie, tristesse, anxiété, ennui, excitation, colère, sérénité)

Faites ça pendant **1 semaine** avant de commencer les cours

**Pourquoi c'est important** :

Stanislavski le dit clairement dans *La Construction du personnage* : "Avant d'être acteur, il faut être humain. Un humain qui se connaît."

Vous ne pouvez pas jouer un personnage si vous ne savez pas qui VOUS êtes. Vous ne pouvez pas incarner des émotions si vous ne reconnaissez pas les vôtres.

**L'auto-observation, c'est la base de tout.**

## ■ Exercice N°2 : Le « Oui, Et... » Quotidien

**Durée :** 3 jours minimum

**Objectif :** Développer votre flexibilité mentale et votre capacité d'acceptation

**Comment faire :**

Dans vos conversations normales de tous les jours, testez ceci :

Au lieu de dire « **Oui, MAIS...** » → Dites « **Oui, ET...** »

**Exemples concrets :**

■ « Oui, mais il fait froid » → ■ « Oui, et c'est l'occasion de sortir mon nouveau manteau »

■ « Oui, mais c'est compliqué » → ■ « Oui, et c'est justement ce qui le rend intéressant »

■ « Oui, mais je n'ai pas le temps » → ■ « Oui, et je vais trouver comment m'organiser »

■ « Oui, mais je suis fatigué » → ■ « Oui, et ça me donne l'occasion de tester ma capacité à jouer même épuisé »

**Pourquoi c'est important :**

L'improvisation théâtrale repose sur **l'acceptation**. Le « Oui, et... » ouvre des portes. Le « Oui, mais... » les ferme.

En improvisation (et dans la vie), on accepte d'abord, on développe ensuite. C'est la base du jeu avec un partenaire. C'est la base de la spontanéité.

**Si vous bloquez tout avec des "mais", vous ne pouvez pas improviser.**

## ■ Exercice N°3 : La Minute de Silence

**Durée :** Chaque matin, 1 minute

**Objectif :** Apprendre à être présent (comme Vahina)

**Comment faire :**

Mettez un chrono de **1 minute**

Asseyez-vous confortablement (sur une chaise, par terre, peu importe)

Fermez les yeux

Ne faites **RIEN**

Respirez naturellement

Observez votre respiration

Si vos pensées partent (et elles vont partir), ramenez-les doucement à votre respiration

Quand le chrono sonne, ouvrez les yeux

**Pourquoi c'est important :**

La présence, c'est ce que l'IA ne pourra jamais faire. **C'est votre territoire d'humain.**

ChatGPT peut écrire un texte. Midjourney peut créer une image. Sora peut générer une vidéo.

Mais **l'instant présent, la connexion authentique, la spontanéité vraie...** ça, c'est votre superpouvoir.

Vahina le fait naturellement. Elle est toujours présente. Toujours dans l'instant. Vous, vous devez le réapprendre.

## ■ Exercice N°4 : L'Erreur Volontaire

**Durée :** 3 jours

**Objectif :** Apprivoiser l'imperfection et accepter d'être maladroit

**Comment faire :**

Choisissez une tâche simple et quotidienne :

- Faire du café
- Plier du linge
- Écrire un email
- Préparer un repas
- Ranger votre bureau

Faites cette tâche en **vous autorisant à être maladroit.**

Ratez volontairement un geste. Renversez une goutte. Pliez de travers. Faites une faute de frappe.

**Observez ce que ça vous fait.**

Observez votre réaction intérieure. Avez-vous envie de tout refaire parfaitement ? Êtes-vous agacé ? Amusé ?

**Rigolez de vous-même.** C'est le plus important.

**Pourquoi c'est important :**

Le jeu authentique naît quand on accepte d'être imparfait. Les grands comédiens ne cherchent pas la perfection. **Ils cherchent la vérité.**

Et la vérité, elle est bancale, imparfaite, maladroite parfois.

**Acceptez l'imperfection maintenant. Ça vous fera gagner des années.**

## ■ Exercice N°5 : Le Journal du Comédien

**Durée :** Maintenant (30 minutes minimum)

**Objectif :** Définir votre "mobile" profond - votre carburant intérieur

**Comment faire :**

Prenez un cahier (ou ouvrez un document sur votre ordinateur).

Écrivez ces **5 questions** et répondez-y **honnêtement** :

**1. Pourquoi je veux faire du théâtre ?**

*(Pas la réponse "socialement acceptable". La vraie raison. Celle que vous n'osez pas dire.)*

**2. Qu'est-ce qui me fait peur dans le jeu ?**

*(Être jugé ? Être ridicule ? Être mauvais ? Être vu vraiment ? Quoi exactement ?)*

**3. Quel acteur/actrice j'admire et pourquoi ?**

*(Qu'est-ce que je vois en lui/elle que je voudrais avoir ? Quelle qualité précise ?)*

**4. Qu'est-ce que je veux exprimer sur scène ?**

*(Quelle vérité ? Quelle émotion ? Quel message ? Quelle part de moi ?)*

**5. Qu'est-ce que je ne veux SURTOUT PAS devenir comme comédien ?**

*(Quels défauts je refuse ? Quels pièges je veux éviter ?)*

Gardez ce journal. Vous y reviendrez régulièrement tout au long de votre formation.

**Pourquoi c'est important :**

Connaître votre « **mobile** » (vous allez entendre ce mot souvent dans les cours de Philiboss) est la base de tout.

Votre mobile, c'est votre moteur. C'est ce qui vous fait agir. C'est votre carburant intérieur.

**Sans mobile clair, vous jouez dans le vide. Avec un mobile clair, vous jouez juste.**

*"Comme Vahina avec le Border Collie, votre mobile profond n'est jamais la chose évidente. Creusez. Cherchez ce qui vous terrifie. C'est là que se trouve votre vérité d'acteur."*

**— Vahina, avec l'intelligence de Claudia (IA Claude par Anthropic)**

## Félicitations !

Vous venez de prendre connaissance des 5 exercices de démarrage de l'Acteur.Studio.

Maintenant, **FAITES-LES**. Vraiment. Tous. Dans l'ordre.

Ces exercices sont les fondations de tout ce que vous allez apprendre. Ne les survolez pas.



**Philiboss – Professeur d'Art Dramatique**  
*Acteur.Studio – L'authenticité comme méthode*

**Avec Vahina, professeur de présence ■**  
*(Assistée par Claudia, l'IA Claude d'Anthropic)*

*« Arrêtez les emmerdements. Rigolez ! »*