



T H E A R T I S T
A C A D E M Y

100 exercices d'écriture

Tome 2

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce cahier

Ce second cahier prolonge le premier volume avec 100 exercices entièrement inédits, pour continuer à explorer, approfondir et renouveler votre pratique de l'écriture narrative.

Trois parties reprennent et développent les fondations posées dans le tome 1 (les fondamentaux, les personnages, l'intrigue), tandis que deux parties nouvelles explorent le style et la voix narrative, ainsi que le travail de réécriture propre aux ateliers d'écrivain.



Durée estimée

Chaque exercice indique une durée approximative : Courte (10–15 min), Moyenne (20–30 min) ou Longue (45 min+). Adaptez-la à votre rythme.



Objectif

L'exercice précise la compétence travaillée : rythme, point de vue, dialogue, structure narrative, style ou réécriture.



Niveau

Trois niveaux progressifs : 🌱 Débutant, 🌿 Intermédiaire, 🌳 Confirmé — pour vous guider dans votre progression.



Conseils

Des pistes concrètes pour aller plus loin, débloquer un blocage ou enrichir votre texte une fois l'exercice terminé.

II. LES PERSONNAGES

Exercice 23 : Portrait par les mains

Durée : 🕒 Courte | **Niveau :** 🌱 Débutant

À vous de jouer : Décrivez un personnage uniquement à travers ses mains et ses gestes (jamais son visage) en 5 phrases : des mains calleuses, une bague tournée nerveusement, des doigts qui pianotent.

Conseils pour réussir :

- Observez de vraies mains autour de vous avant d'écrire : la précision viendra de l'observation.
- Faites en sorte qu'un geste révèle une émotion ou une habitude, pas seulement une apparence.

Erreurs à ne pas commettre :

- Glisser malgré tout une description du visage « pour compléter » — la contrainte doit tenir.
- Rester trop générique (« de belles mains ») au lieu d'un détail précis et singulier.

Exercice 24 : Le personnage vu par son ennemi

Durée : 🕒 Moyenne | **Niveau :** 🌿 Intermédiaire

À vous de jouer : Choisissez un personnage admiré de tous, puis décrivez-le entièrement à travers le regard de quelqu'un qui le déteste : chaque qualité doit devenir, sous cet angle, un défaut.

Conseils pour réussir :

- Listez d'abord 3 qualités du personnage, puis trouvez pour chacune son envers négatif.
- Donnez à l'ennemi une vraie raison, même injuste, de penser ainsi.

Erreurs à ne pas commettre :

- Laisser transparaître un jugement neutre du narrateur — le regard doit rester entièrement hostile.
- Caricaturer au point que le portrait devienne absurde plutôt que révélateur.

« Personne n'est tout noir ou tout blanc : il y a des nuances de gris en chacun de nous. »
— Douglas Kennedy

III. L'INTRIGUE ET LA STRUCTURE

Exercice 51 : La règle brisée

Durée : 🕒 Moyenne | **Niveau :** 🌱 Intermédiaire

À vous de jouer : Établissez en une phrase une règle stricte que se fixe un personnage (« ne jamais répondre à ses messages »). Écrivez ensuite la scène précise où il la brise, et ce que ce geste lui coûte.

Conseils pour réussir :

- Rappelez la règle juste avant qu'elle soit brisée, pour que l'enjeu soit clair.
- Montrez une vraie tentation ou raison avant la transgression, pas un acte gratuit.

Erreurs à ne pas commettre :

- Briser la règle sans aucune hésitation montrée — l'enjeu vient justement du conflit intérieur.
- Oublier de montrer une conséquence, même légère, à cette transgression.

Exercice 52 : Structure en liste

Durée : 🕒 Courte | **Niveau :** 🌱 Débutant

À vous de jouer : Racontez une rupture amoureuse uniquement sous la forme d'une liste à puces (« Ce qu'elle a emporté », « Ce qu'elle a laissé », « Ce qu'il n'a jamais su »), sans aucune phrase narrative classique.

Conseils pour réussir :

- Choisissez des éléments concrets pour chaque liste plutôt que des généralités.
- Gardez un fil émotionnel cohérent entre les différentes listes.

Erreurs à ne pas commettre :

- Glisser une phrase narrative classique « pour relier » — la contrainte de la liste doit tenir.
- Faire des listes trop longues qui diluent l'émotion au lieu de la concentrer.