**Programme d’écriture individuel & intime**

**Semaine 1 –** Trouver un créneau pour écrire 5x5 minutes dans la semaine.

⇨ Temps 1 : Présentez un lieu de confort et de bien-être à vous ou votre personnage.

⇨ Temps 2 : Présentez un lieu d’inconfort et de malaise à vous ou votre personnage.

⇨ Temps 3 : Observez à travers la fenêtre et notez ce qui semble insignifiant.

⇨ Temps 4 : Observez à travers la fenêtre et notez ce qui attire immédiatement votre attention.

⇨ Temps 5 : Sans relire ce que vous avez écrit mais en y pensant : décrivez le changement de saison.

**Semaine 2 –** Trouver un créneau pour écrire 1X 25 minutes continues dans la semaine.

⇨ Temps 1 : Racontez une scène de malaise ou d’inconfort de votre personnage ou vécue.

**Semaine 3 –** Trouver un créneau pour écrire 5X 10 minutes continues dans la semaine.

⇨ Temps 1 : Trouvez un bel objet et un objet laid et comparez-les.

⇨ Temps 2 : Cherchez ce qui roule, ce qui tourne et ce qui est transparent et mettez-le en action.

⇨ Temps 3 : Imaginez une scène

⇨ Temps 4 : Observez à travers la fenêtre et notez ce qui attire immédiatement votre attention.

⇨ Temps 5 : Sans relire ce que vous avez écrit précédemment mais en y pensant : décrivez le changement de saison.

**Semaine 4 –** Trouver un créneau pour écrire 50 minutes continues dans la semaine.

⇨ Temps 1 : Démarrez votre texte (autour ou au cœur de votre projet) par cette phrase : « Elle est/était encore là. »

**Programme d’écriture individuel & intime**

**Semaine 1 –** Trouver un créneau pour écrire 5x5 minutes dans la semaine.

⇨ Temps 1 : Prenez un objet banal que vous avez sous la main et décrivez-le de manière exhaustive et précise.

⇨ Temps 2 : Prenez ce même objet banal mais changez-le de lieu, que se passe-t-il (un stylo dans la salle de bains, une casserole dans les toilettes, un trombone dans la cuisine…) ?

⇨ Temps 3 : Ce même objet, s’il disparaissait, vous manquerait-il ?

⇨ Temps 4 : Raconter le vol de cet objet (un invité négligent, un cambrioleur peu sélectif, un membre de votre famille facétieux, votre double maléfique…) ?

⇨ Temps 5 : Mettez en scène cet objet dans un récit sur le thème de la fugue.

**Semaine 2 –** Trouver un créneau pour écrire 4x7 minutes et 1x 15 minutes dans la semaine.

⇨ Temps 1 : Tendez l’oreille et écoutez les bruits chez vous : énumérez-les.

⇨ Temps 2 : Ouvrez les yeux et décrivez tout ce que vous voyez sur le mur en face de vous (même ce que vous projetez, imaginez…)

⇨ Temps 3 : Touchez un livre, puis une couverture, puis une fourchette et cherchez le point commun entre ces objets, et les points d’opposition. Lequel de ces objets gagne votre tendresse ?

⇨ Temps 4 : Allez faire un tour du côté de votre frigo et faites la liste des odeurs.

⇨ Temps 5 : Faites-nous la visite de chez vous pièce par pièce avec précision (humour autorisé) !

**Semaine 3 –** Trouver un créneau pour écrire 5X 10 minutes continues dans la semaine.

⇨ Temps 1 : Fouillez dans votre mémoire et trouvez un souvenir en lien avec la thématique « timbre », racontez-le.

⇨ Temps 2 : Fouillez dans votre mémoire et trouvez un souvenir en lien avec la thématique « verre », racontez-le.

⇨ Temps 3 : Récupérez l’un des deux souvenirs et faites comme s’il appartenait à quelqu’un d’autre.

⇨ Temps 4 : Cherchez/pensez à un fait-divers ou une anecdote entendue récemment, racontez-la.

⇨ Temps 5 : Faites basculer l’un de vos deux souvenirs dans le fait-divers.

**Semaine 4 –** Trouver un créneau pour écrire 30 minutes continues dans la semaine.

⇨ Temps 1 : Partez d’un geste que vous faites souvent et imaginez qu’un jour il soit empêché. Racontez tout cela et ce qui s’ensuit à la 3e personne, de préférence en faisant comme si cela concernait un personnage.