

# L'écriture automatique

” Entre 5 et 10 min

- L'objectif est de générer le maximum d'idées en jouant sur les rebonds plutôt que sur une réflexion linéaire.
- Il s'agit d'entrer dans une écriture automatique, en fonctionnant par association d'idées, d'images, de sons, pour ne plus réfléchir et stimuler de nouvelles idées.

## ▲ Consigne

À partir d'un mot (le sujet ou le problème), inviter les participants.es à écrire en rebonds et ricochet une série de mots, sans réfléchir, telle une réaction en chaîne.

Définir un temps d'écriture, 3 min par exemple.

Quand le temps est écoulé, chaque participant.e lit son mot final. Il est possible de demander la lecture de l'ensemble des mots.

Pour aller plus loin -

Il est possible d'inviter les participants.es à échanger sur les différentes pistes suggérées par les mots, de débattre des mots qui permette d'enrichir la réflexion sur un sujet ou la définition d'un problème.

## ● Recommandations

- Il est conseillé de pratiquer cet exercice régulièrement (cela peut être en début de séance) afin de stimuler la créativité au quotidien, s'exercer au lâcher-prise ainsi que pour développer son vocabulaire.
- Les associations peuvent être phonétiques, sémantiques, sérielles, contraires, homonymes, métaphoriques, sens subjectives, etc.
- Cet exercice peut être réalisé de façon individuelle ou en groupe