



# Réinvente la page blanche

**Temps** : 20 minutes

**Medium** : Prends une page blanche et un médium de ton choix.

**Instructions :**

Cribouille, barbouille, écris... bref ne réfléchis pas. L'objectif est de remplir la page.

Ça peut être des lignes en rafales, une montée de spirale ou un flot de mots qui n'ont aucun rapport. Ça peut même être de répéter sur une page « je ne sais pas quoi créer ».

L'idée est de se réchauffer en se vidant la tête de toute attente et briser le syndrome de la page blanche. Créer quelque chose, même si ça n'a aucun sens.

**Astuce** : Mets de la musique pour créer une ambiance. Tu peux même suivre le rythme dans ta création.