

Personnage principal  
La tension intérieure

Carnet d'Exercices



De l'idée au livre

<https://www.youtube.com/@auteurboost>

# INTRODUCTION

## ÉMILE ZOLA

*"L'homme n'est pas tout d'une pièce.  
Il est fait de contradictions, de  
penchants contraires,  
d'instincts et de raison.  
C'est dans cette lutte  
que se cache  
la vérité du drame."*




Le personnage principal est la colonne vertébrale du récit. Il porte la charge émotionnelle, la transformation et la question dramatique.

Son moteur ?

La tension intérieure — ce tiraillement entre ce qu'il veut être et ce qu'il redoute d'être.

Cette fracture intime est le point d'ancrage de toute l'intrigue.

Objectif de ce carnet interactif : t'aider à explorer cette tension à travers des exemples et des exercices guidés inspirés des grands auteurs.

Je me sens :    

# COMPRENDRE LA TENSION

## LE COEUR BATTANT DU PERSONNAGE

Un personnage devient fascinant lorsqu'il se débat entre deux vérités contraires.

C'est cette lutte intime qui le rend profondément humain et inoubliable.

La tension intérieure naît du décalage entre désir et peur, idéal et réalité.

### Citation



Dostoïevski, *Crime et Châtiment*

“Ce n'est pas le crime qui m'effraie, c'est le remords que j'en éprouve.”

Raskolnikov – Il pense tuer pour une idée, mais découvre la tyrannie du remords.

### Citation



Victor Hugo, *Les Misérables*

“L'homme fort, c'est celui qui reste debout entre la douleur et la honte.”

Jean Valjean – Il aspire à la bonté mais porte la marque du forçat.

Chaque acte de bien est une victoire sur son passé.



### Citation



Jane Austen, *Orgueil et Préjugé*

“Les passions sont les seuls orateurs qui persuadent toujours.”

Elizabeth Bennet – Elle cherche la liberté d'aimer, mais son orgueil brouille son jugement.

Je me sens :    

# LE MIROIR BRISÉ

## EXERCICE I

### OBJECTIF

Identifier la tension intérieure du personnage.

Écris la phrase clé de ton personnage !



### CONSIGNE

Imagine une scène où ton personnage agit à l'opposé de ce qu'il croit être. Décris le moment où il réalise ce décalage.

### Exemple

- Jean Valjean : se cache derrière une identité fausse, mais se trahit pour sauver un innocent.
- → Tension : se dénoncer et sauver un innocent, ou se taire et le condamner.
- Raskolnikov : croit maîtriser son crime, mais son esprit se délite.
- → Tension : raison contre culpabilité.
- Elizabeth Bennet : raille Darcy avant de découvrir son erreur.
- → Tension : lucidité contre orgueil.



Je me sens :    



# LE MIROIR BRISÉ

## EXERCICE I

### OBJECTIF

Identifier la tension intérieure du personnage.

### CONSIGNE

Imagine une scène où ton personnage agit à l'opposé de ce qu'il croit être. Décris le moment où il réalise ce décalage.

Écris la phrase clé de ton personnage !



Écris la phrase clé de ton personnage !



Je me sens :    

# LE DILEMME IMPOSSIBLE

## EXERCICE 2

### OBJECTIF

Transformer une action en tension

### Consigne

Décris une action que ton personnage fait, puis révèle le conflit intérieur qu'elle cache.

Pour cela, tu vas confronter ton personnage à deux choix qui le définissent, mais en sens inverse.

Par exemple : "Mentir pour protéger" ou "Dire la vérité et détruire".

### Exemple

- Elizabeth Bennet

**Son choix : protéger sa famille du scandale ou dire à Darcy la vérité sur la fugue de sa sœur Lydia.**

**Elle choisit d'agir selon la sincérité à ses valeurs, non selon sa fierté. Et, c'est à ce moment que l'on se rend compte que ce choix engendre la métamorphose de son jugement.**

### Exemple

- Jean Valjean





**Son choix : sauver Marius, l'ennemi de son cœur, puisque Marius est amoureux de sa fille adoptive Cosette ou laisser mourir le jeune homme.**

**Jean Valjean choisit l'amour désintéressé, prouvant ainsi que la bonté a vaincu la jalousie.**

**Tension : sacrifice de soi contre attachement.**

- Raskolnikov

**Son choix : avouer son crime et se libérer de ses démons intérieurs, ou se taire et vivre un enfer face à sa conscience. Pour Raskolnikov, le dilemme devient spirituel : la punition extérieure ou la punition intérieure. Il choisit la première, la punition extérieure, le jugement des hommes qu'il estime être la punition la plus humaine.**

Je me sens :    

# LE DILEMME IMPOSSIBLE

## EXERCICE 2

### OBJECTIF

Transformer une action en tension

CITATION

Écris la phrase  
clé de ton  
personnage !



### CONSIGNE


Décris une action que ton personnage fait, puis révèle le conflit intérieur qu'elle cache.

Pour cela, tu vas confronter ton personnage à deux choix qui le définissent, mais en sens inverse.

Par exemple : "Mentir pour protéger" ou "Dire la vérité et détruire".

Écris la phrase  
clé de ton  
personnage !



Je me sens :    

# LA VOIX INTÉRIEURE

## EXERCICE 3

### OBJECTIF

Explorer la conscience du personnage.

### Exemples !

#### Jean Valjean

- Voix 1 : “Tu as souffert suffisamment, tu as droit à la paix.”
- Voix 2 : “Mais la paix ne s’achète pas au prix du sang d’un innocent.”
- → Tension : rédemption.

#### Raskolnikov

- Voix 1 : “J’ai tué pour une idée.”
- Voix 2 : “Tu as tué pour ton orgueil.”
- → Tension : conscience contre rationalisation.

### CONSIGNE

Fais dialoguer ton personnage avec lui-même. Deux voix, deux vérités : celle qui justifie, celle qui accuse.

### Exemple !

#### Elizabeth Bennet

Voix 1 : “Tu fais bien de le juger, il t’a humiliée.”

Voix 2 : “Et si tu avais choisi d’être humiliée pour nourrir ton mépris ?”

→ Tension : lucidité contre orgueil déguisé.

Je me sens :    

# LA VOIX INTÉRIEURE

## EXERCICE 3

### OBJECTIF

Explorer la conscience du personnage.



CITATION

### CONSIGNE

Fais dialoguer ton personnage avec lui-même.  
Deux voix, deux vérités : celle qui justifie, celle qui accuse.

Écris la phrase clé de ton personnage !

Écris la phrase clé de ton personnage !

Je me sens :    

# LA TENSION SOUS CONTRAINTE

## EXERCICE 4

### OBJECTIF

Observer le conflit en situation urgente.

### Exemple

Le personnage doit trahir un secret ou cautionner l'injustice → peur vs loyauté.

### Exemple

Le personnage doit choisir entre partir ou rester → sécurité vs responsabilité.

### CONSIGNES

Place ton personnage dans une situation où il doit agir vite, sans réfléchir.

Il doit agir dans l'immédiateté de l'action.

Écris sa pensée conflictuelle.

### CITATION

Je me sens :    

# LA TENSION SOUS CONTRAINTE

## EXERCICE 4

### OBJECTIF

Observer le conflit en situation urgente.

### CONSIGNE

Place ton personnage dans une situation où il doit agir vite, sans réfléchir. Il doit agir dans l'immédiateté de l'action. Écris sa pensée conflictuelle.

*Tes essais !*

Objectif de ce carnet interactif : t'aider à explorer cette tension à travers des exemples et des exercices guidés inspirés des grands auteurs.

Je me sens :    

Un pas de plus  
vers ton rêve !

*De l'idée au livre*



<https://www.youtube.com/@auteurboost>