



Le jeu de rôle solo

Une nouvelle approche

Présenté par Jérôme Mioso

Chef de projet *Les fondations de l'imaginaire*, Neoludis
Université Sorbonne Nord - 18 juin 2026

UNIVERSITÉ
SORBONNE
PARIS NORD



Que sont les JDR solo ?

« Le JDR solo est l'art de se laisser surprendre par sa propre imagination. »

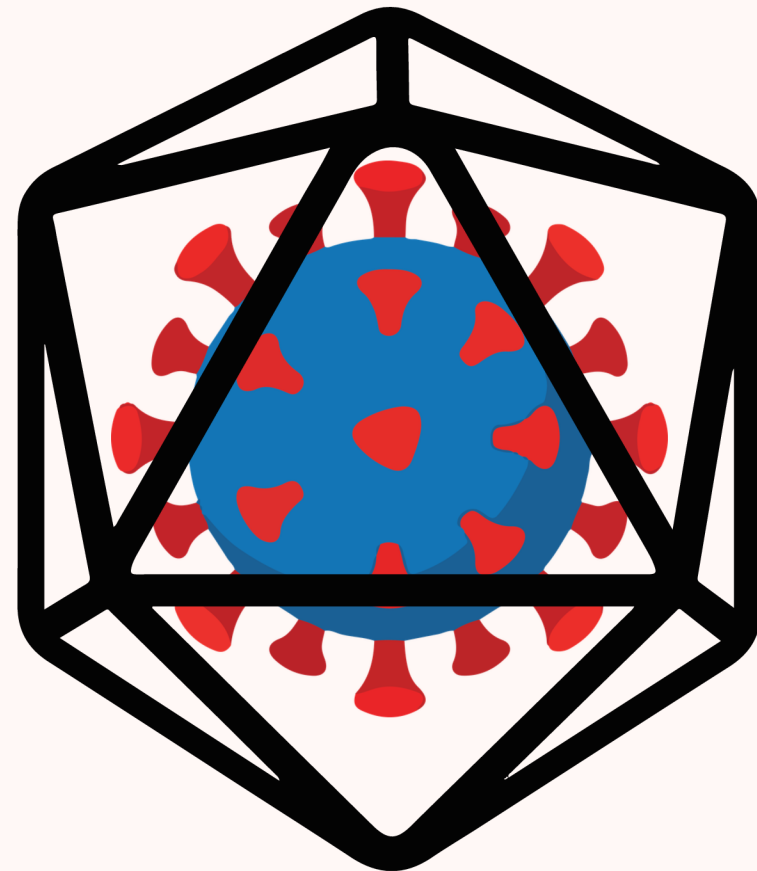


EXPLORER ET JOUER À SON RYTHME

Le JDR solo est une pratique qui permet de vivre des aventures narratives sans avoir besoin d'un meneur de jeu ou d'autres joueurs. C'est un mélange entre l'écriture créative, le jeu de société et le JDR traditionnel.

Quand a t-il explosé ?

« La pandémie a été le grand catalyseur : elle a transformé le jeu en solitaire, autrefois perçu comme une curiosité, en un acte de résilience narrative. » Tabletop Gaming



« JE NE SUIS JAMAIS MOINS SEUL QUE LORSQUE JE SUIS SEUL. » CICÉRON

Avec les confinements mondiaux, des milliers de rôlistes se sont retrouvés isolés, incapables de réunir leur groupe habituel. Après la pandémie, le JDR solo n'est pas retombé dans l'oubli et s'est au contraire structuré. Il est considéré comme l'une des branches les plus innovantes et dynamiques du secteur, portée par une communauté qui partage ses récits et ses propres tables d'oracles en ligne.

Ses différentes formes

« Le JDR solo est un kaléidoscope. Selon l'angle, il devient un journal intime, un jeu de stratégie, ou une conversation avec l'inconnu. »



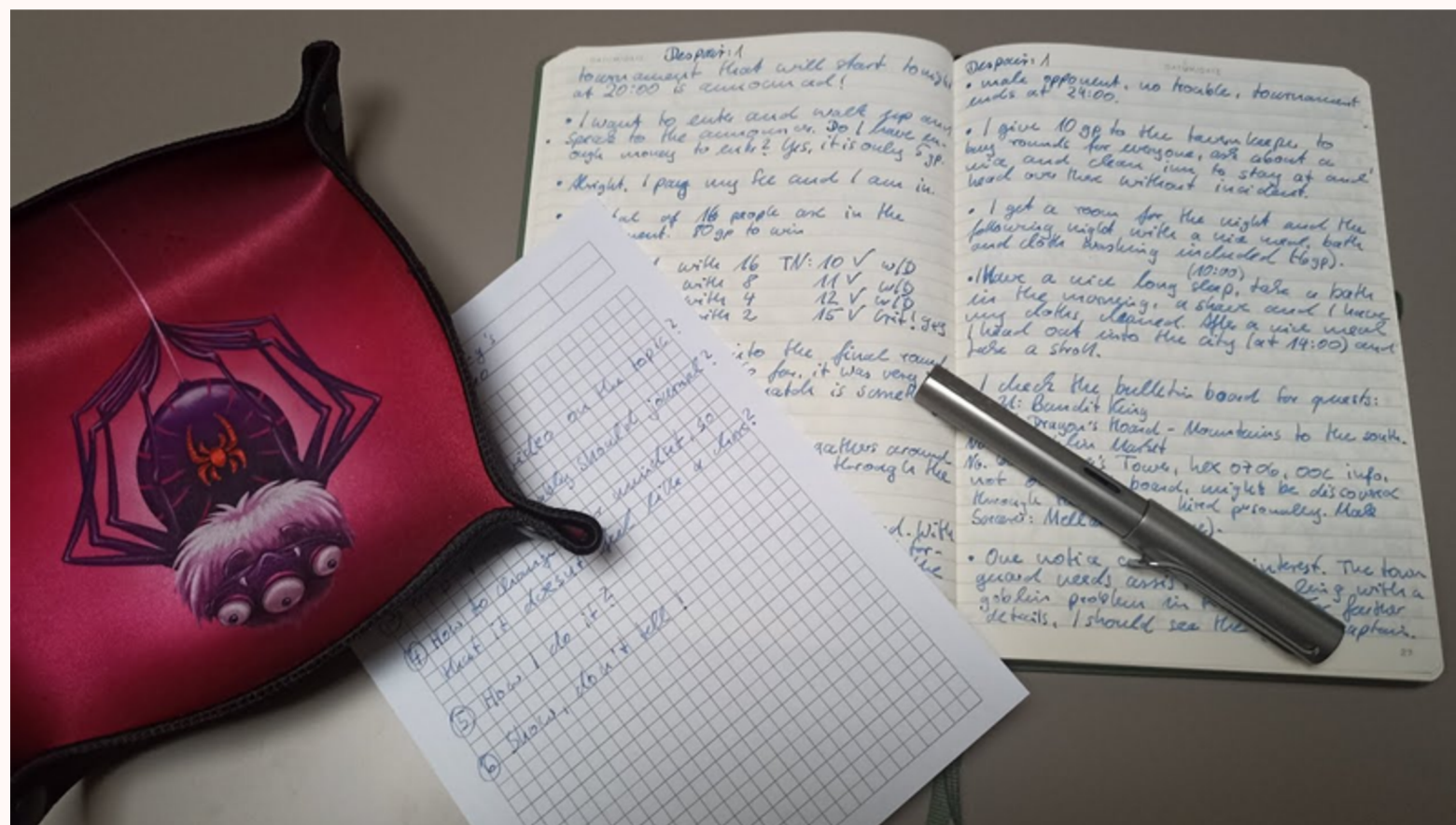
DES FORMES DIFFÉRENTES QUI PEUVENT SE MÉLANGER LIBREMENT

1. Le Journaling
2. Le Solo guidé
3. L'Émulation de MJ
4. Le Dungeon Crawling & Exploration
5. Les Livres-Jeux "Nouvelle Génération"



Le *journaling*

« L'imagination est le muscle de l'âme, et plus on l'exerce, plus elle devient forte. » Ray Bradbury



CALME, INTROSPECTION ET EXPLORATION

Le journaling permet aux joueurs de consigner leurs émotions et leurs expériences, enrichissant ainsi leurs aventures de JDR tout en offrant un éclairage sur leur cheminement personnel et leur évolution créative.

Le solo guidé

« Un système guidé ne limite pas votre imagination ; il lui donne des rails pour qu'elle puisse prendre de la vitesse sans dérailer. » Shawn Tomkin (Créateur d'Ironsworn)



DES RÈGLES, DES TABLES MAIS AUSSI DES RAILS

Ce sont des jeux conçus dès le départ pour être joués seul, avec des mécaniques qui gèrent à la fois l'action et l'imprévu. Ils intègrent leurs propres oracles et tables de rencontres et vous n'avez pas besoin d'outil extérieur. L'expérience est fluide car les règles et l'oracle parlent le même langage.

L'émulation de MJ

« L'émulateur de MJ n'est pas un robot qui joue à votre place, c'est un miroir qui renvoie vos propres idées sous un angle que vous n'aviez pas prévu. » Tana Pigeon (Créatrice de Mythic GME)

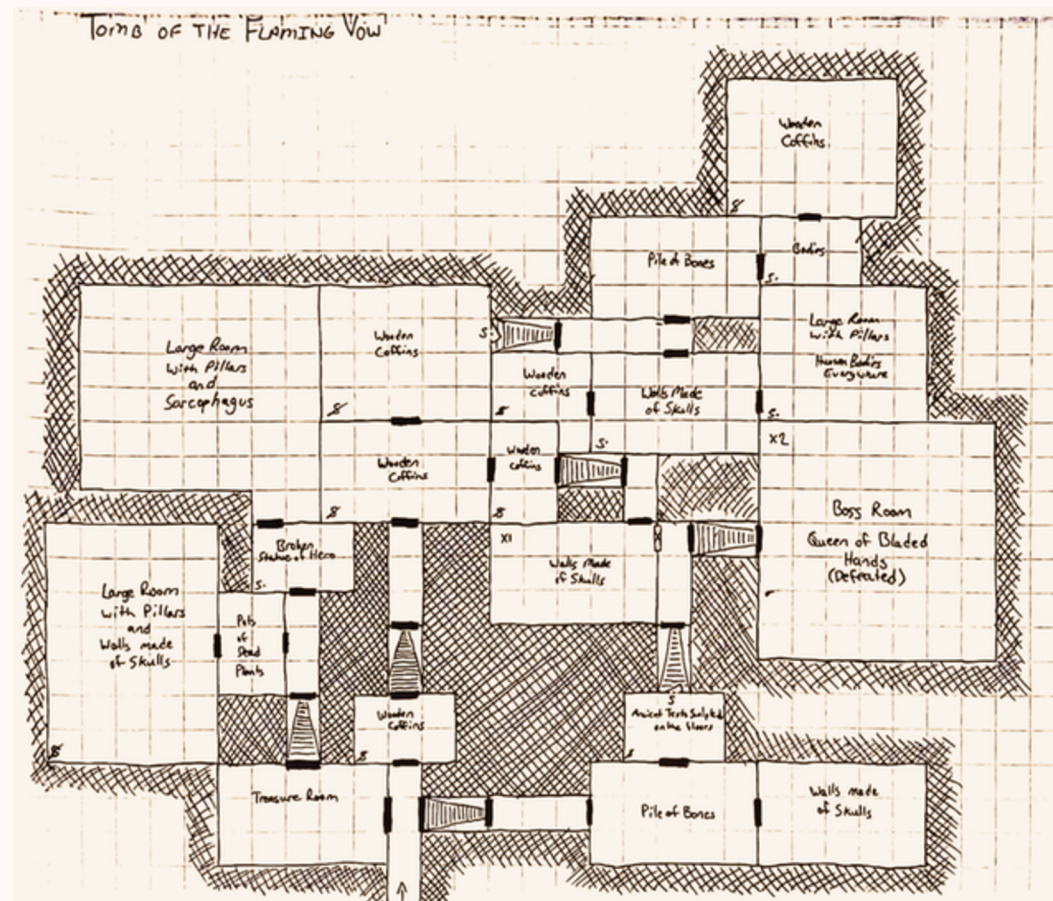


JOUER À N'IMPORTE QUEL JEU

Il s'agit d'une approche "méta" où vous utilisez un jeu de rôle classique (prévu pour un groupe) et vous y ajoutez un moteur de décision. Vous prenez vos règles et vous utilisez un outil comme le Mythic GME pour répondre à vos questions à la place du MJ.

Le *dungeon crawling*

« Tracer un donjon seul sur du papier millimétré, c'est comme explorer une grotte avec une bougie : on ne voit le monde apparaître qu'au moment où l'on pose le pied dedans. »



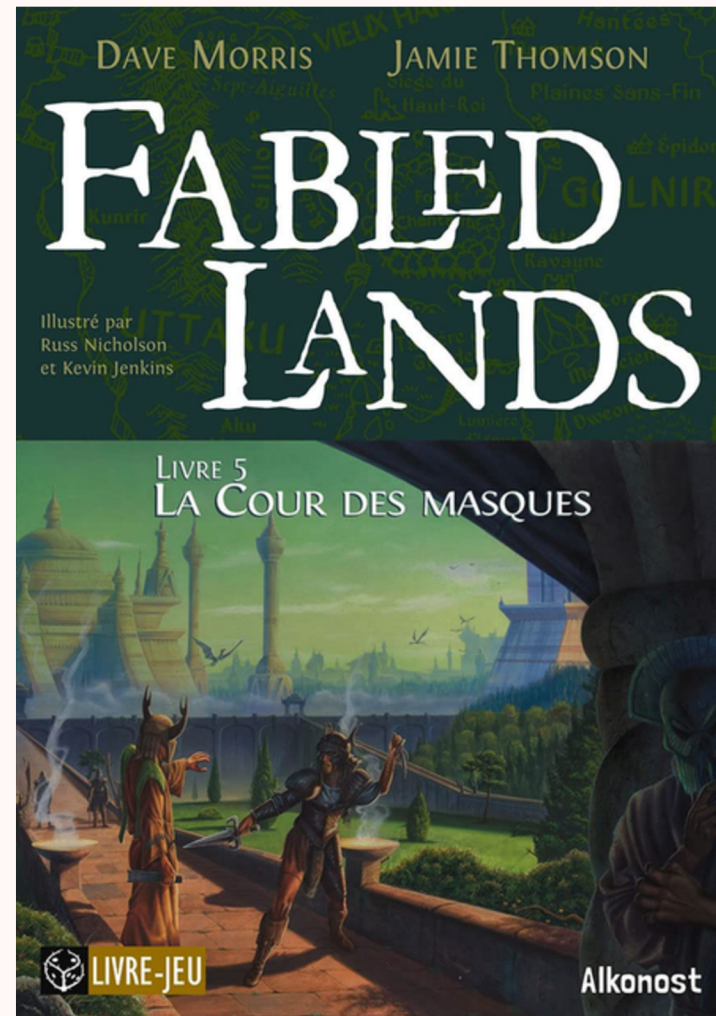
DESSINER ET EXPLORER SON DONJON

Cette forme est plus proche du jeu de plateau ou du jeu de stratégie. On se concentre sur la cartographie, la gestion des ressources et les combats. Vous dessinez une carte (un donjon ou une région) au fur et à mesure de vos lancers de dés.



Les livres-jeux

« Tenir un doigt sur la page précédente "au cas où l'on meurt" est la première forme de triche de l'histoire du jeu de rôle. »

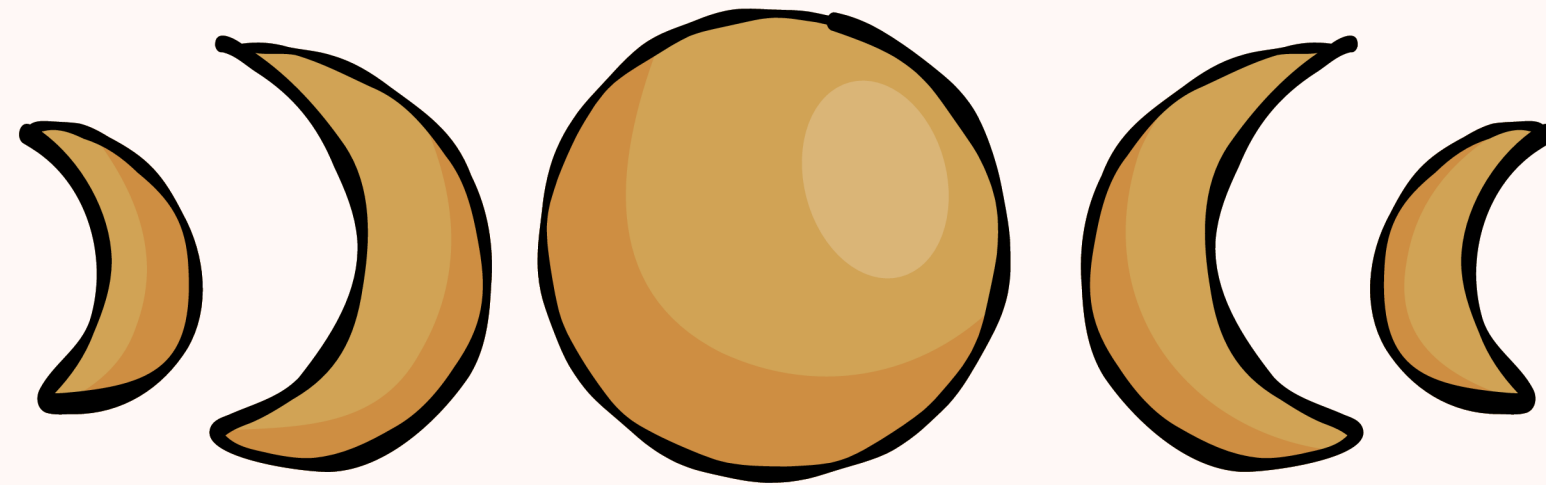


L'ANCÊTRE BIENVEILLANT DU SOLO

Évolution des célèbres Livres dont vous êtes le héros, ces ouvrages modernes intègrent des mécaniques de JDR plus complexes. C'est une narration à paragraphes numérotés, mais avec une vraie fiche de personnage, une gestion d'inventaire poussée et des choix aux conséquences lourdes.

Les oracles

« *L'Oracle est la boussole qui transforme votre imagination en une destination imprévue.* »

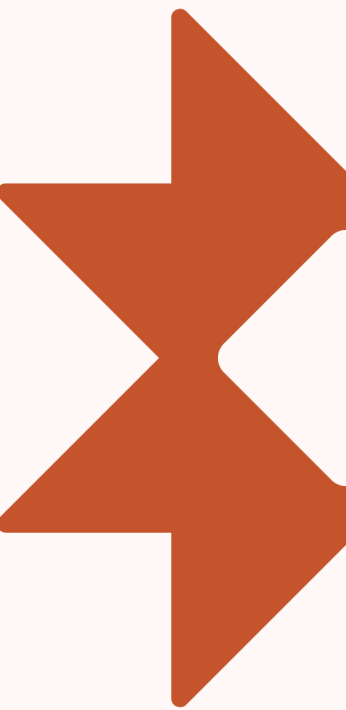


QUE SONT LES ORACLES TEXTUELS ?

Les oracles sont votre partenaire de jeu. Ils vous donnent une direction, mais c'est votre imagination qui fait tout le travail de mise en scène. Ils prennent la forme de table aléatoires, notamment avec des adjectifs, des situations, ou la simple manière de répondre à une question par oui ou non.

LES AUTRES TYPES D'ORACLES

Jeux de cartes traditionnels, tarot divinatoire, story cubes, pile ou face, voir méthode totalement aléatoires comme le 3e mot de la 15e page du livre le plus proche.



Encourager la créativité

« L'objectif n'est pas de faire de l'art, mais de se mettre dans cet état d'esprit merveilleux qui rend l'art inévitable. » Rick Rubin



DESSINER, PEINDRE, CHANTER, PODCASTER...

De nombreux JDR solo poussent leur gameplay par l'utilisation d'arts créatifs et de mix média. Mélangés au *journaling*, on approche le *scrapbooking*, le *bullet journal* et la pratique artistique au sens large.

Jeu et introspection

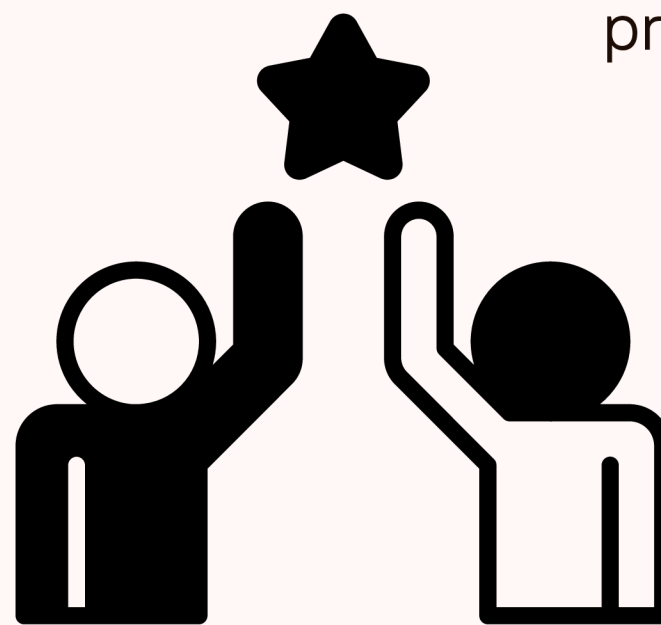
« Dans le silence de la session solo, les dés ne décident pas de votre destin, ils révèlent vos désirs profonds. » Geoff Nelson

LES AVANTAGES DU JDR

Le JDR papier stimule la créativité et la collaboration ; il offre aux joueurs une immersion dans des univers qui nourrissent l'imaginaire tout en consolidant les liens qui les unissent.

L'ÉCRITURE ET LES ARTS CRÉATIFS

Tenir un journal améliore l'expérience du JDR : cela incite les joueurs à méditer sur l'évolution de leurs personnages et à documenter les histoires et les prises de conscience nées de leurs aventures.



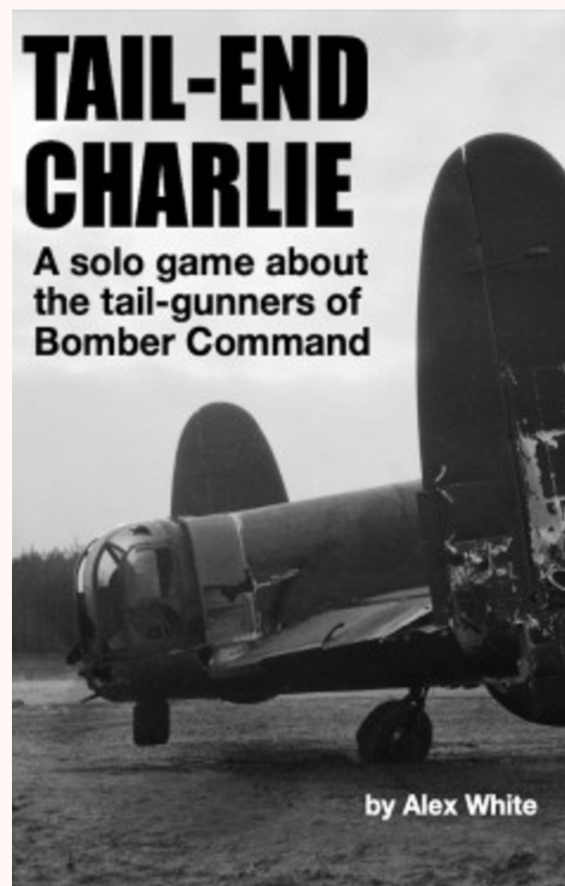
Plug and play

« On peut s'arrêter sur des instants de vie. » Lisa (Imagine ton aventure)



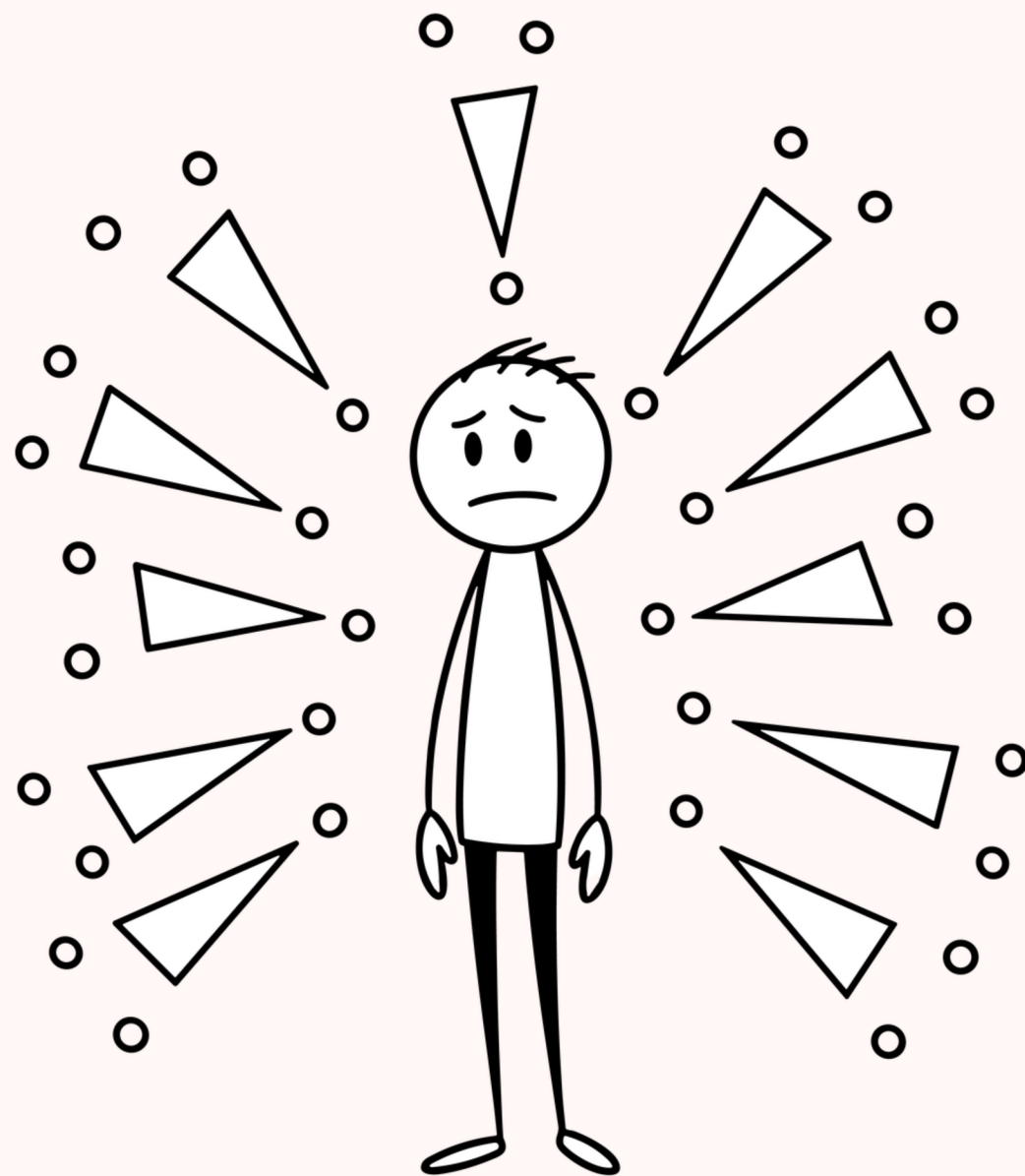
LA LIBERTÉ ABSOLUE

- Aucune contrainte d'agenda car on peut jouer 10 minutes ou 4 heures, le matin au café ou tard le soir.
- On peut explorer les thèmes qui nous plaisent, sans compromis. Si on souhaite vivre une aventure mélancolique, ultra-violente ou au contraire purement poétique, personne ne viendra briser cette immersion.
- Enfin, l'absence de logistique et d'organisation renforce ce sentiment de liberté et permet de ne pas subir de pression.



Découvrir à feu doux

« Le plus difficile dans le JDR solo n'est pas de comprendre les règles, c'est de s'autoriser à jouer avec soi-même sans se sentir ridicule. »

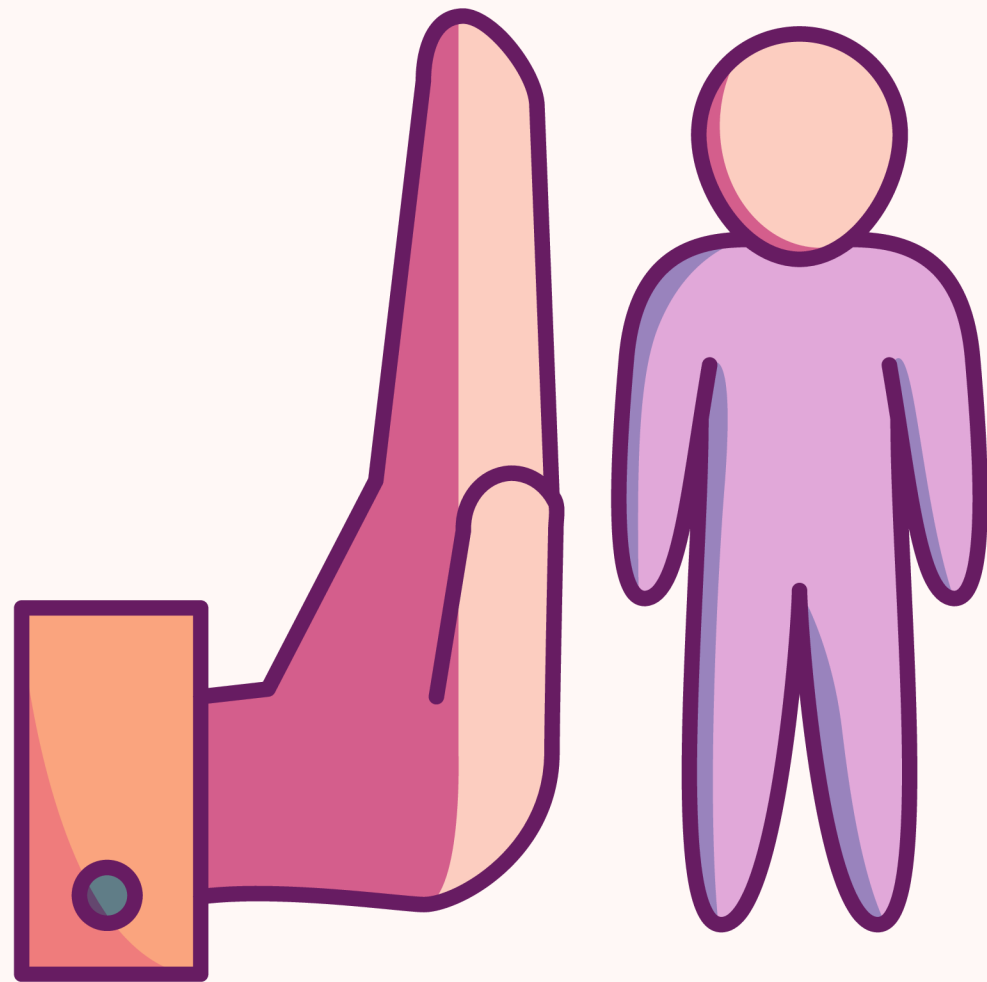


L'ABSENCE DE PRESSION

- Dans un groupe, on peut avoir peur de ne pas être assez drôle, de mal interpréter son personnage ou de ne pas connaître les règles par cœur. Le solo est un espace sécurisé pour tester sa créativité.
- On apprend aussi à son rythme sans craindre le fameux "mur de règles". Vous ne ralentissez personne et vous avez le temps d'assimiler les mécaniques sans stress.
- Enfin, quand on commence le JDR en groupe, on doit souvent s'adapter au style du Maître du Jeu ou aux envies des autres joueurs. Le solo vous permet de définir votre propre identité de joueur avant de rejoindre, peut-être, une table plus tard.

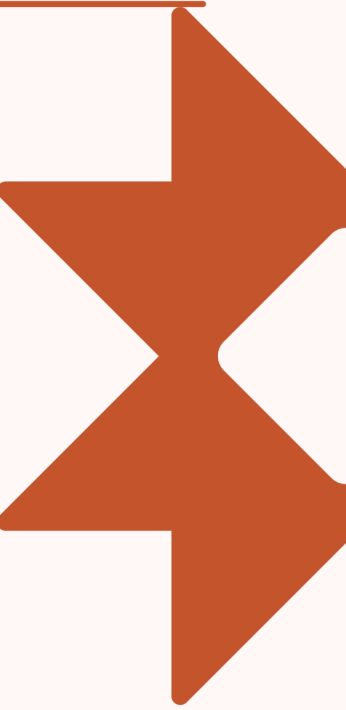
Et pourtant...

« Le JDR solo est le cauchemar des puristes : c'est une table où ils ne peuvent pas s'asseoir pour vous expliquer que vous faites fausse route. »



LA NICHE DE LA NICHE ?

- De nombreux jeux solo ont déjà été nommés dans les pays anglo-saxons. Le Prix Roliste vient de l'intégrer pour la première fois pour l'édition 2025.
- On trouve aussi des clichés sur le fait d'être seul car pour beaucoup de joueurs, le JDR est indissociable de l'interaction sociale. C'est l'attaque la plus classique car pour ses détracteurs, jouer seul est le signe ultime d'un manque de vie sociale.
- Jouer seul c'est fade, autant écrire un roman.
- Enfin l'idée que sans témoin, le jeu n'a aucune valeur car le joueur va forcément s'arranger pour réussir tout ce qu'il entreprend.





« Le JDR solo n'est pas une pratique du vide, c'est une pratique du plein : on remplit le silence de mondes, et l'absence de l'autre par la découverte de soi. »



Des questions ?

Merci pour votre intérêt
et votre écoute.

