

Introduction

Vous arrive-t-il de dire « **bonjour** » à vos voisins ?... Conduire, voyager, faire des courses ?... attendre sur un quai de gare, échanger des informations, téléphoner, participer à des réunions, patienter dans une file d'attente ?... Vous arrive-t-il de réclamer, négocier, vous mettre en colère, offrir, proposer, vous moquer ?... Oui ?... Vous participez donc à *La Grande Improvisation* !

Un nombre infini de scénarii, des millions d'acteurs, vous... moi... chacun de nous...

Entre l'improvisation théâtrale et notre vie au quotidien, le parallèle est aisé : un lieu, un moment, une ou plusieurs personnes qui s'expriment, d'autres qui écoutent... ou pas, nous voici dans le *jeu*, celui qui se poursuit sans cesse, partout, chez soi, au bureau, dans la rue, les transports en commun, avec les proches, les amis, tous les autres...

Les multiples *scènes* sur lesquelles nous évoluons se déroulent dans différentes **sphères : privée, publique et professionnelle**. Chacun de ces contextes nous offre, voire parfois nous impose, la présence d'une ou plusieurs personnes. Quelle que soit la sphère dans laquelle nous nous trouvons, nous partageons un même espace, nous sommes tenus de nous exprimer et nous souhaitons, *a priori*, établir des contacts les plus agréables et les plus constructifs possible avec les autres.

Ces sphères correspondent à notre « espace partagé », **lieu d'échange entre les autres et soi**.

En dehors de cet espace commun, nous retrouvons notre **sphère intime**. Nous voilà en quelque sorte dans nos propres *coulisses*. Notre jardin secret. Ici, nous avons le droit d'agir, de dire et de nous comporter de la manière qui nous convient...

C'est le lieu d'échange entre moi et moi !

Au fil de *l'Extraordinaire Spectacle* auquel chacun de nous participe, nous croisons, rencontrons une foule de *partenaires* avec lesquels nous partageons, plus ou moins volontairement, des séquences dont le déroulement et l'issue font naître tel ou tel sentiment, état ou émotion parmi toute une gamme de possibles (doute, jubilation, agacement, empathie, enthousiasme, émoi, lassitude, etc.).

Lorsque l'échange prend une tournure qui nous déstabilise ou nous déplaît, il arrive que nous tenions spontanément l'Autre pour unique responsable de ce que nous vivons ; nos pensées s'apparentent alors à... « S'il agissait autrement... » ; « Si au moins, elle... » ; « S'il était plus... »...

Nos faits et gestes dépendraient-ils essentiellement de l'attitude de l'Autre ? Cela signifierait-il que nous sommes dans l'incapacité d'agir de façon autonome face à un comportement qui nous dérange ?

Au cours de ces innombrables improvisations, quel rôle nous attribuons-nous, le plus souvent ? Nous optons parfois pour celui de figurant, anonyme dans le groupe, et qui a toute son importance. Nous pouvons également nous engager dans une dynamique d'action personnelle, nous sentir *Acteurs* au cœur de la situation dans laquelle nous sommes impliqués. Ce positionnement suppose que nous acceptions la notion de coresponsabilité. En effet, quels que soient l'attitude et les comportements des protagonistes, ce que chacun apporte dans la balance relationnelle impacte l'échange et son issue.

Parmi les anecdotes relatées au cours des prochaines pages, certaines mettront en lumière le fait qu'en situation relationnelle, notre corps est souvent relégué à l'arrière-plan de notre conscience, mêlé au décor, pendant que nos pensées, plus ou moins objectives, occupent le devant de la scène et mènent la danse. Nous occultons ou minimisons alors le domaine des sensations, peu ou pas réceptifs à ce qui se passe en soi et/ou dans notre proche environnement. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous sommes, parfois, confrontés à une réelle difficulté pour communiquer avec le milieu extérieur... et l'extérieur, c'est aussi l'Autre !

Nous verrons qu'il **ne suffit pas toujours de vouloir** échanger de façon constructive pour **être en capacité** de mettre effectivement en œuvre cette décision. Par exemple, n'avez-vous jamais regretté d'avoir répondu précipitamment, comme soumis à une bouffée réactionnelle incontrôlable faisant fi de votre volonté ?

« Je souhaitais calmer le jeu mais je n'ai pas pu me taire... c'était plus fort que moi... »

A contrario, sous le poids de contraintes externes mal vécues, avez-vous déjà ressenti cette incapacité physique d'agir ?

« J'aurais tant voulu m'exprimer... plus de voix !... Impossible de parler... J'étais totalement bloqué !... »

Ainsi, ce que nous vivons, intimement, peut parfois se manifester *via* une réactivité exacerbée ou une douloureuse passivité.

Comment trouver la juste affirmation de soi ?

Cette attitude émerge au carrefour de notre autonomie et de la prise en compte respectueuse de l'autre. Elle dépend, en grande partie, du degré de confiance que nous nous accordons.

La confiance en soi génère aisance, assurance, énergie, capacité d'action. Sur quoi se fonde-t-elle ? Est-elle unique disposition d'esprit ou fruit d'une parfaite complicité entre corps et mental ?

Une question mille fois entendue : « Comment développer la confiance en soi ? »...

Je propose d'amorcer le sujet en s'accordant un petit détour...

Qui ne s'est jamais dit : « J'aimerais bien souffler un peu !... »

Sous cette expression familière, nous pouvons entendre le souhait de faire une pause, de *lâcher prise*. Mais voici que cette autre expression, à son tour nous interroge : serait-ce une pure abstraction intellectuelle ?

Prenons-la au premier degré. Nous pourrions admettre qu'accepter de *lâcher prise* est plus aisé lorsque nous savons et ressentons pouvoir prendre appui sur quelque chose ou quelqu'un, n'est-ce pas ? Dans ce cas, nous faisons confiance à ce qui nous parvient de l'extérieur. Cela peut être ponctuellement réconfortant et rassurant, bien sûr ! Néanmoins, l'extérieur - matériel et humain - est mouvant et le plus souvent imprévisible, alors ?...

Serait-il possible de trouver, en soi, un lieu auquel se connecter lorsqu'on se sent déstabilisé, tendu, réactif, hésitant, en difficulté face à l'autre ? Un lieu à

la fois *espace* et *point d'appui* qui nous aiderait à prendre du recul face à l'élément perturbateur et créerait la distance, physique et symbolique, nécessaire à toute communication constructive.

« J'aimerais bien souffler un peu !... »

« J'aimerais bien lâcher prise !... »

Existerait-il un lien entre ces deux expressions ?

Décider de souffler, tout simplement, puis se placer à l'écoute de ce qui se passe au plus profond de soi, au cœur même de sa respiration... laisser faire... sentir que le corps prend en charge la continuité de l'échange vital avec l'extérieur, en dehors de toute démarche volontaire. Parfaite complicité entre corps et mental. Accepter de *lâcher prise* : cela ressemble fortement à la confiance en soi... incarnée !

À partir de cette unité ressentie, nous pouvons, tout naturellement, trouver la juste affirmation de soi, autrement dit : nous positionner en **Acteur parmi d'autres Acteurs**.

Cela suppose que l'on puisse...

- Se situer dans l'Ici et Maintenant.
- Partager *la Scène* avec les autres.
- Occuper sa juste place dans *le jeu*.
- S'engager dans une dynamique d'action.

D'ores et déjà nous pouvons entrevoir la complémentarité et l'influence réciproque de ces différents niveaux.

Se situer dans l'Ici et Maintenant

Nos pensées ont le pouvoir de nous éloigner de l'instant présent et souvent, de nous y maintenir (nous imaginons, jugeons, anticipons, « ruminons »...).

Nous apprendrons à développer notre réceptivité, à renouer avec nos sensations pour être en capacité, par exemple, de stopper l'insolent *petit vélo* qui trotte dans notre tête sans y avoir été invité !

Partager la scène avec les autres

Au-delà des mots, notre regard, nos postures, notre voix, notre respiration, nos silences... en disent long ! Sommes-nous toujours conscients de l'effet miroir généré par notre attitude et nos comportements ? Une relation *ten-due* pourrait-elle être le reflet de nos propres crispations ?

Nous découvrirons la relation intime entre tension mentale et tension musculaire. Nous nous approprierons des techniques de relaxation simples et exploitables partout et à tout moment.

Cette capacité de détente acquise nous permettra de ressentir, au plus profond de nous-mêmes, au cœur de notre respiration, un point d'appui interne que nous appellerons désormais **l'Espace Tiers**.

Occuper sa juste place dans le jeu

À partir de ce qui nous est offert de vivre dans l'espace partagé, nous apprendrons à privilégier la juste affirmation de soi. Nous découvrirons la manière dont cette attitude mentale imprègne notre présence corporelle, vocale, intellectuelle, émotionnelle.

Pour nous aider dans ce cheminement, l'écoute sera notre guide : écoute de soi, de l'Autre, de la relation qui évolue et se construit tout au long d'un échange. Ici tout particulièrement, nous mesurerons l'importance de pouvoir se connecter de façon réflexe à *l'Espace Tiers*.

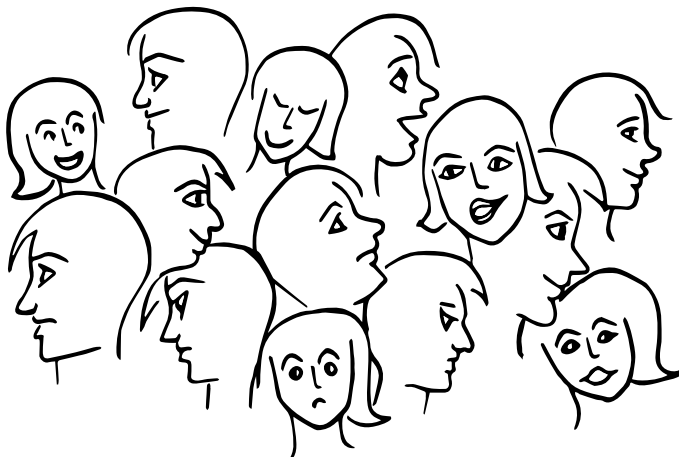
S'engager dans une dynamique d'action

Le comédien s'entraîne et s'approprie des techniques lui permettant d'afficher aisance et assurance, sur scène. Nous ferons de même : l'expérimentation des exercices proposés et un entraînement privilégié sur certains d'entre eux, en fonction de nos propres choix, besoins ou curiosité, permettront d'affirmer notre présence sur les *scènes* de notre quotidien, notamment lorsque nous devons prendre la parole, dans quelque circonstance que ce soit.

L'exploration de ces différents niveaux nous fera (re)découvrir à quel point le ludique peut être sérieux, et la simplicité... sophistiquée.

Chacun de nous est tenu de communiquer avec les autres, chacun de nous possède un corps, chacun de nous respire, alors...

Ouvrons le rideau...



« Action » !

Le mot « comédien » concernera l'artiste qui joue sur scène, occupe un espace, dit, regarde, transmet des émotions à un public, à un moment donné, sans reprise ni raccord possible. « Acteur » signifiera être en capacité d'agir, Ici et Maintenant, et ce terme sera associé à chacun de nous. Parfois, notamment au cours des exercices proposés, sera utilisé le « Je » ; il s'agira bien sûr du JE universel.

Chapitre 1

Se situer dans l'Ici et Maintenant

Pour chacun d'entre nous, l'Ici et Maintenant est ce à quoi nous sommes mêlés, à un moment donné, dans un environnement particulier : lieu professionnel, univers familial, dans la rue, le métro, un aéroport, que sais-je ?...

Dans ce décor, nous sommes tenus de faire avec une multitude de paramètres : nous connaissons certains des *Acteurs* ; d'autres nous sont étrangers... nous découvrons leur humeur, leur attitude et leurs comportements ; nous entendons des opinions auxquelles nous adhérons en partie ou bien pas du tout ; nous recevons l'expression d'un sentiment ; tel inconnu nous sourit ou nous adresse une remarque désobligeante ; tel autre retient la porte ouverte à notre approche.

Nous devons également composer avec nos propres paroles, le ton sur lequel nous les exprimons ; l'humeur ou l'état qui nous habite à ce moment précis, dans ce lieu particulier...

Dans quelque situation que ce soit, nous sommes *Auteurs*, à travers nos réponses, et selon notre degré de confiance, d'affirmation, nous voilà *Acteurs*... ou simple *Figurants*.

La Grande Improvisation

Parmi tous les *Acteurs* qui se croiseront aujourd'hui, nous pourrions suivre Benoît, Pierre, Lucie, Guillaume, Jeanne ou tant d'autres...



Sept heures. Manuel referme la porte de son studio... appelle l'ascenseur... En panne ! Quatre étages à dévaler... Tiens ! Le voisin du premier...

Dans la rue, des inconnus se pressent, agrippés à leur parapluie indiscipliné. Vent, pluie... sale temps ! Une voiture frôle le trottoir... Manuel évite de peu une magnifique gerbe.

Sur le quai de la station Balard, une foule de robots, résignés, attendent. Voilà !... les portes s'ouvrent... la masse humaine s'engouffre tant bien que mal dans la rame de métro...

Bien malgré lui, Manuel adopte la subtile chorégraphie imposée par les secousses du train. La promiscuité est parfois une épreuve : un de ses pieds sert d'ancrage à un zombie, casque sur les oreilles, paupières closes, tout à sa bulle sonore.

Enfin ! À nouveau la pluie et les trottoirs glissants !... Encore quelques minutes de marche...

Manuel retrouve son bureau ; l'humeur du jour de sa collègue Anémone ; le regard agressif de Bertrand et l'indifférence de Marc. Surprise : la nouvelle stagiaire attendue est en fait un grand gaillard barbu.

Sur sa boîte e-mails, quatre-vingt-huit messages. La réunion prévue à 15 h est maintenue, salle PS78.

À la pause-café, Benoît, très enthousiaste, félicite Manuel pour sa future promotion... Oups ! Quel maladroit ce Benoît !... La chemise de Manuel ne méritait pas ce type de médaille !

Certains de ces mini-événements, banals pour la plupart, seront plus ou moins agréables à vivre mais notre ami sera tenu de *faire avec* et d'accepter ce fait : « Voilà ce qui se passe et se dit, en ce lieu, à cet instant précis. »

Rembobinons le *film*...

7 h... La météo est peu clémente... Manuel pourra pester durant des heures contre le ciel trop gris, peut-être cela lui gâchera-t-il sa journée et celle de son entourage mais il en aura le droit. Et son voisin, dans l'escalier... lui sourira-t-il ?... l'ignorera-t-il ?... Dans le métro, le pied écrasé sous la chaussure d'un autre, il pourra signaler le fait avec humour, réagir avec agressivité ou bien, stoïque, retenir son souffle pour supporter cette douce promiscuité. Plus que deux stations ! Il aura le droit d'agir à sa guise.

Au bureau, confronté à la mauvaise humeur d'Anémone, Manuel pourra répondre en miroir, sur le même ton, ou bien tenter une autre approche - questionnement amical, sourire -. Lors de la réunion programmée ce jour, il se retrouvera, une fois encore en présence de « M. JESAISTOUT » ! Restera-t-il muet, à bouillir intérieurement ?... Explosera-t-il, osant enfin s'exprimer ?... Il aura le droit d'agir comme il le voudra... ou plutôt, comme il le pourra.

Au quotidien, et dans quelque sphère que ce soit, nous sommes, d'une part, *Spectateurs* de ce que nos *Partenaires* nous offrent à voir et à entendre et, d'autre part, *Auteurs/Acteurs* de nos propres répliques et silences... également très éloquents !

Ainsi, au fil de ces dialogues, et bien au-delà des mots, des scénarii pétris d'instantanés imprévisibles s'élaborent en commun.

À partir d'une situation donnée, nous pouvons *jouer des scènes* bien différentes les unes des autres. L'issue de chacune d'elles dépendra des attitudes respectives des protagonistes, comme au cours d'une improvisation théâtrale.

L'improvisation théâtrale

Dans un cours de théâtre, l'improvisation est, idéalement, un espace de liberté partagée, d'écoute, d'autonomie, de plaisir et de jeu au service d'une construction commune, au cœur de laquelle chacun peut trouver et occuper sa place.

Voyons, concrètement, comment cela se passe...

Un thème est proposé, parfois enrichi de quelques précisions, par exemple : la situation de départ (mariage, enterrement, réunion de colocataires...) ; le lieu dans lequel la situation se déroule (salle, cuisine, château, immeuble, marché, église, place publique, école...) ; les personnages impliqués (statut, profession, âge, liens qui les unissent...). Parfois, seules des données très succinctes précèdent le jeu : « C'est la nuit... une route de campagne... » ; ou bien encore, un simple mot : « farniente » ; « vieillesse » ; « gourmandise » ; « demain » ; « le cirque » ; « critique », etc.

L'improvisation théâtrale s'appuie sur une règle fondamentale : l'accueil *a priori* de la proposition de l'Autre...

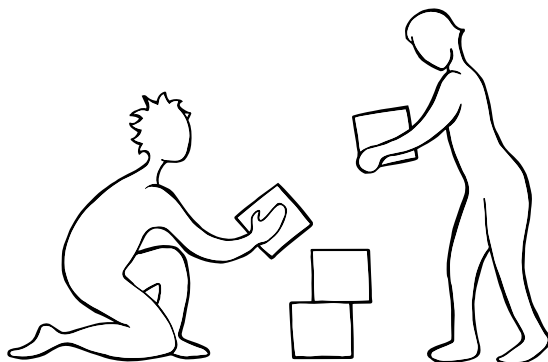
Une improvisation peut être construite par une seule ou plusieurs personnes.

Admettons un binôme...

La proposition de l'un des comédiens, « A », *via* ses répliques, son non verbal, ses déplacements, son attitude, est considérée comme recevable : c'est ce que nous appellerons désormais le « **oui a priori** ».

Le second comédien, « B », entend bien la demande ou l'affirmation, le type de relation que son partenaire semble vouloir installer ou même tenter de lui imposer... il accueille ce fait : « A » *me dit ceci ou cela à partir du comportement qui est le sien* ». Néanmoins, si « B » ne peut rien changer à ce fait, il a le droit d'y répondre comme bon lui semble...

En effet, le *oui a priori* ne signifie pas « *je suis d'accord avec ladite proposition* ». Donc, en fonction de son degré d'autonomie - liberté de choix et d'action -, il aura la possibilité de faire évoluer la situation dans telle ou telle direction jusqu'à ce que « A » intervienne à nouveau, sur le même principe, amenant une nouvelle pierre à l'édifice.



Que l'un des protagonistes ait effectivement agi selon son désir ou soit resté passif, il aura apporté des éléments impactant le résultat commun obtenu, qu'il en ait conscience ou pas. Les deux comédiens seront donc **coresponsables**, nous pourrions dire **coauteurs de l'issue de cet échange** puisque chacun d'eux aura eu la possibilité d'agir librement, à partir de la règle établie et connue.