

Sommaire

Remerciements	7
Préface	13
Avant-propos	15
Introduction.....	19
Chapitre 1 - Se situer dans l'ici et Maintenant.....	25
La Grande Improvisation	26
L'improvisation théâtrale	27
L'autonomie	29
La réceptivité	31
Les sensations.....	33
L'écoute	35
Nos pensées.....	40
Les distorsions cognitives.....	41
Repérage et transformation de nos pensées distordues.....	42
Chapitre 2 - Partager la scène avec les autres.....	45
Je communique, tu commiques, il ou elle.....	46
« On ne peut pas ne pas communiquer »	47
L'extraordinaire spectacle.....	48
Notre présence corporelle	48
Notre rythme dominant	52
« Lâcher prise »	56
La respiration au cœur des échanges.....	57

La Vie est rythme.....	57
Mécanisme respiratoire	58
Les fonctions de la respiration	60
Le comédien et la respiration.....	61
L'Espace Tiers	66
Le tonus musculaire	70
Avant le langage	71
Éloquence du tonus musculaire.....	73
Chapitre 3 - Occuper sa juste place dans le « jeu ».....	81
Partage de l'espace commun.....	82
Les différents niveaux de l'espace partagé	83
La tonalité de notre présence	84
La confiance en soi.....	91
La communication interpersonnelle.....	95
L'écoute, clé de voûte de la communication	96
Le triple JE.....	99
Une mécanique d'écoute	99
L'auto feed-back sensoriel.....	103
Chapitre 4 - S'engager dans une dynamique d'action.....	109
Prendre la parole, au quotidien	110
La stratégie du détour.....	110
La relation mental/corps/voix/énergie	112
Silence : la crainte du « vide »	116
Notre voix.....	119
Mental/corps/voix/énergie vitale : unité indissociable	123
Accueillir des points d'appui complémentaires	124
Remobiliser son énergie	129
Calmer le JE pour apaiser le JEU.....	133
Chapitre 5 - Exercices pour aller plus loin	137
La réceptivité	138
La vue.....	138

L'ouïe	139
L'olfaction.....	140
Le goût.....	141
Le toucher.....	141
Naviguer entre les cinq sens	143
Réceptivité du contexte humain.....	145
L'unité corps/voix/énergie vitale.....	146
Présence corporelle.....	146
Présence vocale	148
De la réceptivité vers une détente profonde.....	152
Respirer	152
Repérage des tensions musculaires.....	156
Libération dynamique des tensions musculaires	157
Une série de rotations, debout.....	159
Une série d'étirements et de mouvements dynamiques.....	160
Se relaxer, s'accorder du temps	161
Conclusion.....	165
Bibliographie.....	167
À propos de l'auteur	169