

## Ateliers développement personnel par le théâtre d'improvisation

---

### *Au commencement était le jeu...*

---

Nous vous proposons d'aborder le développement personnel au travers d'une modalité de théâtre d'improvisation : il s'agit de mettre en mouvement les personnes dans leur globalité, c'est-à-dire dans leur corps, dans leurs émotions et dans leur rationalité.

Cette forme d'animation est évidemment bienveillante, l'humour permettant justement de découvrir et faire entendre des messages plus difficilement recevables sur un plan uniquement cognitif – sur soi, sur les autres. Les relations professionnelles relevant aussi du registre émotionnel, l'animation théâtrale nous semble une modalité particulièrement adaptée au sujet.

C'est une dynamique plus qu'une technique qui permet de susciter une énergie pour donner l'envie spontanée de communiquer, d'aller vers les autres. Les problématiques de communication interpersonnelles ne sont pas abordées de front, elles sont vécues au travers du théâtre qui permet de développer l'énergie qui va donner l'envie de les résoudre.

Le théâtre d'improvisation vise l'enthousiasme.

### Les aptitudes et attitudes favorisées par le théâtre d'impro :

- **Acceptation - Accueil de l'imprévu** : Accueillir avec bienveillance les propositions de l'autre ; y voir une opportunité plutôt qu'une contrainte. Accepter que la richesse puisse venir de la diversité mais sans jamais renier ses propres intérêts et oublier ses objectifs. Acceptation de soi (de ses limites aussi), de l'autre dans sa réaction, de la situation pour développer la **tolérance** et la **bienveillance**
- **Ecoute** : S'intéresser sincèrement à l'autre ; co-construire la relation plutôt que d'imposer sa propre vision, son propre cadre de pensée.
- **Implication** : Se montrer convaincu pour convaincre. Être assertif pour donner confiance ; Entraîner en montrant l'exemple. Être en énergie, ici et maintenant, « présent » (en don de soi).
- **Ouverture** : Oser ; aller vers l'autre ; se faire confiance. Lâcher prise ; ne pas vouloir tout contrôler, tout prévoir mais faire confiance à son intelligence intuitive. Ne pas craindre de commettre des erreurs : laisser des « brèches » ouvertes, car c'est ce qui permet à la « lumière » de l'interaction de passer !
- **Utilité** : Être utile à l'autre pour être écouté et apprécié. Attention aux multiples perceptions de l'utilité ; pour l'interlocuteur, est utile ce qui répond à son besoin/urgence du moment : gagner de l'argent, apprendre quelque chose, être mis en lumière, être heureux, aider les autres ...
- **Solidarité entre les individus** indispensable pour développer la confiance en soi de manière naturelle (l'aspect ludique supprime les enjeux) et créer de nouvelles alliances
- Développement de l'**agilité cérébrale** et de l'intelligence émotionnelle.

## Les objectifs de l'atelier :

L'atelier de développement personnel basé sur l'improvisation permettra aux participants de :

- Favoriser la confiance en soi : mieux se connaître et se surpasser,
- Développer la capacité à s'adapter à chaque situation – et surtout les situations qu'ils craignent,
- Savoir tirer le positif de chaque instant imprévu, rebondir, pour ne pas (plus) subir,
- Lâcher prise sur ses limites et s'accorder le droit à l'erreur,
- S'accepter soi-même et accepter d'être là, présent dans l'instant,
- S'affirmer dans la prise de parole en considérant l'autre, son univers, ses propositions,
- Gérer la question des statuts, réduire la distance liée à la représentation de l'autorité,
- Améliorer son aisance au quotidien face aux autres, accepter d'être au centre de l'attention : apprivoiser le regard et la centration de l'autre ;

## Durée :

Sur une ou deux journées – éventuellement avec une intersession pour favoriser l'expérimentation.

## Déroulement :

NB : sur deux jours, il est plus facile d'approfondir les exercices, d'offrir plus d'expérimentation et ainsi de trouver d'autres ressources pour chacun.

### Première partie (matin ou jour 1)

- Échauffement du corps, relaxation, temps de concentration : Prise de conscience de mon corps, de ma voix, de ma respiration, connexion avec moi
- Exercice de présentation de chacun des participants
  - Le plus naturel possible, pour comprendre comment on s'exprime, quels sont les messages que l'on renvoie de nous (personnage public / personnage en privé) ,
  - Présentation plus formelle en se caricaturant soi-même, dans son milieu professionnel (autodérision)
  - Observation de soi, de l'autre, de ses gestes, ses expressions, de l'effet que l'on produit chez son partenaire, associé, coéquipier. Développer le goût des Autres.
- Exercices d'impro basés sur la découverte de soi suivis de débriefing autour de :
  - L'écoute, l'adaptation,
  - Les intentions
  - La voix
  - La communication verbale et infraverbale
  - Le contact physique – la distance à l'autre
  - Le droit à l'erreur
  - L'acceptation de soi, de l'autre, des autres
  - Le soutien, la solidarité
  - L'utilité
  - La capacité de faire face à l'imprévu avec légèreté et humour
    - NB : les exercices sont pré-sélectionnés par le consultant, qui pourra au fil de l'eau retenir ceux qui lui semblent les plus utiles aux participants pour conduire l'atelier.

Chaque exercice se déroule sous forme :

- d'une consigne donnée ,
- une expérimentation par le groupe en groupe complet, en sous-groupe ou en binôme, selon les exercices proposés
- un temps de débriefing, échange de ressentis, conscientisation de « ce qui s'est passé », partage des différences de ressentis...

## Deuxième partie (jour 2 ou après-midi) :

A partir des fondements explorés en première partie, nous proposons aux participants d'explorer plus avant les situations qu'ils souhaitent – réelles ou imaginaires.

Au travers de petites impros réalistes, il s'agit de permettre aux participants de :

- Découvrir leur potentiel d'imagination et de créativité, lui permettre de s'exprimer,
- Faire face aux situations qu'ils craignent et faire la part des choses entre leurs craintes imaginaires et la réalité, (les "épouvantards" de Harry Potter)
- Se dépasser – dans le respect de ses propres limites,
- Inscrire les relations interpersonnelles dans des histoires – qui commencent et se terminent.

Pour ces mises en situation,

- Les participants constituent des sous-groupes de 3-4 personnes
- Ils construisent un canevas d'improvisation (caucus\* )
  - Réflexion sur la mise en situation à partir d'échanges, de brainstorming autour de situations issues de leur contexte professionnel – ou non (il est parfois nécessaire de favoriser la mise à distance)
  - Avec l'aide de l'intervenant pour encadrer la structure narrative et la faisabilité de l'histoire
- Puis les participants jouent leur saynète préparée – improvisée (la fin n'est pas connue à l'avance)
- A l'issue du jeu, les échanges sur les saynètes favorisent l'émergence du champ des possibles en ouvrant les perspectives et les points de vue de chacun des protagonistes.

Un temps à la fin de la formation est consacré au recueil des « enseignements à tirer » - pour soi et pour le groupe.

---

\* Caucus: n.m. Terme venant de l'anglais et désignant le temps de concertation donné aux équipes avant l'entrée en jeu. Il est conseillé de prononcer le "s", afin que l'arbitre ne se sente pas visé dans son intimité matrimoniale.