

Sommaire

Prologue • Un peu d'histoire...	1
Chapitre 1 • Vous improvisez tous les jours sans le savoir !	7
Retour à l'« ici et maintenant »	7
Comment ça marche ?	11
1 ^{er} pilier : être conscient	11
2 ^e pilier : lâcher prise	14
3 ^e pilier : la vigilance émotionnelle	16
Et vous, quel type d'argumenteur(trice) êtes-vous ?	18
La triade « leader/suiveur/médiateur »	19
Quelle dynamique de repartie pour chaque type ?	20
Chapitre 2 • Les points-clés	23
Qu'entend-on par « écouter » ?	23
Le bavardage tue l'échange	26
L'énergie et l'espace : l'autre et moi	29
Un + un = trois... le mystère du tiers	32
La repartie : pique, flèche, défense, attaque... ?	36
L'Autre = Moi	40
L'intention et les émotions	43

Chapitre 3 • Apprendre en s’amusant !	49
Partir du réel	49
Les « flags » de la vie courante	53
L’intégration d’un nouveau comportement créatif	56
Changez de vision !	60
Terre de Repartie et d’Improvisation : l’enfant en soi	63
Chapitre 4 • Les 10 étapes intérieures de la balade en Terre de Repartie et d’Improvisation	69
Qui suis-je et où suis-je ?	71
J’écoute avant toute chose	73
J’imagine	76
Je collabore	80
Je réponds	83
Je propose	86
J’agis	89
Je rebondis	91
Je construis	94
J’ose	96
Chapitre 5 • Quelques improvisations entre amis : les thèmes et les règles du jeu.	99
Les thèmes et leurs contraintes	100
Les règles du jeu	102
Jeu retardé	103
Accessoire non respecté	103
Cabotinage	103
Thème non respecté	104
Cliché	104
Décrochage	105

Confusion	105
Rudesse excessive	105
Refus de personnage	106
Mauvaise conduite	106
Manque d'écoute	106
Épilogue • En quoi les techniques d'improvisation peuvent-elles changer la vie ?	111
Remerciements	115
Bibliographie	117
Index	119