Séverine DENIS

Les 7 réflexes
de ceux qui s'en
sortent toujours

IMPRO VISEZ

EYROLLES

7 milliards de possibles !

Le monde bouge et nous sommes tenus de bouger avec lui. Facile à dire, mais est-ce si simple d'avoir des relations sereines, de maîtriser ses émotions, d'utiliser son imagination ou d'avoir une réelle capacité d'adaptation dans une société qui fait appel essentiellement à notre « cerveau gauche » ?

Avec de nombreux exercices fondés sur des techniques d'improvisation (car oui, improviser s'apprend !) plus question d'être paralysé à l'idée de parler en public ou crispé lorsqu'une situation ne prend pas la tournure voulue !

En réconciliant instinct, réflexion et imagination, cet ouvrage vous propose de développer 7 réflexes pour mieux gérer toutes (ou presque !) les situations dans lesquelles votre équilibre émotionnel est menacé.

- Prendre CONSCIENCE de là où nous sommes
- Développer la SOUPLESSE d'esprit
- Pratiquer l'ÉCOUTE totale
- Dompter sa PEUR
- Faire libre place à son IMAGINATION
- RESPECTER son rythme intime
- COOPÉRER, créer, dédramatiser !

www.editions-eyrolles.com

Code éditeur : G55400
ISBN : 978-2-212-55400-7

BARBARAVOURIOT.COM

AU SOMMAIRE

Chapitre 1 Les 7 réflexes de ceux qui se sortent de (presque) toutes les situations

Chapitre 2 Développer un esprit félin

Chapitre 3 Intuition, intention, coopération et conscience

« Avant d'improviser, accepte de faire le vide en toi pour accueillir tout de l'autre. Le silence, c'est de là que naît l'évidence. »

Séverine DENIS

À propos de l'auteur

Comédienne improvisatrice professionnelle, SÉVERINE DENIS fait partie des pionniers de l'improvisation en France. Elle suit un parcours atypique, expérimente le théâtre classique, mais aussi le café-théâtre, la comédie moderne puis découvre l'improvisation dès 1985. Elle intègre la toute première Ligue d'Improvisation Française puis crée le Réseau des Improvisateurs Professionnels. Elle est reconnue comme l'une des spécialistes des techniques d'improvisation et crée des spectacles et concepts d'improvisation en entreprises depuis 20 ans.

Improvisez

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Du même auteur, chez le même éditeur :
– *Avoir de la repartie en toutes circonstances*
– *Avoir de la repartie dans sa vie professionnelle*

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55400-7

Séverine DENIS

Improvisez

Les 7 réflexes de ceux qui s'en sortent toujours

EYROLLES

Sommaire

Avant-propos VII

Introduction. Qu'est-ce qui coince dans certaines situations ? 1

Chapitre 1 • Les 7 réflexes de ceux qui se sortent de (presque) toutes les situations ... 17

Chapitre 2 • Développer un esprit félin 55

Chapitre 3 • Intuition, intention, coopération et conscience 107

Post-propos • L'improvisation : chemin ludique de transformation 137

Quelques rappels utiles 161

Bibliographie 167

Index 169

Table des jeux 171

Table des matières 173

© Groupe Eyrolles

« Dans quelle situation merveilleuse et inédite, et en même temps terrible et ironique je me sens, avec ma connaissance, à l'égard de l'ensemble de l'existence ! J'ai découvert quant à moi que l'ensemble de l'humanité et animalité, voire même que l'ensemble de l'ère primitive et du passé de tout être sensible, continue à poétiser en moi, continue à aimer, continue à haïr, continue à tirer des conclusions – je me suis soudain réveillé au beau milieu de ce rêve, mais seulement pour prendre conscience que je suis en train de rêver, et que je dois continuer à rêver si je ne veux pas périr. »

Nietzsche, « La conscience de l'apparence »,
Le Gai Savoir

« Seule la créativité nous débarrassera du travail. »

Raoul Vaneigem

« On peut se tromper longtemps, mais on peut aussi cesser de se tromper toujours. »

Séverine Denis

Avant-propos

Ce livre s'adresse à toutes celles et ceux qui cherchent, qui s'interrogent, qui sont prêts à comprendre et à progresser dans leur façon d'aborder certaines situations dans leur vie. Qu'il s'agisse de la sphère privée ou publique, il n'est pas inutile de rappeler que l'individu qui pense et agit est le même dans une sphère que dans l'autre. Ce rappel peut paraître curieux à certains, mais en ces temps où le privé et le public s'emmêlent et se brouillent allègrement, il y a encore beaucoup de personnes qui pensent être différentes au bureau et à la maison. On peut le penser dans la mesure où chez soi on est forcément plus naturel qu'au bureau. Pourtant, l'être pensant que nous sommes agit ici comme ailleurs, exclusivement à partir de sa structure psychique, qui est unique. Cette structure est comme un tronc à partir duquel s'étirent des branches de comportements appris, des pensées intériorisées et une vision fabriquée du monde.

© Groupe Eyrolles

D'une façon générale, pour ne pas dire systématique, tout humain joue un rôle. L'idée qui consiste à croire que l'on serait soi-même dans le privé et quelqu'un d'autre hors de chez soi est une croyance commode. Les rôles, comme au théâtre, changent mais l'être qui est au cœur et qui agit est toujours le même. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous savons tous que nous portons des masques et qu'il n'est pas obligatoire d'être un acteur ou un comédien pour jouer un rôle selon les circonstances de notre vie. Beaucoup de personnes n'en sont pas conscientes, mais lorsque nous nous levons le matin nous activons le personnage que le monde professionnel pour lequel nous travaillons nous a embauchés. Le code vestimentaire est notre costume et nous affichons dès lors le masque convenu à la fonction ou à la situation. Sous les costumes et les masques, le cœur de l'homme fait ce qu'il peut, mais il est de plus en plus à l'étroit et sa voix se fait de plus en plus ténue.

Mes nombreuses incursions en entreprise m'ont permis de constater que la majorité des personnes du monde actif rêvent de trouver une méthode susceptible de leur permettre de gérer ou maîtriser leurs émotions, leurs réactions, leurs reparties, leur équilibre… Bref, de gérer toutes (ou presque !) les situations dans lesquelles leur équilibre émotionnel est menacé. Dans un monde de fureur et de bruit comme le nôtre, on peut largement comprendre que l'on ait envie de maîtriser un peu son destin. Cela dit, comme je l'ai déjà fortement suggéré dans mes ouvrages précédents, ce n'est pas tant la méthode ou la recette proposée qui peut nous aider concrètement, mais bel et bien notre capacité à adopter :

© Groupe Eyrolles

Une vision différente du monde et des gens suivie d'un… changement de comportement comme réponse à une situation.

Nous allons donc, dans cet ouvrage, tenter de comprendre l'étrange phénomène de répétition de schémas comportementaux. L'homme étant un être pensant, nous nous glisserons dans la peau d'un félin, pour redécouvrir les sensations du moment présent, l'instinct, au sens de flair ou d'intuition, trop souvent étouffé par une mentalisation envahissante. Nous redécouvrirons les bienfaits du ralentissement nécessaire à la maîtrise de certaines situations. Nous expérimenterons l'action qui doit suivre la réflexion, mais aussi ce que nous appelons en improvisation le « carrefour de tous les possibles ».

La mentalisation, quand la tête mène tout

Nous entendons par mentalisation ce réflexe systématique qui nous pousse à analyser intellectuellement tout ce que nous faisons quotidiennement et tout ce qui se présente à nous. L'esprit majoritairement « cerveau gauche » de l'homme moderne tente ainsi de contrôler ses actes et ses décisions. Si cette attitude produit un homme raisonnable, en revanche elle diminue gravement ses capacités intuitives et sensorielles.

L'analogie avec le comportement animal n'est pas nouvelle. L'éthologie, science qui étudie les comportements animaux, ne cesse de nous démontrer la proximité de l'animal humain des autres espèces. On a longtemps pensé que l'ordinaire corbeau de nos campagnes n'était

© Groupe Eyrolles

qu'un volatile stupide. L'étonnement des observateurs fut grand lorsque des expériences démontrèrent sans ambiguïté que cet oiseau savait agir grâce à des stratégies intelligentes. Que dire également du langage complexe des abeilles qui, grâce à des chorégraphies très spécifiques, « parlent » à leurs congénères et leur transmettent des informations vitales pour la collectivité ? Des centaines de livres ont été écrits sur la question d'une certaine conscience animale et sur le sens de leur comportement. Desmond Morris, zoologiste anglais, nous éclaire dès 1967 avec *Le Singe nu*[1], dans lequel il rappelle la persistance puissante de l'instinct chez l'animal humain. Les repères fondamentaux restent les mêmes aujourd'hui et ce, malgré l'envahissement des appendices technologiques dans notre quotidien.

Nous vivons une époque étonnante, complexe, voire compliquée, et il semble que nous soyons comme en fin de cycle. Comme toutes les fins de grands cycles, nous vivons une transition et il n'est pas un seul domaine qui ne connaisse des craquements, des glissements, des mutations ou des soulèvements. Nous vivons un moment fort et nous sommes nombreux à sentir partout dans notre corps, dans notre mental, dans notre environnement la nécessité de changer et de trouver un mode de penser et d'agir nouveau. Certes, nous ne manquons pas de penseurs en tout genre qui nous conseillent. Alors nous cherchons, nous réfléchissons, nous émettons des hypothèses, nous élaborons des *process*, des concepts, faisons des projections, des plans de sauvetage, des listes,

1. Desmond Morris, *Le Singe nu,* Le Livre de Poche, 1971.

© Groupe Eyrolles

des organigrammes. Les outils technologiques sont venus à la rescousse et c'est tout heureux que nous nous sortons d'une errance en pleine banlieue grâce à un GPS qui a « pensé » pour nous. Mais qu'en est-il de nos ressources internes, de notre sens de l'orientation, de notre flair, de nos sensations environnementales ? Que reste-t-il de notre capacité à sentir notre interlocuteur lorsque nous devons coopérer, convaincre, agir ensemble ? C'est pour tenter de réveiller tout cela que ce livre est né. Je n'ai aucun doute sur la capacité que nous avons à nous creuser les méninges, mais mes observations pendant plus de vingt-cinq ans dans le monde de l'entreprise mondialisée m'ont convaincue d'une chose : nous réfléchissons et parlons beaucoup, mais nous avons clairement perdu la puissance et le goût des actions créatrices et renouvelées.

Si l'humain est un animal à part, il n'est pas réductible à son unique mental. Si son esprit est devenu puissant, son corps et ses sens sont en grande partie négligés. La vue et l'audition sont les deux sens outrancièrement sollicités dans nos sociétés suréquipées, mais pour quel usage ? Malheureusement, nous ne savons plus écouter autrui, mais seulement entendre des sons numérisés introduits directement dans nos conduits auditifs. Nous regardons le monde, mais essentiellement par l'intermédiaire d'écrans omniprésents dans notre environnement. Sommes-nous encore capables de jouir du moment présent et du miracle de la manifestation du subtil ? Où sont nos ressources d'animal humain conscient de sa vie, de sa mort et de son environnement ? Retrouver son esprit félin n'est rien d'autre que réconcilier son mental et

© Groupe Eyrolles

son corps. Nous vivons dans des sociétés construites largement sur les fonctions du « cerveau gauche ». Cela a produit le progrès et nous ne pouvons que nous réjouir du confort que cela apporte dans notre quotidien. Mais en route, éblouis par la pensée rationnelle, technique et logique nous avons négligé les précieux moyens du « cerveau droit ». Là, dans un recoin de notre cortex, se tient un petit félin qui tourne en rond. Il ne s'agit pas du cerveau reptilien, mais d'un tout autre animal qui peut compléter à merveille l'intelligence rationnelle pour peu qu'on lui ouvre la cage. Et c'est ce que nous allons tenter de faire au fur et à mesure dans ce livre.

Mais avant toute chose, cher lecteur, n'oubliez jamais que si vous vous contentez de lire et de comprendre, il y a peu de chance pour que des progrès se manifestent vraiment. Quand on a pris conscience de quelque chose qui résonne fort en soi, il faut passer à l'action ; tel est l'objectif des petits jeux proposés dans cet ouvrage. J'insiste également sur le fait que développer un esprit félin n'a rien à voir avec une quelconque animalité féroce. On peut devenir félin à la façon d'un chat ! Domestiqués ou non, les chats sont des sujets faciles à observer et ces petits félins devenus, pour la majorité, citadins nous donnent des leçons de vie assez étonnantes, parfois pleines de sagesse. Les grands félins, eux, nous inspireront avec leur beauté fascinante car, après tout, on peut vivre et travailler dans un monde archimodernisé et entretenir en soi un esprit élégant. Comme disait mon arrière-grand-mère, « ça ne mange pas de pain ! ». Autrement dit, ça ne coûte rien. Et dans un monde obsédé par la rentabilité et le chiffre, il serait dommage

© Groupe Eyrolles

de ne pas tenter l'aventure et d'agir promptement, puissamment, élégamment, avec souplesse, respect de l'environnement et un flair vital.

« Pour la plupart d'entre nous, le temps n'est plus à l'accumulation des connaissances, mais au passage à l'acte. »
Serge Augier, *Le Secret des immortels*

© Groupe Eyrolles

INTRODUCTION

Qu'est-ce qui coince dans certaines situations ?

Nous sommes en 1987 à Paris, boulevard Voltaire, et il se fait tard. La foule est encore dense sur le trottoir. La grande salle du Bataclan a contenu plus de 1 000 spectateurs ce soir. L'événement était de taille : l'équipe de la LIF (Ligue d'improvisation française) rencontrait la très fameuse LNI (Ligue nationale d'improvisation du Québec). Cela fait deux ans que j'ai intégré la LIF et, de mémoire de comédienne, je n'ai jamais ressenti d'aussi puissantes émotions que depuis que je joue dans des matchs d'improvisation. Un comédien sait ce qu'est le trac avant une représentation, mais je n'ai pour ma part jamais ressenti de pression, d'émotions et de trac aussi puissamment que dans ces grands shows d'improvisation qui furent programmés au Bataclan puis au Cirque d'hiver entre 1984 et 1993.

Ce qui, dans ma tête, devait se limiter à une ponctuelle expérience artistique originale s'est transformé, à chaque saison supplémentaire, en un profond processus de

© Groupe Eyrolles