

AUDE ET DAVID DIANO

EXPLOREZ VOS TALENTS



RÉVÉLEZ
LA MEILLEURE VERSION
DE VOUS-MÊME
GRÂCE À L'IMPRO !

Aude et David Diano

Explorez vos talents

Révélez la meilleure version
de vous-même grâce à l'impro !



La collection Formation Permanente a été créée, en 1966, par Roger Mucchielli, agrégé de philosophie, docteur en médecine et docteur ès lettres en sociologie et psychologie. Elle est dirigée depuis 1981 par Lionel Bellenger, responsable pédagogique au groupe HEC et intervenant à Polytechnique, par ailleurs fondateur de la société de conférences et formations IBEL.

Riche de plus de 200 titres, la collection Formation Permanente s'adresse à tous ceux qui s'intéressent à la psychologie sociale ou veulent concevoir eux-mêmes leur formation continue.

La formule originale des ouvrages permet à chacun de travailler sur les contenus théoriques et pratiques et d'effectuer en permanence son perfectionnement.

Véritable outil d'autoformation, chaque titre est rédigé par un expert reconnu qui apporte au lecteur les éléments de réponse indispensables pour renforcer au quotidien ses compétences et ses savoir-faire.

Depuis cinquante ans le succès de la collection ne se dément pas, les ouvrages les plus célèbres étant régulièrement réédités et mis à jour par leurs auteurs.

Couverture : Arnaud Lhermitte

Composition : Myriam Labarre

© 2018, ESF sciences humaines

Cognitia SAS
20, rue d'Athènes
75009 Paris

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN 978-2-7101-3730-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Comment tirer le meilleur parti de cet ouvrage ?

Cet ouvrage a pour vocation de vous accompagner dans votre développement personnel et professionnel.

Pour remplir au mieux ces missions, il est constitué de trois parties :

1. La première partie, « **Comprendre les enjeux** », vous apporte les éclairages indispensables pour :

- ✓ acquérir une vue d'ensemble de la thématique ;
- ✓ maîtriser la méthodologie ;
- ✓ et découvrir les outils appropriés.

2. La deuxième partie, « **Mettre en pratique** », vous permet de vous entraîner et, grâce aux exercices proposés, d'approfondir et d'assimiler la thématique développée tout au long de l'ouvrage.

3. La dernière partie, « **Pour aller plus loin** », vous propose :

- ✓ des fiches outils téléchargeables sur <http://diano.fr/docs> ;
- ✓ un programme d'une journée de formation ;
- ✓ une bibliographie.

Nous espérons que cet ouvrage vous rendra les meilleurs services dans vos activités professionnelles et personnelles. N'hésitez pas à nous écrire pour nous faire part de vos remarques, critiques et suggestions :

ESF Sciences humaines – Cognitia
20, rue d'Athènes
75009 Paris
contact@esf-scienceshumaines.fr

Remerciements

Nous adressons nos chaleureux remerciements à Sophie Courault et Lionel Bellenger des éditions ESF Sciences humaines qui nous ont proposé le projet d'écrire ce livre et qui nous ont fait confiance pour mener à bien sa réalisation.

Un merci spécial à l'équipe ImprO2, à nos clients, et à nos amis pour les riches échanges qui ont nourri nos réflexions et pour les encouragements bienveillants qui nous ont aidés à avancer dans le projet.

Nous remercions aussi, individuellement et collectivement, les centaines d'improvisateurs avec qui nous avons eu la chance, au cours de ces 20 dernières années, de participer à des entraînements, des ateliers, des spectacles ou simplement d'avoir un échange formel ou informel sur notre pratique de l'impro. Ils ont contribué indirectement, à travers nos expériences partagées, aux exercices proposés dans cet ouvrage, exercices que nous avons librement adaptés.

Enfin, un merci tout particulier à nos parents pour tout le soutien qu'ils nous ont apporté pendant la période de rédaction de ce livre, et pour avoir fait vivre d'excellents moments à nos enfants pendant que nous rédigeons les pages de cet ouvrage !

Témoignage

“ Depuis plusieurs années, je fais appel aux techniques d'improvisation théâtrale animées par l'organisme de formation d'Aude et David Diano pour accompagner les managers et les collègues de travail des sociétés dont je suis DRH à développer des comportements nouveaux (confiance en soi, audace, agilité, créativité...) permettant de répondre à nos enjeux stratégiques. La pédagogie par le jeu et la valorisation des points forts permet à chacun de progresser en confiance, de passer à l'action dans la bonne humeur et dans l'envie de poursuivre ce cheminement d'épanouissement. Chacun repart avec des clés de développement personnel et professionnel, bien résumées dans ce livre où j'ai retrouvé et la lettre et l'esprit des formations vécues avec ImprO2 ”

Olivier Ruthardt, *DRH de la MATMUT*

Table des matières

Remerciements	5
Témoignage	6

Première partie Comprendre les enjeux

Introduction	15
Chapitre 1. D'où vient l'impro ?	23
1. Les arts improvisés au fil du temps	23
2. Aux origines : l'impro est l'héritage commun des animaux sociaux	33
Chapitre 2. L'impro pour développer l'agilité : ce qu'en disent les sciences	39
1. Pourquoi jouer est-il vital ?	39
2. Jouer est une méthode efficace pour apprendre à interagir avec l'autre	47
Chapitre 3. Boostez votre potentiel de réussite par l'impro	63
1. L'improvisation est pour tous !	63
2. Quels freins peuvent devenir des leviers pour révéler la meilleure version de soi-même ?	66
3. La pratique de l'improvisation théâtrale, un révélateur accéléré de talents	81
Chapitre 4. L'agilité comportementale au service de votre réussite	107
1. Les trois dimensions de la réussite	110
2. La première dimension de la réussite : déterminez votre objectif	117
3. La deuxième dimension de la réussite : explorez votre étoile comportementale	121

4. La troisième dimension de la réussite : adaptez-vous au contexte.....	172
Conclusion	179

Deuxième partie Mettre en pratique

Tests et exercices pour évaluer vos forces	183
Tests en ligne de découverte de vos forces.....	183
Test de personnalité 4Colors®	183
Exercice en groupe « Le miroir aux talents »	184
Exercice à faire seul(e) pour identifier vos talents	184
Exercices pour développer et renforcer l'Acceptation	185
Exercice 1 : INTÉRESSANT !	185
Exercice 2 : IMAGINONS.....	186
Exercice 3 : OUI ET	187
Exercice 4 : LE GARDIEN DE BUT	188
Exercice 5 : C'EST GÉNIAL.....	189
Exercice 6 : OH OUI !	191
Exercice 7 : LE DISCOURS PERTURBÉ.....	192
Exercice 8 : L'IMPRO GUIDÉE	193
Exercice 9 : LE DÉPART D'IMPRO	193
Exercices pour développer et renforcer l'Écoute	195
Exercice 1 : VIBRATIONS	195
Exercice 2 : 1,2,3... PARLEZ !	195
Exercice 3 : JE TE COUPE, JE ME COUPE	196
Exercice 4 : EYE CONTACT	196
Exercice 5 : LE GROMELO.....	196
Exercice 6 : JE SAIS CE QUE TU VAS DIRE	197

Exercice 7 : SI JE COMPRENDS BIEN	197
Exercice 8 : QUE VEUX-TU DIRE PAR... ?	198
Exercice 9 : LE REBOND	198
Exercice 10 : LIVE-PLAYS® 4COLORS®	198
Exercices pour développer et renforcer l'Implication	201
Exercice 1 : LA BOULE D'ÉNERGIE	201
Exercice 2 : À CASER !	201
Exercice 3: CLAP : OÙ ES-TU ?	202
Exercice 4 : LES APPLAUDISSEMENTS	202
Exercice 5 : LA FUSILLADE	202
Exercice 6 : LA PHOTO	203
Exercice 7 : LE FUSILLÉ	203
Exercice 8 : LA CONFÉRENCE DE PRESSE	204
Exercice 9 : ET VOICI	204
Exercices pour développer et renforcer l'Ouverture	205
Exercice 1 : IT'S FUN TO FAIL	205
Exercice 2 : C'EST L'HISTOIRE DE	205
Exercice 3 : DÉPART D'IMPRO	206
Exercice 4 : QUESTION POUR UN REBOND	206
Exercice 5 : LA CONTÉE	207
Exercice 6 : TU SAIS PAS C'QUI M'ARRIVE	208
Exercice 7 : LA PHRASE QUI RIME	208
Exercice 8 : L'ORDRE ALPHABÉTIQUE	209
Exercice 9 : Exercice complémentaire à faire seul pour développer votre lâcher-prise	209
Exercices pour développer et renforcer l'Utilité	211
Exercice 1 : DÉCRIS-MOI COMMENT CE SERAIT !	211
Exercice 2 : JE SUIS LA BRANCHE	212

Exercice 3 : SORTIE DE LA RÉSERVE.....	212
Exercice 4 : LA PHOTO.....	213
Exercice 5 : LA LETTRE ÉCRITE À DEUX.....	213
Exercice 6 : LE SCANDALE.....	214
Exercice 7 : LE GESTE REÇU.....	215

Troisième partie Pour aller plus loin

Se préparer à la réussite	219
S'entraîner de façon ciblée avec le tableau de synthèse	221
Animer une séquence d'improvisation théâtrale pour faire progresser les participants en agilité comportementale	225
Programme d'un stage d'une journée de formation : « Développer son agilité pour convaincre. Training par les techniques d'improvisation théâtrale »	231
Bibliographie	233

*À nos enfants Ève, Gaïa, Eden et Elio :
notre souhait le plus cher est que ce livre puisse vous aider
à révéler les merveilleuses personnes que vous êtes !*

Première partie

Comprendre les enjeux

Introduction

*« Un bien n'est agréable que si on le partage. »
Sénèque*

Chers lecteurs,

Vous tenez entre vos mains le fruit d'une écriture à quatre mains réalisée joyeusement par un couple passionné d'impro théâtrale qui a découvert dans cette discipline des clés de réussite professionnelle, personnelle, et même une grande source de bonheur. Lorsque la pratique de l'impro, théâtre sans texte où l'histoire se construit sur l'instant, amène à découvrir ses propres forces et à développer son agilité comportementale au service de ses objectifs, il n'est pas possible de garder ce secret pour soi ! D'où la formalisation d'une méthode dressant des ponts entre les techniques d'impro et l'efficacité professionnelle et personnelle, ainsi que la création d'un organisme de formation¹ pour faire vivre à des dizaines de milliers de stagiaires un entraînement à l'agilité comportementale, en entreprise comme au sein de grandes écoles.

Afin de répondre à la demande de nombreux stagiaires de disposer d'un ouvrage de référence pour poursuivre l'entraînement, afin de partager avec le plus grand nombre une méthode de réussite par l'impro, afin de transmettre à d'autres coaches et formateurs des techniques pour amener des stagiaires à la réussite par l'impro, cet ouvrage voit aujourd'hui le jour. Ce livre est donc un partage de recherches et de trésors découverts, rendu possible grâce à Lionel Bellenger, directeur pédagogique à HEC Executive Education, adepte et partisan de la méthode, qui nous a encouragés à la mettre par écrit.

1. ImprO2 (www.impro2.fr).

À qui s'adresse cet ouvrage ?

Ce livre a été écrit pour :

- ◆ **toute personne ayant vécu une formation par l'impro** dans un cadre professionnel ou personnel, afin d'en prolonger les effets et de poursuivre l'entraînement ;

- ◆ **toute personne hésitant encore à se former par l'impro**, à se « lancer » à pratiquer l'impro. Si c'est votre cas, cet ouvrage a été écrit avec le désir de vous donner envie d'essayer, de vous permettre d'en comprendre l'intérêt et de vous montrer les bénéfices que vous pourriez en tirer ;

- ◆ **tout coach et formateur** souhaitant enrichir sa pratique avec une méthode et des exercices d'impro ayant fait la preuve de leur efficacité en trainings collectifs comme en coachings individuels ;

- ◆ **tout dirigeant et manager** souhaitant pratiquer l'impro pour gagner en agilité comportementale et booster son efficacité, et/ou souhaitant faire pratiquer l'impro à son équipe pour décupler son bien-être et sa performance au travail ;

- ◆ **tout professionnel des ressources humaines et de la formation** désireux d'aider les collaborateurs de son entreprise à s'approprier une nouvelle culture d'entreprise, fondée par exemple sur l'agilité, la confiance, l'excellence relationnelle, la créativité, la capacité d'embrasser le changement, etc., ou pour renforcer sa culture d'entreprise et aider les nouveaux entrants dans leur intégration, afin qu'ils s'approprient vite et bien cette culture, de manière entraînante ;

- ◆ **toute personne curieuse**, ouverte à la nouveauté et désireuse de booster sa réussite !

L'ouvrage d'une époque

Ce n'est pas un hasard si ce livre sort aujourd'hui, car il est le fruit de son époque :

- ◆ **une époque avec un engouement sans précédent pour l'impro** : explosion partout dans le monde de spectacles d'impro aux formats foisonnants (match et catch d'impro, formes courtes, longues, cabarets, comédie musicale improvisée...) et de festivals internationaux d'impro, multiplication des troupes d'impro amateurs et professionnelles, boom

des cours d'impro pour particuliers avec des stagiaires de plus en plus nombreux et assidus ;

◆ **une époque où le diplôme seul ne suffit plus** : dans un monde changeant à une rapidité folle, avoir cultivé son agilité comportementale n'est plus simplement un luxe mais une nécessité dans l'environnement professionnel. En effet, face à des personnes à diplômes et compétences techniques égaux, les recruteurs choisissent aujourd'hui celles ayant aussi développé leurs compétences comportementales (aussi appelées *soft skills*, en opposition aux compétences techniques, les *hard skills*). En effet, être capable d'agilité comportementale (bien communiquer, parler en public avec aisance, savoir convaincre et influencer, savoir mettre en mouvement son équipe, bien appréhender le changement et en faire une force...) est un avantage concurrentiel fort pour obtenir le job de ses rêves ;

◆ **une époque de profond changement au niveau sociétal** : dans un monde de plus en plus changeant et concurrentiel, de nombreuses personnes cherchent par elles-mêmes des outils pour apprendre à s'adapter aux changements de tous ordres, cherchent à se développer personnellement (pour preuve le boom des ventes de livres de développement personnel), et souhaitent que l'entreprise dans laquelle elles travaillent soit en mesure de leur proposer un cadre dans lequel se développer professionnellement (voire personnellement). Les entreprises sont ainsi en quête de solutions nouvelles pour répondre à cette demande, afin d'attirer à elles des salariés motivés, performants, et de les fidéliser, car il y a aujourd'hui une véritable compétition pour attirer les meilleures ressources capables de faire croître l'entreprise dans un monde incertain. La méthode par l'impro que vous allez découvrir avec cet ouvrage se propose de répondre à cet enjeu majeur des entreprises d'avoir un temps d'avance sur leurs concurrents en misant sur la richesse humaine de salariés qui se développent, se forment en permanence, et libèrent leurs énergies à son service.

De plus, émerge aujourd'hui une forte attirance vers la joie, vers un contre-balancement du contexte morose ambiant d'une société individualiste, relativiste et technologisée. De plus en plus de personnes sont en attente de joie, de sourires, de confiance collective, de valorisation et de *positive attitude*. Lors de stages d'impro, les rires fusent, les visages s'ouvrent, les idées créatives surgissent, et tout le monde ressort grandi et tiré vers le haut, les salariés comme l'entreprise.

Quels bénéfices pouvez-vous attendre de ce livre ?

Vous avez choisi d'ouvrir ce livre. Que cherchez-vous par sa lecture ? Gagner en repartie et en audace grâce à l'impro ? C'est souvent pour cela que des personnes se tournent vers l'impro. L'ambition de ce livre est de vous apporter cette compétence comportementale et plus encore !

Vous allez faire un voyage à travers une discipline joyeuse et entraînante, l'impro, un théâtre sans texte où l'histoire se crée sur l'instant. Pour que la magie opère, pour qu'une scène improvisée soit réussie, chacun apporte sur scène qui il est, révèle ses forces comportementales et fait preuve d'agilité, au service de la réalisation collective.

En lisant cet ouvrage, vous allez découvrir comment :

◆ **connaître vos forces comportementales**, qui seront une source de confiance en vous pour atteindre vos buts, et une source de motivation pour réaliser vos projets ;

◆ **gagner en agilité comportementale** pour développer la meilleure version de vous-même (activer au mieux vos forces comportementales et pallier vos points faibles) et vous adapter à tous contextes en communiquant bien, en étant convaincant(e), en faisant de tout changement une force.

Qu'est-ce qui n'est pas la meilleure version de soi-même ? C'est lorsqu'on fait les choses en mode « automatique », en utilisant un faible pourcentage de ses capacités réelles, et qu'on n'obtient pas ou peu de résultats ; ou lorsqu'on réussit mais sans savoir pourquoi et en peinant à réaliser plusieurs fois ses réussites ; ou lorsqu'on réussit, mais en s'épuisant. Le but de la méthode proposée ici est de révéler et de mettre en action la meilleure version de soi-même (en faisant un usage répété et habile de ses forces comportementales) au service de sa réussite, une réussite sereine et reproductible quel que soit le contexte.

Ainsi, l'ambition de ce livre est de vous transmettre **une méthode par l'impro pour vous aider à révéler vos forces et à gagner en agilité comportementale afin de réussir ce que vous entreprenez, plus vite, mieux, et plus sereinement.**

Après lecture, à vous de juger si vous avez été suffisamment nourri pour pouvoir développer la meilleure version de vous-même et réussir

- SU Ye-Huei, "Effects of Using Relaxation Breathing Training to Reduce Music Performance Anxiety in 3rd to 6th graders", *Medical Problems of Performing Artists*, 25.2, 2010, p. 82-86.
- TOURNIER Christophe, *Manuel d'improvisation théâtrale*, éd. de l'Eau vive, 2012.
- VANDERVERT Larry, "The Prominent Role of the Cerebellum in the Learning, Origin and Advancement of Culture", *Cerebellum & Ataxias*, vol. 3, n° 1, mai 2016.
- VANDERVERT Larry, "Vygotsky Meets Neuroscience: The Cerebellum and the Rise of Culture through Play", *American Journal of Play*, 9.2, 2017, p. 202-227.
- VYGOTSKY Lev, *Mind in Society: the Development of Higher Psychological Processes*, Harvard University Press, 1978.
- VYGOTSKY Lev, "Play and Its Role in the Mental Development of the Child", *Soviet Psychology*, vol. 5, n° 3, 1967, p. 6-18.
- WAAL Franz de, *De la réconciliation chez les primates*, Flammarion, 2011.
- WOOD Adrienne, NIEDENTHAL Paula, "Developing a Social Functional Account of Laughter", *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 12, n° 4, 2018.
- ZIELINSKI Sarah, "Five Surprising Animals That Play", *Science News*, 2015, www.sciencenews.org/blog/wild-things/five-surprising-animals-play.

Tester une session d'impro

Pour découvrir vos forces comportementales en Écoute, Acceptation, Implication, Ouverture et Utilité à l'autre, et vous entraîner à devenir agile :

Participez à un après-midi découverte offert : <http://diano.fr/pmd>