

# Sommaire

<b>Prologue • Un peu d'histoire...</b>	<b>1</b>
<b>Chapitre 1 • Vous improvisez tous les jours sans le savoir !</b>	<b>7</b>
Retour à l'« ici et maintenant »	7
Comment ça marche ?	11
1 <sup>er</sup> pilier : être conscient	11
2 <sup>e</sup> pilier : lâcher prise	14
3 <sup>e</sup> pilier : la vigilance émotionnelle	16
<b>Et vous, quel type d'argumenteur(trice) êtes-vous ?</b>	<b>18</b>
La triade « leader/suiveur/médiateur »	19
Quelle dynamique de repartie pour chaque type ?	20
<b>Chapitre 2 • Les points-clés</b>	<b>23</b>
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

<b>Chapitre 3 • Apprendre en s’amusant !</b> .....	<b>49</b>
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
<b>Chapitre 4 • Les 10 étapes intérieures de la balade en Terre de Repartie et d’Improvisation</b> .....	<b>69</b>
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
<b>Chapitre 5 • Quelques improvisations entre amis : les thèmes et les règles du jeu.</b> .....	<b>99</b>
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
<b>Épilogue • En quoi les techniques d'improvisation peuvent-elles changer la vie ? .....</b>	<b>111</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>115</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>117</b>
<b>Index .....</b>	<b>119</b>