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 efficiente 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

© 2019 ESF sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

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

© 2019 ESF sciences humaines
www.esf-sciencesHumaines.fr

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

© 2019 ESF sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

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

© 2019 ESF sciences humaines
www.esf-sciencesshumaines.fr