

Sommaire

Remerciements	7
Préface	13
Avant-propos.....	15
Introduction	19
Comment trouver la juste affirmation de soi ?.....	21
Se situer dans l'Ici et Maintenant	23
Partager la scène avec les autres.....	23
Occuper sa juste place dans le jeu.....	24
S'engager dans une dynamique d'action.....	24
Chapitre 1 - Se situer dans l'Ici et Maintenant	27
La Grande Improvisation	28
L'improvisation théâtrale.....	30
L'autonomie	32
La réceptivité	35
Les sensations.....	37
L'écoute	40
Nos pensées.....	46
Les distorsions cognitives	47
Repérage et transformation de nos pensées distordues ...	49

Chapitre 2 - Partager la scène avec les autres.....53

Je communique, tu commiques, il ou elle...	55
« On ne peut pas ne pas communiquer »	55
L'extraordinaire spectacle	56
Notre présence corporelle	57
Notre rythme dominant	62
« Lâcher prise »	67
La respiration au cœur des échanges	68
La Vie est rythme...	69
Mécanisme respiratoire	70
Les fonctions de la respiration	72
Le comédien et la respiration	74
L'Espace Tiers	80
Le tonus musculaire	85
Avant le langage	86
Éloquence du tonus musculaire	89

Chapitre 3 - Occuper sa juste place dans le « jeu »97

Partage de l'espace commun	99
Les différents niveaux de l'espace partagé	100
La tonalité de notre présence	101
La confiance en soi	110
La communication interpersonnelle	116
L'écoute, clé de voûte de la communication	116
Le triple JE	120
Une mécanique d'écoute	121
L'auto feed-back sensoriel	125

Chapitre 4 - S'engager dans une dynamique d'action..... 133

Prendre la parole, au quotidien	134
La stratégie du détour	134
La relation mental/corps/voix/énergie	137

Silence : la crainte du « vide »	142
Notre voix	146
Mental/corps/voix/énergie vitale : unité indissociable.....	151
Accueillir des points d'appui complémentaires.....	153
Remobiliser son énergie	159
Calmer le JE pour apaiser le JEU	164
Chapitre 5 - Exercices pour aller plus loin.....	169
La réceptivité	170
La vue	170
L'ouïe	172
L'olfaction	173
Le goût.....	174
Le toucher.....	174
Naviguer entre les cinq sens	177
Réceptivité du contexte humain.....	179
L'unité corps/voix/énergie vitale.....	181
Présence corporelle.....	181
Présence vocale	183
De la réceptivité vers une détente profonde	189
Respirer	189
Repérage des tensions musculaires.....	194
Libération dynamique des tensions musculaires	196
Une série de rotations, debout	198
Une série d'étirements et de mouvements dynamiques	200
Se relaxer, s'accorder du temps.....	200
Conclusion	207
Bibliographie	209
À propos de l'autrice	211