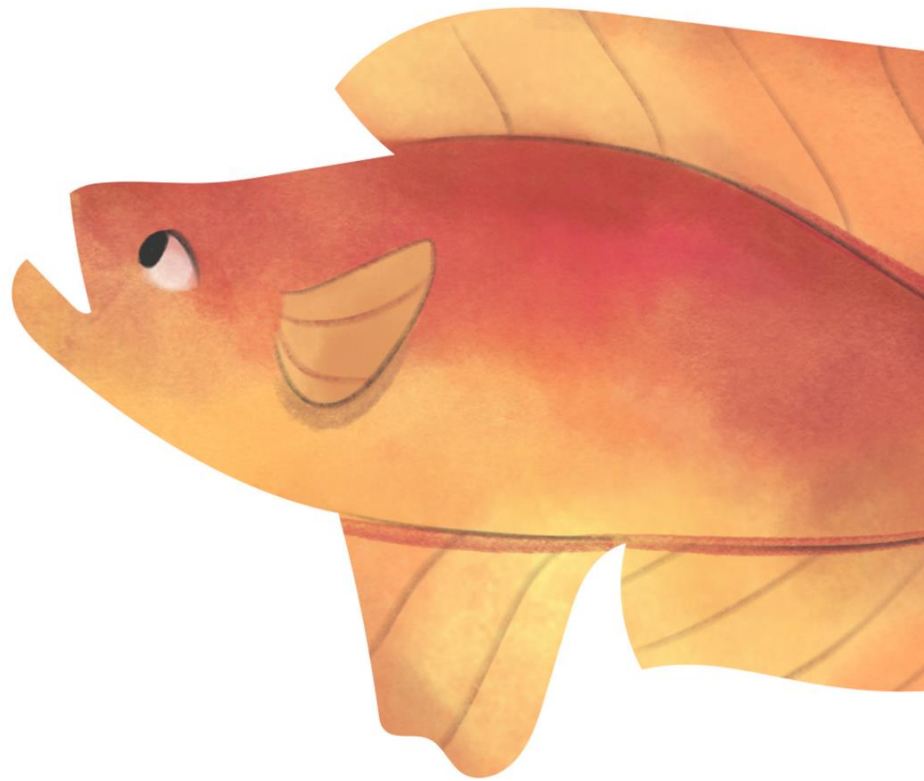


# L'improvisation théâtrale & la médiation

Travail de fin de formation en médiation  
Trialogues  
Juin 2021

Julianne LAFFINEUR



**Un texte à lire en écoutant, par exemple :**  
"To the sea" de Ray Lamontagne  
"Postcards from Paraguay" de Mark Knopfler  
"Rideau" de Philippe Lafontaine  
"The Boxer" repris par les Mumford and Sons

## D'où j'écris

Je m'appelle Julianne, j'ai bientôt 34 ans. Je suis une femme blanche qui a la chance d'avoir eu accès à un niveau d'études universitaires. Je vis en Belgique francophone et je travaille dans une association qui défend les droits des enfants en Fédération Wallonie-Bruxelles (la Coordination des ONG pour les droits de l'enfant — CODE). J'ai une formation de politologue et l'agrégation en sciences sociales et j'ai travaillé comme chercheuse en criminologie sur des questions liées à la radicalisation des jeunes ou aux droits des personnes en détention.

En plus de mes activités professionnelles, je me suis engagée dans de nombreux projets en tant que bénévole (qu'il s'agisse d'animation de jeunes ou d'accueil pour personnes handicapées). Je vis dans un habitat groupé, avec tout l'imaginaire bobo que cela véhicule (faire du vélo cargo en sandales et en marinière, comme dirait Thomas Gunzig).

Depuis bientôt 7 ans, je suis improvisatrice (même si j'ai mis longtemps à me qualifier comme telle). J'ai eu la chance de consacrer beaucoup de mon temps libre à cette discipline : durant certaines périodes, je faisais partie de 4 compagnies différentes et consacrais presque toutes mes soirées à l'impro (ateliers ou spectacles). J'ai fait des stages d'impro à l'étranger, vu des dizaines de spectacles, appris de personnes talentueuses, rencontré des hommes et des femmes (et tout le prisme entre les deux) superbes, et ri comme je n'ai jamais ri dans ma vie. Je ne dirais pas que je ne serais rien sans l'impro (cette idée serait terrifiante), disons que cet art fait aujourd'hui partie de moi-même, m'a transformée dans mon rapport à moi et aux autres, et contribue à mon équilibre personnel. J'ai eu l'occasion de pratiquer différents formats (même si j'ai fait très peu de matchs car je n'aime pas l'aspect compétitif qu'ils impliquent), et je me suis formée pendant plusieurs années dans l'improvisation longue forme (notamment auprès de Patrick Spadrille qui a ouvert le théâtre L'Improviste (le premier théâtre belge entièrement dédié à l'art improvisé), de Gilles Delvaux, de Marie-Pierre Thomas, de Nicolas Tondreau, de Noemi Knecht, etc.). Je me suis par exemple formée à l'exercice d'improviser des pièces de théâtre d'une heure et quart, sans préparation, sans caucus<sup>1</sup>, sans filet. C'est non seulement possible, mais très grisant. J'ai aussi développé le concept de l'Impromenade, une pièce de théâtre improvisée dans l'instant et dans un lieu réel, où les membres du public se promènent à travers le décor et l'histoire. Bref, j'ai un peu roulé ma bosse en impro.

Je suis féministe, en attendant de ne plus avoir besoin de l'être, et profondément humaniste (même si légèrement cynique, parfois). J'ai d'ailleurs décidé de rédiger ce document majoritairement au féminin. Pas pour créer une nouvelle inégalité, mais juste pour *shaker* un peu nos habitudes et voir ce que ça nous fait. Et j'écris souvent avec des anglicismes, parce que je parle souvent avec des anglicismes. Je pense que ça me vient d'avoir trop vu de séries... Ce n'est pas pour me donner un genre, c'est parce que la sonorité des mots me plaît et semble plus adéquate.

Voilà, j'ai eu envie de rédiger ce travail simplement et comme je suis, ou comme j'aimerais être la plupart du temps. Sans filtre, comme je vous l'aurais expliqué autour d'un verre, au coin d'une table. Pour la simplicité et l'honnêteté de l'exercice et pour l'attrait du risque.

J'espère que ça vous parlera, et que vous aurez du plaisir à lire ce document comme j'ai eu du plaisir à l'écrire.

---

<sup>1</sup> Un temps entre comédiennes pour se donner le minimum d'infos nécessaires pour démarrer l'impro.



THE INFINITE POSSIBILITIES EACH DAY HOLDS SHOULD STAGGER THE MIND. THE SHEER NUMBER OF EXPERIENCES I COULD HAVE IS UNCOUNTABLE, BREATHTAKING, AND I'M SITTING HERE REFRESHING MY INBOX. WE LIVE TRAPPED IN LOOPS, RELIVING A FEW DAYS OVER AND OVER, AND WE ENVISION ONLY A HANDFUL OF PATHS LAID OUT AHEAD OF US. WE SEE THE SAME THINGS EACH DAY, WE RESPOND THE SAME WAY, WE THINK THE SAME THOUGHTS, EACH DAY A SLIGHT VARIATION ON THE LAST, EVERY MOMENT SMOOTHLY FOLLOWING THE GENTLE CURVES OF SOCIETAL NORMS. WE ACT LIKE IF WE JUST GET THROUGH TODAY, TOMORROW OUR DREAMS WILL COME BACK TO US.

AND NO, I DON'T HAVE ALL THE ANSWERS. I DON'T KNOW HOW TO JOLT MYSELF INTO SEEING WHAT EACH MOMENT COULD BECOME. BUT I DO KNOW ONE THING: THE SOLUTION DOESN'T INVOLVE WATERING DOWN MY EVERY LITTLE IDEA AND CREATIVE IMPULSE FOR THE SAKE OF SOMEDAY EASING MY FIT INTO A MOLD. IT DOESN'T INVOLVE TEMPERING MY LIFE TO BETTER FIT SOMEONE'S EXPECTATIONS. IT DOESN'T INVOLVE CONSTANTLY HOLDING BACK FOR FEAR OF SHAKING THINGS UP.

THIS IS VERY IMPORTANT, SO I WANT TO SAY IT AS CLEARLY AS I CAN:



<sup>2</sup> "Dreams", par XKCD (<https://xkcd.com/137>).

# Prélude

**“On devrait toujours être légèrement improbable.”**

Oscar Wilde

La médiation ne se joue pas sur les planches, elle ne nécessite pas de louer une salle de spectacle et d'assurer un public garni. Pourtant, par bien des aspects, elle est un des théâtres de la vie où se jouent majoritairement des drames (en tout cas au début), et dont l'issue est incertaine au moment où le rideau se lève. Les protagonistes ne savent pas ce qui va se jouer, ils entrent en médiation comme on fait un pari sur l'inconnu. Parmi les techniques théâtrales existantes, une en particulier me semble correspondre à ce qui se joue en médiation, tant pour les médiatrices que pour les parties : l'improvisation théâtrale.

La médiation emprunte à l'improvisation une multitude d'éléments : une présence, une écoute, une attention, un souci du détail, une persévérance, une pensée associative, un lâcher prise, une adaptation, une imagination, une empathie, un sens de la coopération, etc.

Depuis le début de mon parcours chez Trialogues, il ne s'est pas passé une journée de formation sans que je ne perçoive des liens entre les aptitudes amenées à être développées pour devenir médiatrice et celles que j'ai eu la chance d'expérimenter en improvisation. Les liens seront faits ici explicitement, mais j'ai toute confiance en les lectrices pour faire leurs propres liens également.

Ce que j'aime dans l'improvisation et aussi présent dans la médiation : cette confiance absolue qu'il est possible de s'engager dans un processus dont on ignore tout (ou presque), dont on ne sait pas combien de temps il va durer exactement, ce qu'il va se passer, qui va être impliqué, etc. mais s'y engager malgré tout pleinement. C'est cette certitude qu'on va faire tout ce qui est en notre pouvoir pour que ça “donne quelque chose”. Je vois l'improvisation et la médiation comme des disciplines et comme des arts. J'aime également que l'une comme l'autre permette d'explorer les émotions qui nous sont données à vivre, y compris celles qui nous sont moins familières ou plus inconfortables. Cela nous permet de rencontrer des situations inédites, et d'avoir la sensation de vivre mille vies. C'est une opportunité pour être dans une relation très attentive avec les personnes à côté et en face de nous. Le niveau d'attention et de concentration déployés pendant une heure d'improvisation et de médiation est colossal en comparaison avec notre quotidien, particulièrement à une époque où elle ne nous appartient plus entièrement<sup>3</sup>. Durant ce temps, notre attention est pleine et entière, sincère et authentique.

Les comparaisons sont nombreuses entre ces deux disciplines. Ce travail a pour but de présenter ce qu'est l'improvisation théâtrale, ce qu'elle développe comme compétences, et d'expliquer comment celles-ci peuvent être au service de la médiatrice en (co-)médiation. Je ne vais délibérément pas rappeler ici en quoi consiste la médiation et son processus, partant du postulat que les personnes qui me lisent savent de quoi il retourne, et sont plutôt désireuses d'en apprendre sur le reste...

---

<sup>3</sup> Une invitation à lire un article de Mark Manson, intitulé “In the future, our attention will be sold” : <https://markmanson.net/attention>

*Psst, il paraît qu'il faut formuler une question de recherche !*

... Une question de recherche ?

Arf, voilà que ça me replonge dans les affres de mes années de chercheuse. J'en tremble. En y réfléchissant, je pense que ça pourrait donner quelque chose comme ceci :

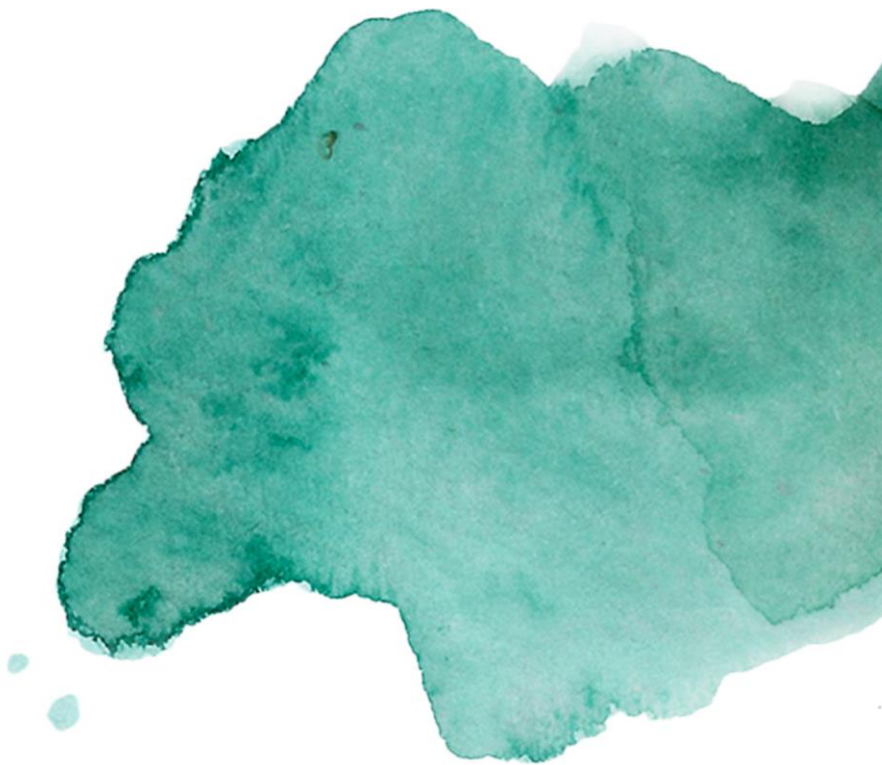
### **"Comment utiliser les techniques d'improvisation théâtrale dans la médiation (en co-intervention) ?"**

Le problème quand on pose une question, c'est qu'il faut faire de son mieux pour y répondre...

Allez, la scène est vide. Surtout, ne pas trop réfléchir.

*(Elle se lève de sa chaise, prend une grande inspiration et avance vers la scène.)*

Nous verrons bien où tout ça va nous mener.



# Acte I — Où l'on explique ce qu'est l'improvisation théâtrale

## Une définition

Après des lectures et beaucoup de pratique, j'ai envie de proposer une définition qui me semble la plus complète car la plupart des définitions que vous trouverez parlent surtout d'un format : le match d'impro. Or, je pense que l'improvisation théâtrale est une discipline très large dont le match et son aspect compétitif est une variante très connue, mais malgré tout restrictive.

L'improvisation théâtrale (que j'appellerai plus simplement "l'improvisation", voire "l'impro" pour être branchée et efficace à la fois) est une discipline contemporaine où, durant la représentation, la comédienne est à la fois dramaturge, metteuse en scène, scénographe et actrice. L'improvisatrice joue devant un public sans texte prédéfini, sans répétitions (ce qui n'exclut pas un travail régulier lors d'ateliers pour affûter son corps et son esprit), et sans mise en scène préalable, selon un temps donné et selon ce que lui inspire le thème ou le concept du spectacle (mettant souvent — mais pas toujours — le public à contribution).

Ce genre existerait depuis des siècles puisque les tragédies grecques elles-mêmes n'étaient constituées que d'une trame d'histoire et de personnages, les textes étant alors improvisés par chaque troupe qui les jouaient (tradition orale de la transmission qui forcément induit une part de liberté dans le jeu). On la retrouverait également dans la Commedia dell'arte, où, là aussi, seules les histoires et personnages existaient, mais pas de textes en tant que tels.

L'improvisation en tant qu'art de la performance a commencé avec l'approche de la travailleuse sociale Neva L. Boyd, fondatrice de la *Recreational Training School* à Chicago's Hull House, dans les années 1930. Son travail dans le domaine du jeu de groupe créatif incluait le conte, la danse folklorique et le théâtre pour stimuler la créativité chez les enfants. Ses techniques ont été étudiées et adaptées par la professeure d'art dramatique Viola Spolin, la gourou (j'ose) de l'impro.

Aujourd'hui, en Belgique, nous connaissons principalement le format compétitif du match d'impro car il nous vient du Québec par la magie de la francophonie, mais d'autres formats d'impro tentent de se faire connaître dans les théâtres, utilisant des concepts plus anglo-saxons comme le "Harold" ou ce qu'on appelle le *freeform* ou le *longform*. Il s'agit de formats non-compétitifs, soit avec un cadre précis (enchaînement de scènes avec des interludes appelés *games*), soit avec... aucun cadre (par exemple, les comédiennes démarrent une impro sur base d'un mot et cette impro peut durer 10 minutes ou 1 heure, ou mener à un enchaînement d'impros de durées variables).

Je précise ici que nous n'aborderons que l'improvisation sous sa forme théâtrale, mais que la technique d'improvisation peut aussi s'appliquer à la peinture, à la danse, à l'écriture, etc. (des compagnies professionnelles mélangent avec le théâtre, la musique, la danse, la vidéo, la peinture, pour des résultats surprenants et originaux, toujours en improvisation totale). L'impro n'est donc pas l'apanage du théâtre, je tenais à le préciser.

## L'improvisation comme technique, ou "improvisation appliquée"

L'improvisation est souvent utilisée comme technique lors de la **formation de l'actrice**, et n'a donc pas été d'abord perçue comme une discipline en soi. Il a fallu passer de la technique à l'application en soi et pour soi : l'improvisation théâtrale comme principe fondamental d'un spectacle. Elle devint alors un enseignement à part entière, avec ses techniques propres. Mais en dehors de la discipline elle-même, l'improvisation peut *s'appliquer*.

L'impro connaît par exemple un bel essor dans le milieu des **entreprises**, typiquement lors d'activités de "mise au vert" ou de "coaching en entreprise". Ses principes de construction en commun, d'écoute des autres, d'acceptation et de partage des idées, de créativité, de réactivité et d'imagination séduisent les entreprises pour dynamiser la vie d'équipe et de l'entreprise, soit par la formation (cohésion d'équipe, prise de parole, créativité, etc.) soit par les spectacles (animations, impostures, shows thématiques, etc.).

La technique du **psychodrame** utilise également certains aspects de l'improvisation théâtrale dans un but thérapeutique. Il s'agit alors d'improviser des scénarios pour mettre en scène sa problématique.

De multiples **formations**, professionnelles ou non, aux thématiques les plus diverses (secouriste, enseignante, agente de sécurité, vendeuse, etc.) utilisent bien souvent la technique du jeu de rôle ou de la mise en situation qui implique une improvisation puis un débriefing de la part des participantes et des formatrices.

L'impro est également un outil mobilisé par les actrices du **changement** et de la transformation sociale car elle permet de faire passer des messages engagés tout en questionnant sur le vif les opinions des personnes participant à l'impro. Le brésilien Augusto Boal a développé en ce sens (et également de manière plus politique et sociale) nombre de techniques à l'intérieur de ce qu'il appelle Le Théâtre de l'opprimé (comme la technique du théâtre-forum qui allie scènes de théâtre et scènes improvisées avec des membres du public qui montent sur les planches pour tenter d'infléchir le cours de la pièce).

Il y a quelques années, je suis tombée par hasard sur un article<sup>4</sup> écrit par Rob Hopkins, pionnier du mouvement de la Transition, qui a suivi un cours d'improvisation car il voulait notamment savoir comment motiver et *booster* la créativité des actrices de la Transition.

## Quels sont les bénéfices de l'improvisation ?

L'improvisation serait donc une pédagogie de l'expérimentation, une activité ludique génératrice, entre autres, de bien-être, et aussi mobilisatrice de processus cognitifs favorisant la créativité. *What's not to like*, ai-je envie de dire ?

---

<sup>4</sup> <https://www.robhopkins.net/2017/09/26/i-suck-and-i-love-to-fail-a-weekend-of-learning-to-improvise/>

Elle développe entre autres :

- la capacité d'écouter (et surtout, de se taire)
- la confiance en soi, en l'autre, en la "chose que nous sommes en train de vivre ensemble"
- l'empathie dans sa mesure juste, sans s'y perdre ; la capacité à explorer tout un panel d'émotions et à les reconnaître<sup>5</sup>
- la capacité à chercher des solutions créatives à une situation-problème ; la pensée associative
- la capacité à être flexible intellectuellement et émotionnellement, à ne pas s'accrocher à tout prix à un scénario ; lâcher prise !
- la capacité à être en accord même dans le conflit
- la capacité à co-construire : mon idée s'ajoute à celle de l'autre pour nous emmener vers une troisième voie que ni moi ni elle n'avions prévue au départ
- la réactivité dans l'immédiat, notre réflexion rapide
- la capacité à traiter, à creuser chaque information l'une après l'autre
- l'imagination
- l'*empowerment* face à l'inconnu ou face à la conflictualité (car plus on fait de l'impro, plus on se sent capable de relever n'importe quel défi)
- ... cette liste est loin d'être exhaustive !

J'ajouterais que l'improvisation est avant tout le plaisir de *jouer*. Le jeu est un besoin fondamental qui ne s'arrête pas à l'enfance, bien au contraire. Exploiter le besoin de jouer chez chaque individu est un moyen idéal pour développer la spontanéité, la créativité et rapprocher les gens.

Définir l'impro et présenter ses atouts peut prendre des pages et des pages, mais en voilà déjà un aperçu qui nous sera utile pour comprendre comment elle peut représenter un bénéfice pour la médiation.

**En préambule à l'acte suivant, je vous invite à lire comme une histoire le dialogue que vous trouverez à la fin de ce travail. C'est une manière plus informelle de vous parler de tout ce qui peut me venir à l'esprit quand je parle d'impro et de médiation, et c'est une manière d'émailler ce travail de considérations plus concrètes et d'exemples plus parlants. Si ça vous tente, bien sûr ! Tout ceci se fait sur base volontaire...**

---

<sup>5</sup> Cela tombe bien, je pense qu'Isabelle Scouflaire a rédigé son TFF sur les émotions.



## Acte II — Où l'on se demande en quoi l'improvisation peut aider une médiation

**"Creative problem solving begins with an assumption of not knowing, a confession of ignorance, a kind of bafflement, and a surrender to curiosity."**

*Janeen Kerper*

... que l'on peut traduire par :

**"La résolution créative de problèmes commence par l'hypothèse de ne pas savoir, un aveu d'ignorance, une sorte de perplexité et un abandon à la curiosité."**

*Janeen Kerper*

Quand j'ai parlé de mon sujet de TFF avec mon frère (aussi improvisateur, surtout en musique), il m'a dit : "Donc tu veux dire que l'improvisation peut aider quelqu'un à être un bon médiateur, mais c'est assez évident, non ? Je veux dire que l'improvisation développe des qualités pour tout dans la vie, donc en quoi serait-ce spécifiquement intéressant pour la médiation ?"<sup>6</sup>.

Je vais tenter de répondre à cette question. Après avoir parlé des bénéfices de l'improvisation de manière générale ci-avant, nous verrons ensemble ce qui est de l'ordre du spécifique dans la comparaison entre médiation et improvisation. Je présenterai ensuite rapidement à quels niveaux ces bénéfices peuvent s'avérer utiles pour les médiatrices, en particulier dans la médiation en co-intervention. Enfin, nous verrons comment s'y prendre.

### Une comparaison entre médiation et improvisation

Del P. Close (ou Del Close, pour les intimes) était un acteur, écrivain et enseignant américain qui a entraîné de nombreux comédiens (humoristes) parmi les plus connus de la fin du XXe siècle (comme Bill Murray, par exemple). En plus d'une carrière d'acteur à la télévision et au cinéma, il a exercé une influence majeure sur le théâtre d'improvisation moderne. En 1994, Close a co-écrit avec Charna Halpern et Kim Johnson le livre "Truth in Comedy: The Manual of Improvisation", qui décrit les techniques maintenant courantes dans l'improvisation longue ainsi que la structure globale du "Harold". Le "Harold" est un cadre commun pour des scènes d'improvisation plus longues qui a profondément imprégné l'improvisation dans les théâtres de Chicago (Close était directeur de l'Improv Olympics dans cette ville) pour ensuite rayonner à travers le monde. Autrement dit, c'est le gourou des gourous de l'improvisation et je dois dire qu'il était assez brillant dans cette discipline.

Il paraîtrait que Del Close a un jour dit ceci : "Every interpersonal situation has a solution in which everyone wins". Ou paraphrasé en français : il est toujours possible de trouver une

---

<sup>6</sup> Je précise qu'il s'agit de mon grand frère, ce qui explique sans doute son impertinence.

solution *win-win* lors d'une situation de conflit. Del Close n'était pas médiateur de formation, mais il était fin observateur des relations humaines, tant sur scène qu'en dehors de la scène.

Mais qu'est-ce que la médiation en deux mots ?

Un processus par lequel une personne formée, appelée médiatrice, facilite la résolution d'un différend entre deux ou plusieurs parties. La médiation ne cherche pas à poser des chefs d'accusation, elle a pour objectif d'aider les parties à parvenir à un accord mutuellement acceptable.

Et qu'est-ce que l'improvisation ?

Au risque de se répéter mais avec d'autres mots : l'impro est une forme de théâtre en direct dans laquelle l'intrigue, les personnages et les dialogues d'un jeu, d'une scène ou d'une histoire sont créés dans l'instant. Souvent (mais pas toujours), les improvisatrices prendront une suggestion du public ou s'inspireront d'une autre source d'inspiration pour commencer (un objet, une musique, etc.).

Que fait une médiatrice, concrètement ?

- Elle explique le processus de médiation.
- Elle fournit un cadre favorable et non conflictuel dans lequel discuter et co-construire.
- Elle aide les parties à comprendre et à analyser les faits et les enjeux.
- Elle maintient les parties concentrées sur les sujets à discuter.
- Elle aide les parties à prendre le contrôle de leur différend.
- Elle facilite des solutions créatives et efficaces.

Et que fait une improvisatrice de son côté ?

- Elle établit une connexion avec les autres comédiennes.
- Elle se préoccupe de ce qui se joue dans l'instant.
- Elle comprend "pourquoi vous jouez à ce jeu".
- Elle ne s'attend jamais à une certaine réponse ou réaction.
- Elle écoute et répond à ce qui a été effectivement dit et fait (sans être dans la supposition).
- Elle fait en sorte que ses partenaires de jeu ressemblent à des génies... (ou "make your partner look good" comme diraient TJ & Dave, deux brillants improvisateurs de jouant à Chicago et qui sont mes gourous de l'impro).

L'improvisation s'apparente à la médiation en ce sens que les deux parties travaillent vers un objectif commun avec une orientation positive et un environnement fort d'acceptation et de confiance dans le processus qui est, par définition, incertain.

Je pense qu'il y a de nombreuses compétences dérivées de l'improvisation qui fonctionnent très bien dans la formation des médiatrices et qui sont interdépendantes et se renforcent mutuellement.

Je choisis de m'attarder sur certaines compétences ci-dessous, mais les parallèles entre les deux disciplines sont nombreux : le caractère volontaire à travers le consentement au jeu, le besoin de clarification, la gestion du temps et de l'espace, la confiance mutuelle et envers le processus/le jeu, etc.

## Une écoute active empathique

L'improvisation est une discipline qui nécessite une écoute de qualité entre les parties en présence, mais également une écoute de soi-même. Cette écoute se traduit par une attention de tous les instants (mais tout en étant discrète) pour acquérir les éléments qui permettront d'entrer le mieux possible en relation et d'apporter les informations les plus adéquates (qu'elles soient verbales ou non).

Ce sens de l'écoute pourrait laisser entendre qu'une bonne improvisatrice se doit d'être au service de la personne en face d'elle. Or, une écoute de qualité est également tournée vers soi-même. Il est primordial que l'improvisatrice puisse écouter l'autre, mais s'écouter elle-même également et tenir compte de ses propres paramètres (émotionnels, physiques, etc.). Son souci est donc double pour l'écoute :

- 1) être attentive à ses propres besoins afin de ne pas les nier ou les escamoter, mais plutôt de les faire savoir, de les mettre en valeur ;
- 2) être attentive à toutes les informations données par la personne en face, pour pouvoir se mettre "au service de", pour la mettre en valeur à son tour et soutenir ses propositions, ses idées (et ainsi contribuer à un objectif "plus grand" comme nous le verrons plus loin).

En médiation, et particulièrement entre les médiatrices, cette écoute est à la fois une compétence à appliquer envers les parties et envers notre co-médiatrice (pour celles qui fonctionnent en co-intervention), mais également à faire naître, à favoriser chez les médiées. En effet, la médiée n'aura sans doute pas autant à cœur d'être à l'écoute de la médiatrice — et c'est bien normal — mais la médiatrice peut l'amener à développer ce sens de l'écoute envers l'autre personne médiée. Car une des principales tâches de la médiatrice est de créer un espace dans lequel l'écoute peut se produire entre les parties.

Lorsque nous menons une conversation avec d'autres ou lorsque nous entrons dans une médiation, nous improvisons. Il peut y avoir un processus ou un ensemble de règles de base, mais elles ne nous disent pas quoi dire. Savoir quoi dire exige que nous écoutions les indices de l'environnement. L'écoute est donc la clé de l'improvisation et de la médiation.

Il existe de nombreux obstacles à la participation qui empêchent les gens d'écouter. Rester "bloqué dans sa tête" lors de la proposition d'options ou d'une histoire vous empêche d'entendre ce qu'on vient de vous dire. S'accrocher à une position, refuser d'envisager des alternatives ou être critique va bloquer l'écoute. Les émotions fortes, les bruits gênants, l'inquiétude et l'agitation constante peuvent bloquer la capacité d'écouter l'environnement. Ils peuvent également bloquer la capacité d'écouter la voix intuitive à l'intérieur de nous.

## Sentir l'ambiance (*read the mood*)

On communique toujours, tout le temps, même avec nos silences.

En impro, les comédiennes font bien plus que simplement écouter le dialogue improvisé. Elles utilisent le contact visuel, les mouvements du corps, l'intonation et les expressions faciales pour transmettre de nombreuses informations à leurs partenaires, informations qui sont ensuite utilisées pour construire une scène.

Les médiatrices doivent également "écouter au-delà" afin de lire efficacement les humeurs de leurs clientes lors de la médiation. Lire l'état d'esprit des parties et être capable d'imaginer leurs réactions envers ceux qui ne sont pas à la table sont des aspects importants de la médiation. Par exemple, une partie rejette l'offre d'une autre sans donner de raison. Sur le fond, la médiatrice pense que la proposition répond bien aux préoccupations que chacune a déjà exprimées, elle fait pourtant face à un refus. Elle doit alors être capable de "lire l'humeur" de la personne qui rejette l'offre, de comprendre ce qu'elle pense de la proposition sans le dire. En effet, la médiatrice doit essayer d'entendre les conversations silencieuses que chaque partie a dans sa tête au fur et à mesure que le dialogue en face-à-face se poursuit. En aidant à orchestrer ce qui *est* mais ne se *dit* pas à la table, la médiatrice peut aider les parties à retravailler les propositions avancées jusqu'à ce que tous les dits et non-dits soient alignés de façon harmonieuse. En sentant avec précision l'ambiance, les médiatrices tentent petit à petit de recadrer ce sur quoi les parties travaillent.

## Un récit narratif fort

Au moment du récit des deux parties en médiation, les 5 W (who, what, where, when, why) sont établis. C'est l'occasion d'avoir toutes les visions de l'histoire. Cette étape du récit est essentielle et nécessite de lui accorder du temps pour éviter d'y revenir constamment ou que des éléments nouveaux surviennent plus tard dans le processus. C'est le moment aussi pour prendre le temps d'être précis : nommer les choses, s'assurer que chacune a compris ce dont on parle.

En impro, à moins de faire délibérément le choix du flou (mais c'est très rare et il s'agira alors précisément de la démarche artistique proposée), ces éléments sont également établis pour clarifier "à quoi on joue" exactement, tant pour les comédiennes sur scène que pour le public. Au même titre que la mise en lumière des différents sujets à traiter en médiation, il s'agit en impro de savoir quelles histoires seront déroulées dans la grande histoire et ne laisser rien d'irrésolu. Même si les enjeux, les besoins, les intérêts évoluent, les comédiennes doivent accompagner ces évolutions.

## Le cadre et la planification

Le propre de l'improvisation, c'est que rien n'est écrit, rien n'est prévu. Cela ne signifie pas pour autant que l'on improvise sans pratique ou préparation, ni que l'improvisation ne répond pas à certains codes et ne prend pas place dans un cadre explicite (la scène est

délimitée, le nombre de comédiennes est connu, tout comme la durée de la prestation ou les codes depuis les coulisses pour se signifier qui monte, etc.).

Un certain niveau de planification est nécessaire dans une médiation. Qui participera, où se réunir et l'heure de la réunion sont des choses à planifier. Même si l'on ne sait pas exactement de quoi la suite sera faite, les protagonistes vont fonctionner dans un cadre explicite et respecter certains codes garants de ce cadre (le lieu de la médiation, la disposition des personnes, la durée d'une session, les règles pour dialoguer, etc.).

Par contre, une planification trop anticipée d'une solution au problème peut être désastreuse. Formuler des propositions ou des solutions avant de définir le problème ne fera qu'aggraver les conflits.

## La création d'un environnement d'acceptation et d'entente

L'acceptation, dans le cadre du règlement des différends, ne signifie pas céder à l'autre partie. L'acceptation signifie s'abandonner à l'idée qu'il existe d'autres possibilités qui n'ont pas été présentées. Accepter l'espoir, accepter les idées sans jugement, accepter l'aide pour résoudre le problème sont inhérents au développement de solutions créatives. En tant qu'improvisatrice, l'acceptation est nécessaire pour que le jeu continue. L'expression courante utilisée par les improvisatrices qui n'acceptent pas les idées de leurs coéquipières est le "blocage" ou la "rudesse". C'est ce qui se passe pendant la médiation lorsqu'une partie refuse d'entendre l'autre ou nie ses sentiments ou idées. Le blocage est un signe de peur. Il indique que l'individu s'accroche à son idée car il craint que, sans elle, il n'ait rien. Or, c'est l'abandon à ce "rien" qui permettra de sortir de l'impasse. Le travail de la médiatrice est de créer un espace sûr pour permettre aux parties d'abandonner leurs idées et d'accepter la possibilité "d'autre chose".

## La collaboration de toutes les parties pour un objectif "plus grand qu'elles"

Si deux comédiennes qui se font face ont chacune comme souci de mettre en valeur l'autre, en définitive les deux parties seront mises en valeur (le fameux "make your partner look good" déjà évoqué). C'est une forme de soin prodiguée à l'autre, à ce qu'elle est et ce qu'elle apporte. Si chaque comédienne prend soin de se mettre en valeur dans son coin, les deux parties seront mises en valeur également ( $1+1=2$ ). Mais leur travail sera plus riche si elles prennent soin l'une de l'autre et, dès lors, mettent en valeur la relation ( $1+1=3$ ).

En impro comme en médiation, on cherche à créer "quelque chose" qui aura du sens pour les protagonistes, on œuvre à dépasser la situation initiale pour tendre vers un idéal de résolution (du récit) qui soit le plus authentique possible pour les personnes en présence.

Cette collaboration s'appuie sur un principe de mutualité qui sous-entend une certaine symbiose. Dans l'improvisation, la réciprocité se développe à travers des concessions mutuelles. Le principe d'improvisation qui développe la mutualité est connu sous le nom de "suivre le suiveur" (*follow the follower*), développé plus loin. Chacun trouve un moyen de

suivre l'autre. Il y a un équilibre complet des pouvoirs entre toutes les participantes. Grâce à la mutualité, une synergie se produit. La synergie est l'énergie qui fera avancer les idées à grande vitesse.

En tant que médiatrice, la synergie est observée lorsque le barrage se rompt et que les parties commencent à parler rapidement, à rechercher des options et à élaborer des plans futurs pour résoudre le problème. La mutualité s'accomplit par l'accord. Les improvisatrices sont formées pour développer la réciprocité à travers le jeu du " Oui et... " (dont je parle dans le dialogue en fin de travail). L'habileté se développe lorsque chaque personne est d'accord avec ce que l'autre propose (oui) puis ajoute plus d'informations (et). Dans la vraie vie, la plupart des gens jouent à "Oui, mais..." La médiatrice doit être la première personne à donner le ton de la réciprocité, à montrer son accord et à ajouter des informations, à équilibrer les concessions mutuelles entre les parties.

La collaboration induit une intelligence collective et peut conduire à la plus créative des solutions à des problèmes pourtant complexes. Les idées créées par un groupe peuvent rarement être créées par un individu et auront plus de chance de convenir à la collectivité. Une improvisatrice compte sur les autres pour construire une histoire, pour apporter des idées nouvelles. Un groupe de jazz qui improvise produit en réalité une série imprévue de concessions mutuelles, ou chaque musicienne ressent un espace et le remplit d'idées, puis crée un espace pour la musicienne suivante. La musique qui en résulte ne pourrait pas exister avec une seule soliste. Une médiation est aussi un espace pour développer des solutions créatives par l'intelligence collective. Rappelons que la collaboration ne peut pas avoir lieu là où résident la concurrence et les prises de position. Les parties à un différend doivent considérer la résolution de problèmes comme l'objectif et, pour ce faire, abandonner d'abord les intérêts égoïstes tout en identifiant les intérêts personnels afin de créer ensuite les limites à l'intérieur desquelles les solutions collaboratives peuvent naître.

## L'amélioration de la créativité et la capacité à sortir des sentiers battus

Comme toute professionnelle du règlement des différends le dira sans doute, il y a des moments au cours d'une médiation où une impasse se produit. Un moment où tout espoir d'aller de l'avant semble quitter la pièce et tous les regards se tournent vers la médiatrice pour inventer une technique brillante. En tant que médiatrice, le moment peut sembler une éternité alors que le cerveau s'emballa à la recherche d'une idée nouvelle, d'un lapin à tirer du chapeau. Une médiatrice expérimentée conseillera peut-être de "faire preuve de créativité" ou "d'utiliser votre intuition" pour relancer le processus. Mais d'où vient cette créativité ? Comment accéder à l'intuition à tout moment ? Comment, dans les sessions de formation, développer cette capacité à improviser ?

Récemment, des recherches scientifiques sur l'improvisation théâtrale ont permis de mettre en évidence l'impact positif de la pratique de l'impro sur la **créativité**<sup>7</sup>. Il semble presque tautologique (...absolument) de dire qu'improviser développe la créativité. Quel *boost* plus efficace à la créativité que de sauter dans l'inconnu d'une page blanche, d'une scène vide ?

---

<sup>7</sup> Article de Mathieu HAINSELIN, Magali QUILLICO, Gustave PARKING : "L'improvisation théâtrale : une pédagogie de l'expérimentation", disponible via <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01460766/document>

Or, même si certaines personnes possèdent une créativité hors normes, tout le monde peut la développer, l'exercer, l'entretenir, etc. au service d'une histoire ou d'un accord. Nous le verrons dans la partie "comment" qui suit dans quelques paragraphes.

La médiation, tout comme l'improvisation, est l'intuition en action. En tant que médiatrice, il faut s'efforcer à résoudre un problème sans préjuger de la manière de le faire. Notre tâche est de permettre à tout dans l'environnement de travailler dans ce sens. Selon les mots de Viola Spolin, "la créativité, c'est avoir une plus grande capacité à expérimenter son environnement". Or, pour vivre pleinement son environnement, il faut écouter (intellectuellement, émotionnellement, physiquement et intuitivement). Que disent les parties, que ressentent-elles, quelle est la température de la pièce, y a-t-il suffisamment de lumière, les chaises sont-elles inconfortables, y a-t-il un bruit gênant à l'extérieur, qu'est-ce qui n'est pas dit ?

Nous l'avons vu, la première étape de la médiation, c'est être présente dans l'instant et être consciente de tous les indices et de toutes les composantes de la session. Idem lorsque nous improvisons, nous voyons également ce qui est à votre disposition et utilisons tout, animé et inanimé, pour parvenir à une solution créative.

Einstein aurait dit que "la créativité est plus importante que la connaissance" Je suis tentée de paraphraser par : un je-sais-tout est le pire des créatifs.

La créativité requiert les capacités suivantes : ouverture, écoute, acceptation, réciprocité, prise de risque, confiance, conscience, collaboration et pratique. Ce sont les mêmes compétences requises pour l'improvisation.

## La confiance, envers soi et les autres

En impro, il est par essence impossible de performer sans confiance<sup>8</sup>. Elle permet la prise de risque et l'acceptation, la créativité ne peut pas s'épanouir sans confiance, etc. Une absence de confiance se voit à travers des comportements défensifs tels que le blocage, les cris, le refus de parler, les commentaires mesquins, etc. La plus grande difficulté survient lorsqu'il n'y a pas de confiance en soi-même. Quand quelqu'un n'a pas confiance en sa propre capacité à être créatif ou à résoudre un problème. Tout ceci étant autant valable en impro qu'en médiation, tant pour la médiatrice que pour les parties.

Faire confiance à vos propres aptitudes vous donne la capacité de faire confiance aux autres. Cette pensée inconsciente peut faire avancer un processus coincé dans une impasse. En tant que médiatrice, faire confiance à son intuition, écouter cette voix apportera la solution. Parcourir frénétiquement son cerveau à la recherche de la liste des "25 façons de sortir d'une impasse" ne fera que distraire et empêchera d'entendre ce que cette voix dit. Comme on l'a vu durant notre formation chez Trialogues, cela peut être aussi simple que de dire ce qu'on constate et de faire confiance aux parties pour prendre les devants et résoudre l'impasse ensemble : "Je vois que nous avons atteint un point où nous semblons toutes être coincées. Où devrions-nous aller à partir d'ici...?".

---

<sup>8</sup> D'aucune pourrait dire qu'il faut de la confiance pour tout dans la vie, et c'est sans doute vrai. Mais encore plus quand rien n'est écrit, quand tout repose sur les relations entre les personnes, quand la moindre défection dans cette confiance se voit dans l'instant.

## Le *leap of faith*, ou la prise de risque

La prise de risque est par définition un pari fragilisant, qui nous positionne face à nos propres vulnérabilités. Elle peut s'avérer aussi amusante, surprenante et source d'une nouvelle maturité. L'aversion au risque est très subjective et situationnelle et doit être respectée. Pour de nombreuses personnes, le risque de s'asseoir dans une pièce avec leur ex-conjoint haï ou craint est aussi effrayant que cela puisse paraître. La plupart des gens préfèrent d'ailleurs éviter complètement la confrontation. Le fait qu'ils aient accepté de prendre le risque de se rencontrer dans une médiation est donc un bon signe voire un exploit pour certaines, et doit être valorisé.

Déterminer quels sont les risques pour chaque personne, identifier ses intérêts et ses besoins est essentiel pour créer un environnement qui permet la prise de risque tout au long du processus. Les règles de base aident par exemple à atténuer certains des risques. En tant qu'improvisatrice, le risque est que les autres comédiennes ne vous soutiennent pas, que vos idées soient niées, que vous vous retrouviez sur scène sans personne pour vous sauver, que vous soyez incomprise dans vos propositions, qu'on joue à vos dépens. En tant que partie à un litige, le risque est le même. Vous avez peur de ne pas être pris en charge. En tant que médiatrice, vous serez la comédienne de soutien. Vous rendrez les idées, les sentiments, les besoins d'une partie réels pour le public, c'est-à-dire l'autre partie. Vous permettrez la prise de risque et valoriserez les médiées lorsqu'elles s'engagent.

Un des dangers tant en impro qu'en médiation si une partie refuse un risque, c'est de bloquer et de chercher refuge. Il est fréquent, dans les situations de conflit, qu'une partie évite un moment inconfortable en récitant la loi, en replongeant dans le narratif du conflit ou en parlant de considérations qui ne sont pas pertinentes ou qui servent de blocage au brainstorming. La médiatrice doit alors rediriger les parties vers ce qui se passe entre elles plutôt que vers des problèmes extérieurs à la relation.

## La conscience de l'instant

Lors d'une médiation, il y a conscience des mots prononcés, du ton utilisé, des faits de l'affaire. La conscience va plus loin que la simple conscience intellectuelle. La prise de conscience exige que nous soyons simultanément conscientes de l'environnement et conscientes de ses effets sur nous. La conscience de soi est intentionnelle et nous oblige à vérifier nos réponses. Cela peut être difficile pour les parties à un conflit lorsqu'elles sont submergées par des sentiments de colère et de peur. C'est particulièrement difficile pour une médiatrice lorsqu'il y a une escalade d'émotions ou d'accusations.

La conscience est l'état Zen, elle nous permet de suspendre notre jugement en voyant l'ensemble de l'image. La prise de conscience nécessite une pratique continue, elle implique l'abandon à la curiosité. En tant que médiatrice, la conscience de l'invisible peut faciliter la résolution. Demandez-vous : "Je me demande ce que l'autre partie ressent à propos de cette déclaration, je me demande si je suis trop suggestive, je me demande si elles sont à l'aise dans cette pièce, je me demande s'il y a un autre problème qui n'a pas encore été mentionné, je me demande s'il y a de la confiance dans le processus."



Lors de l'improvisation, il est important d'aider les comédiennes à lâcher le contrôle et à être ouvertes à ce qui se passe autour d'elles. Cela leur permet d'utiliser leurs sens et leur intuition. Le moment où les comédiennes ne savent pas quoi dire est le point de départ de l'improvisation. C'est le moment où elles se tournent l'une vers l'autre pour chercher des indices pour avancer.

C'est typiquement le moment d'impasse d'une médiation, qui correspond au stade où les participantes doivent lâcher prise et utiliser leurs sens et leur intuition pour interagir les unes avec les autres. C'est la conversation que nous avons lorsque nous nous sommes vidées de nos positions et de nos idées préconçues et où nous devenons capables de percevoir ensemble ce qui se passe en cet instant. C'est le moment de la communication directe.

## Parvenir à un accord

Au moment des offres formulées pour parvenir à un accord, il est nécessaire de construire ensemble (pour éviter de retourner vers le récit ou vers une négociation).

Dans le même registre que l'acceptation, faisons le parallèle avec l'impro, où une comédienne va faire une "offre" de relation à une autre comédienne. Par exemple, l'une dit à l'autre : « C'est gentil d'avoir plié mon linge et rangé ma chambre, maman ». Tout le monde sait maintenant que ces deux-là ont établi les caractéristiques d'une certaine relation et doivent ensuite s'appuyer sur ces informations. Elles "soutiennent l'offre" et l'utilisent pour travailler ensemble et créer une scène. La comédienne à qui l'on a parlé sait désormais qu'elle joue le rôle de la mère, peut prendre les informations contenues dans cette "offre" et s'en inspirer. Peut-être qu'elle dirait quelque chose comme : « Avec plaisir, je t'ai aussi sorti la valise du garage et je l'ai mise dans le hall devant ta chambre... ». Ce deuxième personnage s'est construit sur l'"offre" initiale avec de nouvelles informations : la fille n'est pas une enfant mais une adulte vivant à la maison en plein Tanguysme. Offre après offre, l'accord sur le "à quoi on joue" se construit.

Favoriser la communication est le plat de consistance de toute médiation. Parvenir à un accord est le tiramisu qui vient en dessert. Faciliter le mouvement vers l'accord est un art et nécessite que la médiatrice sache à quel point l'accord peut être contre nature de prime abord.

L'un des nombreux obstacles auxquels toutes les improvisatrices doivent faire face est d'apprendre à se mettre d'accord et d'éviter de tomber dans la négociation. Au début, les comédiennes sont nerveuses et peuvent vouloir contrôler la scène pour contenir leur peur. « Tu veux aller dire à ton patron que tu démissionnes ? Oui mais il n'est pas disponible pour le moment ». C'est une forme de négociation et de refus, or en impro comme en médiation, négocier, ce n'est pas avancer. Ceci est également vrai des parties en conflit. Une façon de contrôler un dialogue est d'être en désaccord avec les idées proposées par l'autre personne. Une autre stratégie consiste à poser fréquemment des questions à l'autre personne, la mettant ainsi sur le devant de la scène et servant le bénéfice de la personne qui l'interroge. Pratiquer des scénarios d'accord est un excellent moyen d'enseigner aux comédiennes (et aux médiatrices pour les parties) comment surmonter la tendance naturelle à être en désaccord. C'est abandonner le "oui, mais..." pour aller vers le "oui, et...".

## Une éthique

Je voulais terminer cette partie en reprenant les mots de Jacques Faget sur l'éthique de la médiation : "la médiation n'est pas seulement une technique. Elle comporte aussi une vision culturelle de l'humain et un projet de transformation sociale et politique"<sup>9</sup>. Elle comporte une éthique de la liberté et de l'égalité, et promeut dans sa méthode une démocratie participative. La mission de la médiatrice est simplement d'établir les conditions d'une communication entre les protagonistes... c'est cette même mission et cette même éthique que l'impro évoque pour moi. L'impro défend un profond sens de la liberté et de l'égalité, expérimente la démocratie participative et fait vivre un rapport à l'autre et à l'humain en général qui est source de transformation sociale, politique, psycho-affective, etc.

## À quels niveaux l'impro peut s'avérer utile en médiation ?

Je pense que les qualités développées en impro sont vraiment intéressantes à mobiliser lors d'un processus de médiation, tant durant la formation qu'au long des années de pratique.

### En formation

Les qualités concernent avant tout la posture de la médiatrice ; l'impro est alors mobilisée au stade de la formation et permet une acquisition ou un renforcement des capacités de la médiatrice<sup>10</sup>.

Durant une formation comme celle dispensée chez Dialogues, l'improvisation peut aider à développer les capacités des médiatrices pour leur future pratique, mais également enrichir les situations de jeux de rôles utilisées pour exercer la médiation. On l'a vu lors de certains d'entre eux : tenter d'incarner au plus juste l'une ou l'autre protagoniste (un enfant, une personne en colère, une personne soumise, etc.) est du pain béni pour les médiatrices en formation qui expérimentent ce qui s'approche le plus d'une situation réelle.

Enfin, et parce que c'est un principe d'improvisation de *faire* plutôt que de *dire*, il est important de pratiquer et pas seulement de théoriser les compétences d'écoute, d'intuition et de résolution de problèmes. L'utilisation de jeux d'improvisation peut faciliter le processus de formation et aider les médiatrices en ce sens.

---

<sup>9</sup> Extrait de l'article de Jacques Faget "le cadre éthique et déontologique de la médiation" dans Médiations (2010) p. 87 à 108 (disponible sur cairn.info)

<sup>10</sup> L'asbl belge O.M.A. propose dans leurs formations continues un atelier impro-médiation en co-intervention avec un comédien, mettant en avant les rapprochements entre les deux disciplines : <https://oma-mediation.com/oma-event/2386/>

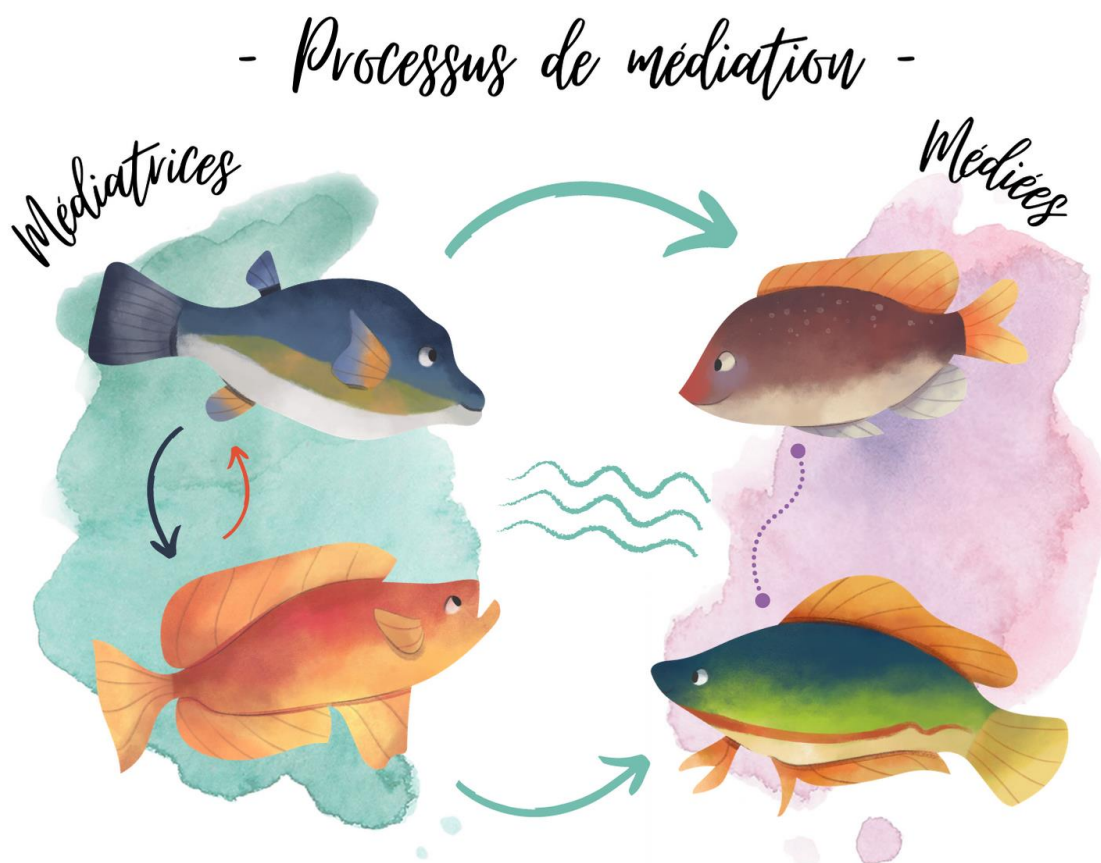
L'organisme de formation français Revelink propose également une formation intitulée Impro'Médiation pour "permettre aux collectifs d'apprendre à auto-réguler leurs rapports humains (intelligence coopérative), pour s'offrir un boulevard de créativité et de performance" : <http://www.revelink.net/impro-mediation/>

## Durant la pratique

Le renforcement de ces capacités pourra alors se manifester dans les trois interactions suivantes :

- entre médiatrices en co-intervention : il s'agira notamment de la confiance, de l'écoute, et de la valorisation de la co-médiatrice ;
- entre médiatrice(s) et médiées : l'écoute, l'empathie, la pensée associative, la capacité à réagir dans l'instant, la créativité, etc. ;
- entre les médiées grâce à l'influence positive des médiatrices : ceci est sans doute le bénéfice le plus subtil car il nécessite que la/les médiatrice(s) amène(nt) les médiées à développer ces qualités pour leur propre relation (l'écoute, la confiance, le non-jugement, etc.).

Schématiquement, cela donnerait ceci :



## Et surtout, comment s'y prendre ?

Viola Spolin croyait que si l'environnement le permet, tout le monde aurait la capacité de créativité et d'improvisation. En augmentant l'implication d'un individu dans son environnement intellectuellement, physiquement et intuitivement, la capacité de créativité peut être développée. Les jeux d'improvisation de Spolin développent l'aptitude d'un individu à écouter, à accepter et à interagir spontanément pour résoudre des problèmes en tant que

membre d'un groupe. L'atmosphère est favorable et encourageante et il n'y a pas de mauvaises réponses pendant le jeu. Les jeux permettent un forum d'expression par tout le monde sans distinction d'âge, de sexe ou de statut socio-économique. La capacité créative favorisée par l'improvisation libère la personne pour explorer ce qui est possible et développe la flexibilité de la pensée, deux éléments essentiels pour résoudre les conflits.

Résoudre des conflits est un art, et l'art s'apprend (avec plus ou moins de succès).

En d'autres termes : il faut mouiller sa chemise. Pratiquer, pratiquer, pratiquer.

Pratiquer la technique et jouer à des jeux pour développer les compétences nécessaires peut améliorer la capacité de toute médiatrice. La connaissance et la pratique mènent à la compétence. La compétence et l'intuition mènent à l'art. Trouver des moyens de développer l'ouverture, la confiance, la prise de risque, l'écoute, la réciprocité et la collaboration conduira à une plus grande capacité à expérimenter notre environnement et à résoudre les problèmes de manière créative. Intégrer la créativité et l'intuition permet de devenir des artistes dans le domaine du règlement des différends. La formule semble exagérée, mais j'en suis convaincue.

Pratiquer, c'est aussi avoir l'occasion d'engranger des pratiques diverses dans sa besace. Les médiatrices peuvent s'appuyer sur leurs propres expériences mais également sur les observations d'autres praticiennes pour développer un répertoire de réponses ou de réactions. Parfois reprenant des moments antérieurs de l'affaire en cours, ou en se référant aux expériences de médiations précédentes.

Une médiatrice peut également se souvenir d'avoir utilisé certaines techniques qui ont réussi à encourager une personne ayant un tempérament ou des perspectives similaires à être plus constructif. Bref, pratiquer et observer des pratiques permet d'accumuler des techniques sur base de l'expérience. Et cela vaut autant en impro, tant pour l'observation d'autres talents que pour développer une agilité au sein d'une même scène (en faisant des rappels d'éléments d'une histoire, par exemple).

En plus de vanter la pratique, je vous citerai ici certains jeux<sup>11</sup> qui peuvent être utilisés pour développer ces aptitudes pour ce qu'elles sont (notamment l'ouverture, la conscience, l'écoute, l'accord, la collaboration et l'acceptation) et qui contribuent toutes en définitive à augmenter notre créativité.

## Adopter un esprit d'ouverture : "Body scan"

L'improvisation vous oblige à être ouverte aux idées des autres et à accepter ce qu'ils proposent. Vous abordez la situation sans idées préconçues. C'est la pierre angulaire de la résolution créative de problèmes. Cette ouverture permet d'écouter et de "sortir de votre tête" plutôt que de se concentrer sur une position ou une stratégie pré-planifiée. Les parties en conflit entrent rarement dans une médiation avec ce cadre de référence. Il est donc encore plus important que la médiatrice entre dans la session ouverte à toute possibilité.

---

<sup>11</sup> Le nombre de jeux disponibles pour pratiquer ces *skills* est infini, je n'y présente ici que quelques exemples.

Calmer votre esprit afin que vous puissiez entendre votre voix intuitive et être ouvert aux possibilités est la première étape de la médiation.

Pour ce faire, prendre quelques minutes de méditation avec un scan corporel de votre choix : s'allonger sur le dos et porter son attention successivement à chaque partie de son corps, en commençant par les pieds ou par la tête, en voyageant et prenant la pleine conscience de chaque étape.

### Avoir conscience de l'instant : "Freeze"

L'entraînement à l'improvisation commence souvent par des exercices d'échauffement conçus pour aider les comédiennes à devenir plus conscientes de leur environnement et des autres comédiennes. Utiliser le corps pour créer des objets, des émotions, des personnages, ainsi que des images guidées et des exercices de concentration invitent les comédiennes à "sortir de leur tête" et à être présentes dans l'instant. Un exercice d'échauffement courant est le "Freeze". Dans ce jeu, trois comédiennes se déplacent ensemble au hasard dans l'espace. La personne en charge de l'atelier (entraîneuse, coach, réalisatrice, formatrice, etc.) demande aux autres comédiennes restées en lice un objet ou un lieu, puis dit "freeze" aux comédiennes sur scène. Elles se figent et doivent commencer une conversation qui intègre à la fois la suggestion du "public" et les positions dans lesquelles elles se sont figées (tout en évoluant ensuite à partir de là). Ce jeu oblige les comédiennes à résoudre le problème de l'intégration de la position avec la suggestion en utilisant les idées des unes et des autres.

### Écouter intuitivement : "Story-story"

Les improvisatrices jouent fréquemment à un jeu appelé " Story-story " pour développer leurs capacités d'écoute (compétence difficile en équipe). Le jeu Story-Story implique cinq ou six volontaires qui sont invitées à raconter une histoire qui n'a jamais été racontée auparavant. On demande au public de donner un titre à l'histoire et le nom d'un personnage. Les comédiennes s'alignent et commencent à raconter l'histoire un mot à la fois. En pointant au hasard les comédiennes, une personne qui a le rôle de la formatrice mène l'histoire. Une fois que les comédiennes ont maîtrisé le fait de prononcer un mot à la fois pour construire l'histoire, la pièce progresse d'une phrase à la fois. La formatrice continue de sélectionner au hasard les comédiennes pour les empêcher d'"écrire" mentalement l'histoire à l'avance. Le jeu évolue encore quand on change de comédienne au milieu d'une phrase, obligeant chacune à terminer la pensée ou la parole précédente. Les comédiennes sont invitées à s'adapter à toute déclaration contradictoire faite en raison d'un manque d'écoute, en justifiant ce qui a été dit et en l'intégrant de manière transparente dans l'histoire. À la fin de chaque partie, la formatrice sollicite les commentaires des comédiennes sur ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné.

Il est important que la formatrice garde en tête qu'il n'y a pas de mauvaises réponses et pas de mauvaises idées. L'atmosphère doit être favorable à tout le monde, et ce sont les compétences d'écoute et d'accord qui sont importantes et non le contenu. Au fur et à

mesure que les comédiennes deviennent plus à l'aise les unes avec les autres, leur capacité créative s'améliorera et le génie collectif du groupe transparaîtra.

Pratiquer les jeux d'écoute permet aux comédiennes d'observer les conséquences de ne pas écouter. La tendance naturelle de la comédienne à élaborer une réponse avant d'entendre une initiation conduit à un flux de dialogue décousu (c'est le fameux "on n'écoute pas pour comprendre mais pour répondre"...). De plus, les jeux d'écoute enseignent le danger de faire des suppositions. Sauter aux conclusions ou supposer l'intention des actions ou des paroles mène au conflit. Dans un cadre ludique, ce conflit donne lieu à de grands éclats de rire. Dans la vraie vie... ce conflit mène aux tribunaux.

### Être en accord et collaborer : "Oui et..."

Le jeu " Oui et... " est une méthode parfaite pour montrer à quel point il est difficile de se mettre d'accord et à quel point la communication non verbale peut être révélatrice. Deux comédiennes sont invitées à jouer. On leur demande d'être d'accord avec tout ce que l'autre comédienne dit et à ajouter des informations. Pour favoriser la spontanéité, le public propose une relation fictive aux deux comédiennes (mari et femme, sœurs, amantes, etc.) ainsi qu'un endroit où les deux personnes ont une conversation. Une fois que les comédiennes ont été informées de la relation et du lieu, elles commencent une conversation, qu'on laisse se poursuivre sans interruption jusqu'à sa conclusion naturelle.

Tout à fait spontanément, la plupart des comédiennes oublieront la consigne du "Oui, et..." et commenceront à jouer " Oui, mais...", ce qui conduira à un conflit. Lorsque cela survient, il est essentiel d'analyser alors le niveau d'accord, la structure de pouvoir de la relation des personnages, le langage corporel et les obstacles possibles à la capacité du personnage à se mettre d'accord.

Pour ce faire, la formatrice peut "geler" les comédiennes à certains moments et discuter du langage corporel et des effets des indices non verbaux sur la conversation.

Le jeu est répété avec plusieurs comédiennes différentes pour démontrer divers styles de communication et la tendance naturelle vers le désaccord.

Une fois que le jeu est correctement joué et que les comédiennes intègrent le "Oui, et...", le groupe prend conscience du flux synergique de dialogue qui devient possible lorsque les personnages sont d'accord.

Ce jeu est idéal pour apprendre aux gens à prévenir les conflits, à travailler en équipe sans réserve et à surmonter la peur d'abandonner une idée. Entre les mains d'une médiatrice expérimentée, le jeu peut être explicitement utilisé lors d'une médiation pour aider les parties à intégrer l'accord dans leur conversation, pour "sentir" ce que cela peut provoquer d'aller à l'encontre de notre tendance naturelle à dire "Oui, mais..." plutôt que "Oui, et...".

## Accepter mutuellement : “*Talk Show* en siamois”

Comme évoqué plus haut, un principe bien connu des improvisatrices est de “*follow the follower*”. Le principe implique qu'à tout moment toutes les comédiennes suivent l'exemple d'une autre comédienne. Cela peut être dans la physicalité, dans le verbe, dans ce que l'on veut. Le donner et le prendre demande de la concentration et oblige les comédiennes à se regarder et à écouter les indices. *Follow the follower* exige que chaque comédienne accepte les idées de l'autre comédienne et fasse confiance à ses propres idées. L'acceptation est une compétence qui nécessite un certain niveau de confiance et le renoncement à une position ou à un ordre du jour.

Un exercice simple et ludique utilisé pour enseigner l'acceptation est le *Talk Show* en siamois. Deux volontaires sont sélectionnées pour être “expertes” sur un talk-show. Le public donne aux comédiennes un sujet d'expertise. Plus le sujet est obscur, mieux c'est car cela évitera de tomber dans des évidences. Agissant en tant qu'animatrice de talk-show, la formatrice sollicite les questions du public. Les règles pour les comédiennes sont simples : elles doivent répondre de manière identique et simultanée aux questions du public. Généralement, les réponses ne sont que d'un ou deux mots. Poser des questions qui nécessitent des réponses plus longues met les comédiennes au défi. Elles sont obligées de se “suivre” pour déterminer ce qu'elles doivent dire — elles parlent ensemble pendant qu'elles écoutent. Le public est capable d'observer les concessions mutuelles, l'accord et le *leadership* éventuel d'une personne sur l'autre (ce qui est pratiquement inévitable). Le contenu des réponses n'est pas important pour le jeu mais génère souvent des éclats de rire (ce qui ne gêne rien) alors que les comédiennes essaient de trouver la réponse et de parler à l'unisson. Plus les comédiennes se font confiance, plus il leur sera facile d'accepter les idées qui émergent.

... et quand ça coince ? Quitter la scène !

J'ai réalisé un paradoxe assez étonnant en faisant de l'impro : lorsqu'on est coincé dans une histoire qui ne “fonctionne pas”, et malgré le fait qu'on ne souhaite que de disparaître à ce moment-là, on a tendance à rester sur scène malgré tout. En remplissant le temps et l'espace parfois maladroitement au risque de provoquer une grande gêne tant pour soi-même que pour nos partenaires de jeu et pour le public qui finit par nous prendre en pitié... On attend que quelqu'un nous sauve en chassant notre scène par une autre impro, ou que quelqu'un monte sur scène avec une proposition géniale.

C'est heureusement ce qui finit par arriver la plupart du temps. Mais pendant parfois de longues minutes, et même à plusieurs dans le même bateau, on se sent bigrement seule. Pourtant, rien ne nous oblige à rester sur scène, il nous suffit d'en sortir nous-mêmes. Il suffirait de claquer la porte dans notre personnage ou de dire quelque chose qui mettrait fin à la scène et qui forcerait nos partenaires restés en coulisses à apporter une nouvelle scène. On ne cèderait pas à la peur et on ferait le pari d'un sursaut du collectif. Mais voilà, on déteste laisser la scène vide, c'est angoissant pour les comédiennes. Ce qui est très intéressant évidemment.

Dans les moments difficiles, comme lorsque la médiatrice se rend compte qu'il n'y a pas de progrès, il est temps de sortir le lapin du chapeau en disant ou en faisant, par exemple, quelque chose de particulièrement provocateur. La médiatrice peut changer son attitude de celle d'une alliée calme et positive en celle de quelqu'un de frustré et déçu en annonçant quelque chose comme : "Je pensais pouvoir vous aider, mais nous n'allons nulle part, alors il est peut-être temps de rentrer chez soi". Les parties ne s'attendent pas à ce changement et risquent d'être choquées par ces mots et ressentir une forme d'abandon (une scène vide). Le pari est risqué, mais peut les inciter à aller dans une nouvelle direction (à monter sur scène). De cette façon, la médiatrice encourage les parties elles-mêmes à improviser. Cette action de la médiatrice est inattendue ou différente, et a aussi le mérite de "forcer" le lâcher prise car il serait alors peu probable que les parties continuent à s'en tenir à leurs propres "scripts". La médiatrice aura ainsi créé un environnement propice à l'improvisation, ce qui peut finalement conduire à la créativité... Et caetera, et caetera.





## Acte III — Où la comparaison comporte certaines limites

Un aspect de la performance d'improvisation qui est moins transférable au contexte de la médiation est simplement que la médiatrice n'est pas dans la même "équipe" (au sens d'une relation égalitaire) que les parties (qui ne sont clairement pas dans l'équipe l'une de l'autre) et que les parties en présence ne bénéficient pas d'une préparation commune comme ce serait le cas d'un groupe de comédiennes. L'imprévisibilité est donc tant sur le fond que sur la forme et la bienveillance est loin d'être garantie entre les parties... C'est particulièrement difficile lorsque le différend est très conflictuel, que les parties ne souscrivent pas complètement à la médiation et sont plutôt là pour vider leur sac voire nuire à l'autre. Le challenge pour les médiatrices est alors de reconnaître cette situation et de la verbaliser pour tenter de la dépasser.

Par ailleurs, l'empathie développée en impro cherche plutôt à ce qu'une comédienne apprenne à se laisser atteindre par l'émotion de la personne en face pour y répondre le plus sincèrement possible. En médiation, l'empathie est utile pour se mettre à la place de l'autre sans pour autant être contaminée par les émotions de l'autre.

Enfin, et parce qu'on a toutes une vision parfois croquignolesque de ce qu'est l'improvisation, il serait normal de penser que l'improvisation serait "spontanée et non planifiée" et qu'elle cherche avant tout à faire rire. Que la médiation demande, au contraire, beaucoup de planification et de structure, et que son but n'est pas que la salle s'esclaffe... C'est vrai ! Et sans doute que l'impro nécessite moins de planification que la médiation même si certains spectacles d'improvisation contiennent beaucoup de structure. Et même si l'on cherche à performer sur scène, le but n'est pas toujours de faire rire le public... En fait, en improvisation comme en médiation, l'objectif est de collaborer pour atteindre les "moments de vérité", et que tout le monde puisse y voir plus clair après avoir travaillé ensemble. En improvisation, il s'agira d'un jeu juste et quand ce jeu survient, quand ces "moments de vérité" sont là, on peut faire rire ou pleurer le public. En médiation, il s'agira de parvenir à une compréhension mutuelle et un accord, et cette reconnaissance se cristallisera par un signe d'assentiment et un soupir de soulagement.

Toute comparaison a donc ses limites, et c'est très bien que l'impro ne soit pas exactement de la médiation, et vice versa.



## Acte IV — Où l'on précise qu'on n'est pas seule à faire ce rapprochement

D'autres avant moi ont parlé d'improvisation et de médiation, ce qui est terriblement enthousiasmant. Je les remercie d'avoir publié leurs écrits en ligne et d'avoir inspiré certaines parties de ce travail. Leurs analyses sont passionnantes et m'ont autant donné l'envie de continuer à improviser que de me lancer en médiation.

- John W. Cooley, "Improvisation, Mediation, and all that Jazz", University of Missouri School of Law Scholarship Repository, 2007, disponible sur <https://core.ac.uk/download/pdf/217050275.pdf>
- Lakshmi Balachandra et al., "Improvisation and mediation : balancing acts", Negotiation Journal, October 2005, pp. 425 à 434, disponible sur <https://lawrencesusskind.mit.edu/sites/default/files/documents/Improvisation%20and%20Mediation.pdf>

Dans cet excellent article de Lakshmi Balachandra, deux experts en médiation (Howard Bellman et Lawrence Susskind) et deux musiciens de jazz talentueux (Frank Barrett et Colin Fisher) explorent les aspects improvisés de la médiation. Selon ces échanges, deux thèmes centraux émergent : (1) les médiateurs utilisent souvent des techniques d'improvisation, et (2) en improvisant, les médiateurs peuvent créer des environnements qui encourageraient les parties elles-mêmes à improviser.

- Debra Gerardi, "Using improv to develop conflict resolution skills" (2001), disponible sur <https://www.mediate.com/articles/geradi1.cfm>
- Debra Gerardi, "Developing Creativity and Intuition for Resolving Conflicts: The Magic of Improvisation" (2001), disponible sur <https://www.mediate.com/articles/geradi.cfm>

Ces deux articles très inspirants exposent les liens entre les deux disciplines et questionnent la position supposément haute que les personnes en charge d'une médiation ou d'une négociation tendent à adopter. L'impro est ici présentée comme une technique permettant d'apprécier la position basse et d'en tirer le meilleur.

- Joey Novick, "Improvisation and mediation", disponible sur ImprovBlawg (Improvisational theater skills for Lawyers) <http://improvblawg.com/2019/02/21/improvisation-and-mediation/>
- Jeffrey Kivris, "The rules of improvisation" (2020), disponible sur <https://jeffreykivris.com/the-rules-of-improvisation/>

- Roxane Jarry, “L'impro, une pratique au service de la médiation familiale”, Mémoire de fin d'études, Avril 2019 (à paraître)

J'attends avec impatience la publication d'un mémoire qui a reçu le 11e trophée des mémoires 2020 de l'APMF (Association Pour la Médiation Familiale) en France. Il sera publié dans la revue Tiers en septembre 2021 (n°31), en voici un court résumé :

“Bien qu'ayant des enjeux divergents, l'impro et la médiation familiale partagent des valeurs démocratiques. Créer des spectacles spontanés peut affiner l'écoute, l'aisance face à l'imprévu, la créativité nécessaires à la posture de médiateur, par nature singulière et évolutive face à l'imprévisibilité et l'exhaustivité des situations de médiation familiale. La pratique de l'impro propose également une philosophie de vie, un regard sur le conflit comme potentiel de transformation de la relation, une acceptation de laisser le processus se dérouler sans chercher à le contrôler. En réinventant leur lien avec le médiateur familial facilitateur, les protagonistes peuvent acquérir les outils pour faire par la suite d'autres médiations de façon autonome. Dans cette expérience de co-construction, le jeu théâtral peut être un outil de la médiation familiale”, plus d'informations disponibles [sur le blog de l'autrice](#).

C'est paradoxal, mais il est tout à fait possible de lire des livres sur l'improvisation et de les trouver palpitants ! Mais je recommanderais surtout de s'essayer à l'impro, même un seul atelier, ou d'aller voir des spectacles pour admirer sur scène toutes les compétences dont j'ai parlé en long, en large, et en travers.

- T.J. Jagodowski & David Pasquesi, “Improvisation at the speed of life - The TJ & Dave Book”, Solo Roma Inc., Chicago, 2015, 217 p.
- Carol Hazenfield, “Acting on impulse - The art of making improv theater”, Coventry Creek Press, 2002, 235 p.
- Keith Johnstone, “IMPRO, Improvisation & the Theatre”, Editions Ipanema, 2013, 301 p.
- Laurence Katina, “Devenir le meilleur improvisateur du monde (ou presque)”, Editions Sanos, 2015, 191 p.
- Martin Ophoven, “Improviser va sauver l'humanité - Carnet d'un improvisateur”, Les éditions “Soupe aux lettres”, 2013, 182 p.
- Viola Spolin, “Improvisation for the Theater”, Northwestern University Press; 3e édition (30 juin 1999), 412 p.
- ...



## Acte V — Où l'on tente de conclure

L'improvisation en médiation est un exercice d'équilibre. Au sein de cette performance d'improvisation, la médiatrice affronte des frontières parfois difficiles à discerner mais qu'elle ne peut franchir. Les médiatrices développent un ensemble de compétences sur lesquelles elles peuvent s'appuyer dans les moments où elles en ont besoin. Certaines de ces capacités clés sont : apprendre à "lire l'ambiance" de la pièce, prendre une initiative pour changer le sens de la médiation en fonction de l'humeur, développer un répertoire de "trucs et astuces", ... autant d'atouts d'improvisation pour la médiation. Les avantages pour une médiatrice — et pour le résultat de la médiation — sont clairs. Et, en outre, de telles compétences peuvent également créer un environnement qui encourage les parties elles-mêmes à être plus créatives dans la détermination des résultats.

Ce sujet de TFF fut rapidement une évidence, tant les parallèles entre l'impro et la médiation m'ont accompagnée pendant toute la durée de ma formation chez Trialogues. Les nombreuses mises en situation que nous avons faites ensemble furent l'occasion d'expérimenter *in concreto* les compétences utiles pour naviguer dans un processus de médiation et "sentir" au mieux ce qui s'y joue. Je dois bien l'avouer, j'ai pris autant de plaisir à m'initier aux rudiments de la médiation qu'à incarner les parties en présence et à les rendre, modestement, les plus crédibles possibles pour que mes collègues profitent d'une immersion proche du réel.

Je ne sais plus qui a dit "La médiation, c'est l'art de l'autre" (j'ai noté ça quelque part dans mes notes sans indiquer la référence). Cela me semble encore plus vrai pour la médiation que pour l'improvisation, tant la position de médiatrice s'inscrit "au service de l'autre". Le médiateur Avi Schneebalg avait dit lors d'une journée de formation Trialogues que "la médiation est une drogue dure". Jusqu'alors j'aurais dit cela de l'impro, je n'ai aucun mal à croire que la médiation provoque le même type d'addiction...

A tout ce qui a été dit plus haut, j'aurais envie d'ajouter quelques mots volés à Martin Ophoven, un improvisateur belge qui travaille avec des groupes utilisant l'improvisation comme outil de transformation sociale. Il est également très impliqué dans la Transition, travaillant en tant que Formateur de Transition. Il utilise des jeux d'improvisation pour activer les mentalités des gens à agir sans plan, à avoir du plaisir à être dans l'inconnu, à affronter leur peur, à libérer le plaisir de construire ensemble. Selon lui, "nous sommes tous des improvisateurs", et l'improvisation est magique pour créer un profond sens de connexion à soi et aux autres. J'irai plus loin en disant qu'entraîner cette capacité à se connecter peut nous amener à créer une connexion même dans les situations les plus conflictuelles. En médiation, la pensée connectée est la capacité de faire des liens entre des choses qui ne semblent pas être connectées de prime abord. Elle permet de dépasser les limites qu'on pense avoir atteintes. Elle est l'opportunité d'apercevoir une nouvelle voie au bout du cul de sac. Et c'est ce que j'aime particulièrement en médiation : cette chance que s'offrent les parties de tenter de régler leur différend autrement.

J'ai sincèrement apprécié fouiller les recoins de ma discipline de cœur et chercher les ponts entre elle et la médiation. J'aurais pu en écrire encore des pages, mais je serais tentée d'appliquer mon propre conseil et "faire ce dont je parle plutôt que parler de ce que je fais".

Si cela était recevable, j'envisagerais presque de présenter les grandes lignes de ce TFF dans un dispositif théâtral (semi-)improvisé... En attendant, j'espère que le format de ce travail a rencontré vos attentes et accroché votre curiosité. Je l'ai réalisé en suivant mon propre conseil : réagir authentiquement selon qui on est.

Merci pour vos lectures attentives, et surtout pour ces années de formation riches et inspirantes !

*(Elle se lève, fait un modeste salut et se dirige vers les coulisses côté jardin pendant que le rideau se ferme.)*



[www.lunarbaboon.com](http://www.lunarbaboon.com)

# Et si je proposais un atelier d'improvisation pour les futur-e-s médiateur-ices ?

Ceci est une annexe, ou plutôt un complément au travail réalisé pour ma fin de formation. J'ai eu envie de croiser celle-ci avec mon parcours et de proposer un atelier à mettre en place au sein de la formation — déjà incroyablement riche — de Trialogues. Un atelier pour développer des *skills* pour les médiatrices (qui soient valables tant pour la co-médiation qu'envers les parties) : l'écoute, la confiance en soi, l'imagination, etc.

Ce qui est embêtant avec l'impro, c'est que rien que son évocation est source d'angoisses pour pas mal de gens. C'est normal, ça l'était pour moi aussi à vrai dire. Je ne sais même plus pourquoi et comment j'ai trouvé l'audace de contacter une parfaite inconnue qui recrutait des gens pour son équipe d'impro, il y a des années de ça. Sans doute parce qu'un ami lui-même improvisateur m'avait dit un jour "Tu devrais faire de l'impro", parce que j'étais en recherche d'une activité qui me sorte de ma zone de confort<sup>12</sup>. Bref, inutile de dire que je n'ai pas regretté une seconde d'avoir contacté cette parfaite inconnue, qui est vite devenue une amie proche tant l'impro rassemble des gens aux personnalités attachantes. L'impro intimide, parce qu'on pense qu'on va devoir "avoir LA bonne idée, ou LA bonne réplique". Or, comme dans la vie, et comme en médiation, le plus important est de venir avec ce qu'on a et qui on est, et la suite se déroulera toute seule. Du moment qu'on y prête attention.

Comme développé dans les actes de ce travail, je pense (sans être la seule) que l'improvisation est une excellente technique à insérer dans le parcours de formation de toute médiatrice. Tant pour soi, que pour sa relation avec sa co-médiatrice, que pour sa relation avec les médiées, que pour gérer la relation entre les médiées.

Je propose ici les grandes lignes d'un atelier d'improvisation à destination de médiatrices en formation (en toute modestie, car je suis loin d'être une gouroue de l'impro et je suis encore plus loin d'être une médiatrice accomplie).

---

<sup>12</sup> A propos de cette fameuse injonction à "sortir de sa zone de confort", je tiens quand même à dire que c'est un peu ridicule. On passe un temps fou à peaufiner notre zone de confort, qui s'appelle "de confort" justement parce qu'on s'y sent bien, et il y a toujours des imbéciles pour nous dire que ce serait bien d'en sortir. Franchement, ça n'a pas de bon sens.

## Atelier d'improvisation — 1 journée

### Qui ?

L'atelier serait proposé à un groupe de 12 personnes maximum (il est tout à fait possible de faire deux groupes de 10, par exemple, et de faire appel à une autre improvisatrice en plus — ce serait donc de la co-improvisation !). Pour l'organisation du groupe et du temps, cet atelier se veut modulable, écourté, rallongé, etc.

### Où ?

Le lieu adéquat pour un atelier est une salle spacieuse, avec la possibilité d'aligner des chaises face à un espace dégagé, confortable et isolé.

### Comment ?

Selon moi, pas besoin de mettre son training du dimanche pour improviser (même si c'est plus commode). L'essentiel est que chacune se sente à son aise.

Pas besoin que les participantes se connaissent bien, c'est tout à fait possible de proposer cette activité à de parfaites inconnues.

Ah, et très important, les participantes sont libres d'aller et venir comme bon leur semble, du moment qu'elles ne dérangent pas le déroulé de l'atelier.

### Quoi ?

Les exercices mentionnés dans le tableau qui suit le sont à titre indicatif. J'ai accumulé l'équivalent d'une bible d'exercices différents qui poursuivent les objectifs qu'on cherche à atteindre en impro (l'écoute, la créativité, etc.), ceux listés ci-après sont des exemples parmi d'autres.

### Pourquoi ?

*For the sheer joy of being oneself* – Pour le pur plaisir d'être soi.



Timing	Intitulé	Descriptif
9.30	Introduction et recentrage	<p>Mot d'introduction : mon parcours, ce que j'aime dans l'impro &amp; pourquoi l'impro peut aider les médiatrices.</p> <p>Et vous, qu'est-ce que ça vous évoque l'improvisation ? (questions, attentes, craintes, etc.)</p> <p>Petit tour de consentement (+ explication de l'importance de ce tour) : douleurs ? veto ?</p> <p>Recentrage : Concentration, on ferme les yeux, on repense à la journée (avec tant le positif et le négatif), on la met de côté pour être totalement présent à l'ici et maintenant (on ouvre les yeux quand on est prêt).</p>
10.00	Exercices en collectif	<p><b>POUR PARTAGER DE L'ÉNERGIE ET APPRIVOISER LE "RIDICULE"</b></p> <p>Une partie de "Je vais au marché" → on propose ce qui nous vient en tête, on assume, on est toutes ensemble dans le "ridicule".</p> <p><b>POUR DÉCOINCER SON CERVEAU</b></p> <p>Un sens et son (on peut inverser les sens de circulation de l'info) : on énonce un mot auquel le mot énoncé par notre voisine nous fait penser, soit en fonction de son sens, soit en fonction d'un son.</p> <p>Un <i>goalkeeper</i> (deux files l'une en face de l'autre et on se donne la réplique A-B-A puis on passe aux suivants).</p> <p>Une personne est au centre de trois autres personnes (A avec B en face, et C et D de part et d'autre). B fait des gestes que A doit faire en miroir, C pose des questions de calcul très simples et A répond, D pose des questions personnelles et A répond. Idéalement, aller le plus vite possible.</p>



		<p>POUR SE CONNECTER À SOI ET AUX AUTRES (TRAVAIL DE L'ÉCOUTE)</p> <p>Marcher dans l'espace :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec l'allure qui nous convient, dans laquelle on est à l'aise ;</li> <li>- on capte le regard des autres, on cherche le "neutre pétillant", sans plus ;</li> <li>- petit à petit, on se laisse contaminer par l'énergie et/ou l'émotion que ces rencontres provoquent ;</li> <li>- on cherche ensuite le chemin personnel vers une émotion particulière (tristesse, joie, peur, colère, dégoût, etc.) soit au plus juste par rapport à soi, soit dans un jeu plus poussé.</li> </ul> <p>Faire des cartes postales en groupe (sans concertation et en silence) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la plage</li> <li>- fête de Noël</li> <li>- dans un supermarché</li> <li>- en train d'éteindre un incendie</li> <li>- ...</li> </ul> <p>POUR MANIPULER (<i>optionnel</i>)</p> <p>Se mettre en cercle et se passer un objet (imaginaire) qui change à chaque personne (soigner les détails et explorer les bruitages). On peut y ajouter des émotions.</p> <p>Se promener dans l'espace tous ensemble et chacun manipule/mime soit une scène personnelle (votre soirée idéale, votre maison d'enfance, etc.), soit une manipulation fort simple et universelle (changer une roue, préparer des spaghetti, etc.) que chacun fait à sa manière.</p> <p>...</p>
12.00	Debriefing de la matinée	Comment vous sentez-vous après cette matinée ?

		Dans quel exercice vous êtes-vous senties bien/pas bien ?
12.30	Pause déjeuner	<i>“Miam, j’espère que ce sera de la lasagne au menu...”</i>
14.00	Exercices sur scène	<p>POUR PRENDRE CONFIANCE</p> <p>Le jeu de l’arrivée sur la scène mythique : une personne attend derrière le “rideau”, le public ovationne au moment où iel monte sur scène. Silence absolu, la personne effectue qqchose (d’insignifiant) et le public ovationne comme si c’était la meilleure chose vue au monde. La personne salue, avec assurance, et sort de scène.</p> <p>JEUX DE SCÈNE</p> <p>La chaise : une ou deux chaises sur scène, et l’une des personnes doit toujours être assise et l’autre debout. Leur donner un lieu, une relation, et donner un secret à l’une des personnes (pour les débutant.e.s). Prendre 30 secondes d’abord pour s’observer, et quand le/la coach tape dans les mains, on peut parler.</p> <p>Doublage avec secret : une personne est sur scène et commence à “parler” mais elle est doublée directement par qqun qui est resté sur le banc et à qui on a donné une info à révéler. La personne sur scène devra “habiter” les propos tenus par la personne qui double.</p> <p>Le répondeur : une personne est assise sur scène, dos au public. Trois personnes dans le public lui passent un coup de téléphone et laissent un message sur le répondeur. Après les trois messages, la personne se retourne et, soit joue une scène dans un personnage qui “correspond” aux messages vocaux (qui est teintée de ces messages), soit elle répond par téléphone aux trois messages vocaux avec un personnage cohérent par rapport à toutes les infos apportées.</p> <p>Minute de silence : on commence sur scène comme on veut mais silence pendant une minute (le temps de se regarder, d’installer une manipulation, etc.) → l’exercice aide à ne pas foncer sur une</p>

		<p>action seul.e dans son coin et force à se connecter à l'autre à un moment car pas possible de continuer seul après une minute de silence.</p> <p>"Complaint" (réclamation) : une personne revient au magasin pour rendre un article car il y a un problème ou ne convient pas, sauf qu'il est le seul à ne pas savoir ce que c'est (l'autre improvisateur et le public connaissent l'objet) → permet de travailler l'acceptation, le lâcher prise.</p> <p>Un seul.e en scène : une personne reçoit un mot. 30 secondes pour installer le décor et 1 minute de jeu.</p> <p>...</p>
16.00	Debriefing de l'après-midi	<p>Par rapport à vos attentes/craintes de ce matin, comment vous-sentez vous à l'issue de la journée ?</p> <p>Qu'est-ce qui vous a marqué et qui vous semble intéressant à ramener avec vous en tant que futures médiatrices ?</p>
16.30	Fin de l'atelier	"On remet ça ?"

# Entretien avec une médiatrice improvisatrice, et inversement<sup>13</sup>

Retranscription d'un dialogue entre une amie et moi, amie dont les propos sont mis en gras malgré le fait qu'elle soit, en réalité, bien plus mince que moi.

**Donc, tu as choisi de faire un TFF sur l'impro et la médiation ?**

Oui, c'est ça, plus précisément sur les aptitudes que l'improvisation théâtrale développe et de quelle manière ces aptitudes représentent un plus pour les médiateurs en médiation, voire même en co-médiation car c'est un type d'intervention particulier.

**Mais ça aide les médiateurs pour être des bons médiateurs ou bien ce sont des techniques qu'ils peuvent utiliser avec les médiés ? Par exemple, leur faire faire des exercices, vraiment comme en coaching d'impro ?**

Ben, un peu des deux en fait... Je suis sincèrement convaincue que les qualités que travaille l'impro font des personnes de meilleurs médiateurs. Et de meilleures personnes tout court d'ailleurs. Je pense que l'impro peut changer les choses — peut-être pas le monde, mais le monde de certaines personnes. Et oui, ça pourrait aussi mener à des exercices très concrets qu'un médiateur utiliserait en médiation, mais peut-être de manière plus modeste. Les gens qui viennent en médiation ne viennent pas pour faire du théâtre, du mime ou se mettre en scène...

**... Ils se mettent quand même un peu en scène en soi...**

Mais oui ! En fait oui, mais c'est implicite. C'est-à-dire que la médiation se déroule dans son cadre, et c'est ça qui est fascinant quand on la regarde avec un pas de côté : on y retrouve beaucoup de caractéristiques et de codes du monde théâtral. On pourrait aussi dire ça d'avocats en plaidoirie, tu vois ce que je veux dire ?

**Tu vois ça comment exactement ? Je veux dire, à quels moments de la médiation est-ce que tes qualités d'improvisatrice peuvent être utilisées ? Tu ne cherches pas à faire rire non plus...**

Alors là, bonjour le cliché... D'abord, il va falloir que je t'explique ce que c'est exactement l'improvisation théâtrale parce que l'idée qu'on s'en fait est hyper restrictive en fait. Genre là tu penses patinoire, arbitre, pantoufles à lancer et compétition, c'est ça ?

**... Oui. De l'impro, quoi, non ?**

---

<sup>13</sup> Ceci n'est pas tout à fait une annexe, mais pas totalement dans le corps du texte non plus.

Ben non. En fait, ce à quoi tu penses c'est un match d'impro, c'est spécifique. Le match d'impro a été historiquement inventé au Québec et reprend les codes d'un match de hockey sur glace — c'est d'ailleurs pour ça qu'on parle de la "patinoire" pour désigner la scène où se jouent les impros. Mais le match d'impro, c'est UN format, c'est UNE manière de faire de l'impro, il y en a des centaines d'autres ! Et non, le but n'est pas que de faire rigoler le public et gagner des points en balançant la vanne du siècle. Si je te dis "théâtre improvisé", tout de suite on pense à d'autres choses, non ?

### **Mmmh peut-être... Mais tu ne feras jamais du Molière en impro...**

Non, Molière ne s'improvise pas vraiment... Molière, c'est Molière. Il est écrit, il se répète, il se joue. Mais tu pourrais très bien improviser "à la manière" de Molière, en reprenant ses codes, son langage, ses personnages archétypiques. Je connais quelqu'un qui le fait très bien !

### **Archétypiques, really ?**

Ce que je veux dire, c'est que tu peux improviser tous les types d'histoire, tu peux improviser un drame, une comédie, une pièce d'auteur, un récit autobiographique, une conférence, un vaudeville, etc. Le tout est d'utiliser les mécanismes de l'improvisation. Regarde, par exemple, tu as lu le dernier roman d'Adeline Dieudonné ?

### **Kérozène ?**

Oui ! Eh bien, Adeline est une improvisatrice, je le sais parce que j'ai improvisé avec elle pendant 2 ans. Eh bien, son roman Kérozène est construit à la manière d'une improvisation chorale, je peux même te dire que je retrouve certaines idées jouées en impro dans son livre.

### **... Attends, mais ce n'est plus de l'impro si on reprend des anciennes idées ?**

Oui et non, parce que c'est très rare de faire de l'improvisation pure. On se base toujours sur des vécus, des souvenirs, des choses qu'on connaît, des idées qu'on a glanées. On est tous et toutes imprégné·e·s (t'as vu, je parle en inclusif) d'imaginaires connus. C'est très rare de venir avec des idées totalement originales, on subit toujours des influences. Donc dans le cas de ce roman, il y a des influences, tout comme parfois on peut sortir une réplique qui est en fait la combinaison de certaines de répliques déjà entendues au cinéma mais on la dit à notre sauce, et ça va résonner dans l'imaginaire des gens qui regardent, bien sûr. C'est ça la magie et le confort des imaginaires collectifs.

### **Et là, c'est quoi le lien avec la médiation ?**

Eh bien, quand on se retrouve face à des médiés qui viennent nous parler de leur conflit "tellement spécifique et personnel" (*Julianne fait des guillemets dans les airs avec ses doigts*), en fait ils racontent un conflit universel. Ils racontent des malentendus, des vexations, des blessures, des histoires personnelles avec lesquelles le médiateur peut entrer en résonance. Pas pour s'identifier, hein, évidemment, mais pour adopter une position empathique et apporter aux médiés l'assurance qu'ils sont, chacune, chacun, compris·e

dans ce qu'ils vivent. Donc ce que travaille l'improvisation, c'est de se connecter à nos imaginaires, à ces expériences universelles — même si on ne les a jamais vécues nous-mêmes ! Quand je suis sur scène et que l'impro me demande de jouer une mère qui a perdu son enfant à la guerre, je dois bien trouver un moyen de me connecter à des émotions sincères et JOUER cette scène, même si ça ne m'est jamais arrivé.

### **Inch Allah...**

Et donc je dois activer mes neurones pour puiser dans l'imaginaire et les expériences collectives pour traduire ça moi-même et être en empathie, comprendre, vivre. Bon alors oui, en médiation, on ne va pas s'attendre à ce que le médiateur vive un divorce dans ses tripes ouvertement. Par contre, intellectuellement, c'est important de savoir quelles émotions ça génère, quelles blessures ça peut provoquer, quelles libérations ça représente aussi... pour que les médiés se sentent compris, mais aussi pour penser à leur poser les bonnes questions.

**Donc faire de l'impro te permet de te connecter à tes émotions, de te nourrir des imaginaires collectifs, pour développer ton sens de l'empathie qui est essentiel quand on est médiatrice, right ?**

Yes, bien résumé.

### **Et tu vas juste dire ça dans ton travail ?**

Non, c'est loin d'être juste ça. Quand tu improvises, tu travailles avant tout ton sens de l'écoute. Ton écoute envers toi-même pour être la plus authentique possible, et ton écoute envers tes partenaires de jeu. Tu es obligée d'être attentive à tous les détails que tes partenaires t'offrent, et qu'ils soient explicites ou non ! Ce sens de l'écoute est essentiel en médiation, parce que tout ce que tes médiées te renvoient est important : une attitude physique qui traduit une émotion, un non-verbal contraire au verbal, les mots utilisés pour parler de la situation ou de l'autre médiée, etc. Tout est indice pour mieux comprendre ce que le conflit représente pour chacune des personnes présentes. Après... le but de la médiation n'est pas d'être infaillible et de TOUT sentir ou percevoir. Mais plus on perçoit les choses, mieux on pourra accompagner les médiées dans leur processus, on sera plus adéquat. En tout cas, c'est ce que je crois.

### **Et si tu te trompes ?**

Justement, c'est aussi quelque chose que l'impro t'apprend. En soi, c'est impossible de tout percevoir adéquatement, de tout comprendre, de tout deviner. En impro, on ne sait jamais ce qu'il va se passer dans la seconde qui suit le moment présent. On a une idée préconçue, évidemment ! Si je joue une scène dans un restaurant, assise à table avec mon meilleur ami que je n'ai plus vu depuis 15 ans, il y a des chances que notre dialogue se déroule soit d'une manière très positive (genre "Tu m'as tellement manqué"), soit de manière très gênante (parce que vous étiez en froid pendant tout ce temps, par exemple). Disons que mon cerveau va envisager les scénarios plausibles, relevant de notre imaginaire collectif, mais ne pensera pas qu'il va m'annoncer la mort de son père, ou qu'il m'avait complètement oubliée, ou qu'il a décidé de changer de sexe. Encore moins qu'un incendie va se déclarer

dans la cuisine du restaurant ou qu'un client à la table d'à côté va s'étouffer en mangeant son feuilleté au crabe. Donc oui, tout peut toujours arriver, mais certains scénarios sont plus prévisibles que d'autres. Malgré tout, si quelque chose d'imprévisible se passe, il faut pouvoir y réagir.

### **Mais comment alors ? C'est quoi le *magic trick* que l'impro t'apprend ?**

Ah ça... la chose la plus simplissime et en même temps la plus difficile à faire : réagir authentiquement selon qui on est.

...

Ce n'est que ça : réagir authentiquement selon qui on est. Être la plus vraie possible dans sa réaction, la plus sincère, et aussi, parfois, la plus transparente. Reprenons l'exemple de mon meilleur ami qui m'annonce qu'il veut changer de sexe. Il y a une infinité de choses qu'on pourrait répondre à ça. "J'ai toujours su que tu n'étais pas un homme comme les autres", ou "Mais ton père va te déshériter s'il apprend ça", ou "Il faut toujours que tu fasses le truc original pour faire ton intéressant", ou "C'est dingue, figure-toi que je suis sortie du placard il y a 6 mois !", ou "Mais c'est dégueulasse, Vincent !", etc, etc. Ou même se taire, se lever, prendre son sac, et quitter le restaurant. Et même en ne disant rien, il y a des dizaines de façon de sortir en silence d'un restaurant ! L'essentiel, c'est de réagir selon qui on est. Si je suis la meilleure amie soutenance, je vais choisir de réagir de telle manière. Si je suis quelqu'un de profondément égoïste, ou religieuse, ou coincée, ou solidaire, ou... J'aurai une réaction qui correspondra à qui je suis. En impro, le « qui on est » est à déterminer petit à petit puisqu'on construit son personnage. Ce n'est pas le cas en médiation puisque tu intervient selon qui tu es, toi.

### **Donc en médiatioooooon, ça veut dire queeee...**

Que quand les médiées te mettent dans une situation qui te met authentiquement mal à l'aise par exemple, parce que disons que l'une a décidé de croire que tu fais du favoritisme vis-à-vis de l'autre, tu dois avoir le réflexe de réagir authentiquement à ce malaise. Tu es quelqu'un qui n'aime pas être pris en défaut ? Dis-le. "Je comprends de ce que vous me dites que vous pensez que je fais du favoritisme vis-à-vis de Madame, je dois vous dire que ça me met mal à l'aise car je pense être garante de mon cadre et apte à ne favoriser aucune partie au détriment de l'autre. Or si vous pensez que je n'y parviens pas, peut-être que la confiance n'est plus de mise entre nous et ça risque de compromettre le travail que nous faisons ensemble. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour dissiper ce malaise ?"

### **Ah parce que toi, paf, tu sortirais une phrase aussi bien torchée évidemment...**

Sans rire, en te disant ça je pense à un truc : poser des questions, c'est essentiel lors de la médiation, OK ? Eh bien, en impro, il y a quelque chose de très intéressant à ce sujet. Il y a deux écoles : les personnes qui pensent qu'il ne faut jamais poser de question (ou le plus rarement possible), et les personnes pour qui ce n'est pas un problème. Pour la première école, l'idée est que quand on pose des questions, on aurait tendance à retarder le jeu et à reporter la responsabilité de la vérité sur nos partenaires de jeu. Si je monte sur scène et que je demande à ma partenaire de jeu "Est-ce que tu sais si les parents sont déjà

rentrés ?”, ma question va demander une réponse et c’est ma partenaire qui va devoir choisir de faire tomber une vérité alors qu’elle ne savait même pas que j’allais parler de nos parents. Si je monte sur scène et que je dis d’emblée “J’ai entendu la voiture des parents se garer dans l’allée”, c’est clair, rapide, efficace. Poser la question n’apportait pas grand chose, autant faire tomber une vérité tout de suite, par moi-même. C’est, en gros, être responsable du jeu plutôt que de reporter la responsabilité sur les autres avec des questions aussi larges que “où sommes-nous ?” ou “Oh mon Dieu, mais qu’est-ce que c’est que ça ?!”. C’est qui n’est franchement pas un cadeau.

Pour la deuxième école, il n’y a pas de souci à poser des questions parce qu’elles font partie de la vie, mais il ne faut pas se déresponsabiliser du jeu pour autant. On peut être un personnage qui adore ou a besoin de poser des questions. Certaines questions sont parfois plus lourdes de sens qu’une affirmation. Par exemple, je suis sur scène et il est clair que je sors d’une relation intime avec quelqu’un, je pourrais dire “Est-ce que je t’ai fait mal ?”. Cette question traduit toute une réalité, touchante. Et surtout, les questions ont, malgré tout, le mérite de remettre la balle au centre et permettre à la partenaire de jeu de contribuer à la construction de la scène. Si je fais tomber trop de vérités, ma partenaire aura le sentiment que je *leade* trop l’histoire, que je décide de tout. Si je laisse des portes ouvertes régulièrement, je lui laisse la possibilité d’infléchir le cours de l’histoire dans une autre direction, qui me surprendra moi-même. En fait, je pense sincèrement que les personnes qui ne posent jamais de questions sont des grandes trouillardes, et que celles qui en posent trop sont des jean-foutre. Poser des questions, ouvrir le champ des possibles, c’est prendre le risque que ça parte dans une direction qu’on ne connaît pas, et qui potentiellement nous fragilise.

En médiation, c’est un inconfort avec lequel il faut jongler : on ne sait pas exactement dans quelle direction on s’embarque, et les questions que l’on pose peuvent parfois rebattre les cartes complètement. Personnellement, je suis pour un équilibre entre les deux écoles : faire tomber des vérités assumées, tout en prenant le risque des questions et que les personnes en face prennent une direction inédite. Je suis d’ailleurs persuadée que c’est indispensable en médiation : que les médiés nous emmènent par des chemins de traverse auxquels nous n’avions pas pensé. Mieux encore : que les médiés soient assurés que le chemin qu’ils ouvrent est OK, qu’on va les accompagner au mieux dans celui-là et qu’on continuera à garantir le cadre autant que possible.

**Donc pour toi, l’impro te donne cette confiance dans la fragilité de l’incertitude. Incertitude qui est malgré tout dans un cadre.**

Oui, je sais que c’est paradoxal. En fait, l’impro t’apprend à être en paix avec l’inconnu et la fragilité qu’il peut provoquer chez toi. Quand tu débutes et que quelqu’un te fait monter sur une scène, ton réflexe est la panique et tu te dis de manière angoissée “Je n’ai aucune idée de ce qui va se passer !”. Quand tu auras pris confiance, tu verras la scène autrement et quand tu monteras dessus, tu te diras de manière enthousiaste “Je n’ai aucune idée de ce qui va se passer !”. Tu vois la différence ?

**Tu vas me dire que c’est pareil en médiation ?...**

Mais oui ! Si tu parviens à démarrer la médiation en te disant avec enthousiasme que tu n’as aucune idée de ce qui va se passer, le sous-entendu étant “et c’est pas grave”, ou “et c’est



ça qui est excitant”, ou “et quoi qu’il arrive, je vais faire de mon mieux pour que ça se passe bien”.

### **Comment ça, “que ça se passe bien” ? Y’a des médiations qui capotent, non ??**

Bien sûr, et des impros capotent aussi, t’imagines pas le nombre d’impro que j’ai faites qui étaient franchement désastreuses... Mais à nouveau, l’issue incertaine peut être vue comme une angoisse ou justement comme un état de fait rassurant. Autrement dit, on dit aux médiés qu’on s’embarque dans un processus ensemble, que la réussite de ce processus dépend de ce travail, qu’elle n’est pas garantie mais qu’on s’engage à faire de notre mieux pour y parvenir. On prépare déjà l’éventuel deuil d’un échec, en disant ça. Et surtout, on assure chacune des parties que si échec il y a, c’est qu’on a fait ce qu’on a pu malgré tout. Même chose en impro, on fait ce qu’on peut, parfois ça prend et parfois c’est un flop monumental. C’est ce que c’est, et surtout on n’est jamais seule responsable d’un échec.

**OK mais ça peut avoir des conséquences dramatiques, non ? Je pense plutôt aux médiés en disant ça... C’est quand même un peu facile de se la jouer Bouddha Zen si en face les personnes repartent avec leur conflit, voire même un conflit encore plus difficile.**

Eh ben, tu en tires les conclusions, comme avec un flop. On peut essayer de comprendre ce qui a marché et ce qui n’a pas marché. On en parle, on débriefe, on se fait coacher, accompagner. On apprend de nos erreurs ou de nos inattentions. Mais je pense qu’on apprend surtout à accepter le fait que la réussite n’est jamais garantie. C’est bête, mais c’est important. On n’est pas responsable du conflit des autres, on est juste responsable de leur apporter le meilleur soutien dont on est capable pour démêler la bobine de fil.

### **Est-ce que tu n’es pas tentée de prendre les rênes comme tu le ferais en impro ?**

C’est vrai, en médiation j’ai plutôt le sentiment que je dois me mettre “au service de”. Mais c’est aussi quelque chose que je travaille en impro, constamment. Je travaille mon adaptativité, tout en ayant à l’esprit de maintenir un équilibre entre prendre le *lead* et ce qu’on appelle “servir la soupe”, c’est-à-dire faire tout pour l’autre. Je pense que c’est pareil en médiation, même si je suis avant tout au service des personnes. Je ne peux pas non plus me perdre dans ce service, et je dois aussi prendre le *lead*. Je pense que la nuance est celle-ci : je ne suis pas *leadeuse* de leur conflit ou de leur processus de médiation, mais je suis *leadeuse* de mon cadre car... c’est de ça dont les parties ont besoin. Elles ont besoin de pouvoir se reposer sur moi pour garantir le cadre, pour qu’elles puissent vivre leur conflit et trouver un *modus vivendi* qui leur convienne.

### **Il y a d’autres choses que l’impro t’apporte ?**

Oui, et pas que dans l’approche que j’ai de la médiation mais aussi dans les détails : le rapport au temps par exemple. J’aurais presque envie de dire “aux temps” au pluriel. A la fois les temps au sein de la médiation — les temps de parole, les temps de réponse, les temps entre les sessions, etc. Mais aussi le temps de la médiation tout court, c’est-à-dire le temps qu’elle est censée durer. Savoir respecter le temps de chacun, accepter que les choses peuvent prendre du temps tout en ayant le souci de ne pas en faire perdre aux

médiés — ça rejoint mon idée de transparence évoquée avant : si j'estime par exemple que la médiation piétine, je dois pouvoir le dire aux médiés pour qu'ils puissent décider en connaissance de cause s'ils poursuivent ou non. Avoir ce sens du timing. Et quand on sent que le temps de la médiation est fini, savoir y mettre fin.

Et donc, aussi, l'importance de savoir se retirer de scène.

### **Comment ça ?**

Savoir quand sa scène est finie, en gros. Savoir quand on ne raconte plus rien de pertinent, quand il vaut mieux laisser la place. C'est un gros travail tant sur ton ego d'improvisatrice que sur ta trouille de laisser une scène vide. L'impro a peur du vide, la vie aussi de manière générale. On a tendance à combler les vides. Avec des paroles, avec des activités, avec des choses. Or, parfois, c'est bien de laisser du vide et de voir ce qui émerge. Je parle autant des vides au sein d'une même scène que le vide après la fin d'une scène. En impro, quand on sent que la scène qu'on joue a donné tout ce qu'elle pouvait donner, il vaut mieux décider soi-même de quitter la scène plutôt que de meubler et d'attendre que quelqu'un prenne la place. Parce que les autres qui sont sur le banc vont peut-être te regarder meubler en se demandant si tu veux continuer à jouer, si quelque chose de plus palpitant va survenir, si quelqu'un d'autre va avoir une brillante idée pour relancer... Tant que la scène n'est pas vide, la place n'est pas libre. En médiation, il faut savoir sortir de scène, en toute humilité, si on pense avoir joué ce qu'il y avait à jouer. En quittant la scène, on va peut-être laisser place à une scène plus intéressante, à l'étape suivante...

### **Et ton cadre dans tout ça ? Je veux dire : est-ce que la médiation ne répond pas à un cadre plus strict que l'impro ? Le principe de l'impro c'est que tout est possible, non ?**

Oui, tout est possible, mais dans un cadre (*en souriant*). Le cadre c'est le lieu où ça se déroule, c'est la temporalité du spectacle ou de l'atelier, c'est le type de relations entretenues entre les comédiennes, c'est le vocabulaire technique, ce sont les conventions de jeu qu'on met en place ensemble... Il y a même, depuis peu, la mise en place d'un tour de consentement entre comédiens et comédiennes au sein de certaines troupes : on se dit en début d'atelier ou de spectacle ce qu'on accepte ou non comme contacts physiques, comme langage, etc. En médiation, le cadre installe aussi des conventions.

### **(En jetant un oeil sur mes notes) Tu as écrit sur ton post-it "Faire avec ce qu'il y a", qu'est-ce que ça veut dire ?**

Ça veut dire qu'en impro on joue avec ce qu'il y a, ce que les comédiens et comédiennes apportent sur scène, leurs langages, leurs corps, leurs silences, etc. Il n'est pas nécessaire de chercher LA bonne idée originale, ou de sortir tous les outils possibles et imaginables. Parfois, il suffit de regarder ce qu'on a dans les mains, et partir de là.

### **C'est ça que tu ferais en médiation ?**

Oui, après l'étape du récit et quand les médiés ont apporté ce qu'ils voulaient apporter dans la médiation — j'insiste sur le mot "voulaient" parce que si des informations sont tuées par l'une ou l'autre personne, c'est son choix, c'est comme ça. On ne peut pas aller à l'encontre

de la volonté des personnes dans ce processus justement volontaire qu'est la médiation. S'il y a des fantômes ou des infos cachées, il faut faire avec.

### **Ou plutôt sans.**

On fait avec le fait qu'on ne les a pas, oui.

### **Et cette histoire qu'on ne peut jamais dire "non" en impro ?**

C'est un gros cliché qui existe sur l'improvisation, mais qui n'est pas sans fondement. De nombreux improvisateurs et -trices ont théorisé sur l'impro en disant qu'une manière d'être actif et de plonger dans le jeu était de dire "oui" à toutes les propositions de scène. Ça permet de contrer la trouille de l'inconnu, en fait. En se forçant à dire "oui", on se bloque soi-même et on n'a plus le choix que d'embarquer dans la scène qu'on nous propose. C'est à la fois grisant et terriblement flippant. Aujourd'hui, le "oui, et..." est une règle très connue, que la plupart des improvisateurs et -trices apprennent en démarrant l'impro. Or, je pense que cette règle est surtout un moyen, un outil pour débloquer nos trouilles. Mais qu'une fois qu'on est d'accord avec le principe d'accepter ce qu'on nous apporte, on peut tout à fait dire "non". En fait, il ne faut pas littéralement dire "oui" à toutes les scènes, par contre il faut accepter qu'on nous les propose, et accepter de ne pas les nier. Par exemple, si ma partenaire de jeu s'avance vers moi en me disant "Je t'aime, je t'ai toujours aimée depuis que nous étions ensemble à l'école maternelle", je ne peux pas lui répondre "Mais enfin Madame, je ne vous connais pas, d'ailleurs je viens seulement de m'installer dans ce pays après avoir vécu toute ma vie dans une ferme au Venezuela". Outre le fait que je vais devoir assumer un accent vénézuélien, je viens de gifler virtuellement ma partenaire à qui j'ai royalement fait comprendre que je refusais en bloc sa proposition. Par contre, je peux lui répondre "Je suis désolée mais c'est impossible pour moi d'aimer quelqu'un avec qui j'ai mangé de la plasticine quand nous avions 4 ans", c'est-à-dire refuser sa proposition de s'embarquer dans une romance mais reconnaître que sa proposition est plausible malgré tout.

### **Et y'en a d'autres, des règles de ce style ?**

Oui, et personnellement je ne suis pas très attachée à ces règles mais c'est un choix que je me permets parce que je ne suis plus débutante et que je les connais bien. Voilà les plus connues :

- Toujours dire "oui, et...", ne jamais dire "non" : je viens de l'expliquer.
- Se connaître d'emblée : en gros, ça veut dire qu'il est plus hasardeux de faire une impro entre deux personnages inconnus l'un à l'autre et que c'est souvent plus intéressant quand les personnes ont déjà une relation, quelle qu'elle soit.
- Ne jamais poser de questions : idem, on en a déjà parlé.
- Ne pas parler du passé : parler du passé reviendrait à ne rien faire véritablement, simplement à dire ce qui était avant par peur de passer à l'étape d'après — tu devines déjà qu'en médiation, ça va prendre du sens...
- Placer le "qui, quoi et où ?" le plus rapidement possible : c'est-à-dire expliciter tôt dans la scène qui nous sommes, ce que nous faisons au moment T, et où nous sommes. On le fait tant pour les autres partenaires de jeu que pour le public.

- Agir au lieu d'en parler : au lieu d'expliquer pendant dix minutes à ton collègue que tu vas aller donner ta démission à ta terrifiante patronne, joue-le directement.

**OK, effectivement, il y a déjà quelques règles... donc en fait l'impro peut être beaucoup plus cadrée qu'on ne l'imagine...**

Oui, si on suit ce type de règles, mais c'est un choix ! Et c'est un choix qui risque de cadenasser les comédiens et -diennes si on n'y fait pas attention. Comme le disent très bien TJ & Dave (mes gourous de l'improvisation), ce n'était sans doute pas l'intention des éminences de l'impro de menotter les futur·e·s improvisateurs et -trices. Mais la nature humaine est ce qu'elle est, et on s'attache parfois étroitement aux édits mot à mot. Dans ce cas, la dévotion aveugle à de nombreuses règles remplace, voire nuit à leur utilité première. Ce que les gens oublient souvent, c'est que ces soi-disant règles sont simplement la somme d'observations de caractéristiques partagées par de nombreuses bonnes scènes. Mais corrélation n'implique pas nécessairement causalité !

**Alors pourquoi ces caractéristiques ont-elles tendance à fonctionner ?**

On peut tenter de l'expliquer règle par règle si tu veux.

**\*soupir\***

On a déjà parlé de la soi-disant interdiction du "non", prenons maintenant la règle de se connaître d'emblée. Elle s'explique d'une part parce que les scènes semblent mieux fonctionner quand les personnages ont une histoire en commun et un passé émotionnel partagé et, d'autre part, parce que ça évite le *small talk*, les banalités que s'échangent des inconnus. Pourtant, j'ai assisté à ou joué des scènes absolument merveilleuses entre deux personnes qui ne se connaissaient pas. Ce n'est donc pas une règle absolue.

**Je ne vois pas du tout le rapport avec la médiation par contre.**

Tssss, j'y arrive. La règle suivante est qu'on ne parle pas du passé, car l'action se déroule dans le présent. Mais les humains parlent beaucoup de leur passé — sauf quand on est de très jeunes enfants —, il n'y a donc pas de raison que les scènes d'impro soient en permanence une succession d'instantanés présents. On y perdrait beaucoup de saveur et on vivrait des actions suspendues les unes après les autres, sans profondeur. Concernant la règle du "qui, quoi et où", c'est une gageure de la mettre de côté car non seulement la plupart des improvisateurs ont été biberonnés à cette règle et seront perdus s'ils n'ont pas ces infos de manière explicite, mais aussi parce que ne pas avoir à le faire de manière explicite nécessite que tu déploies un jeu particulièrement soigné et efficace. Je m'explique. Il est beaucoup plus simple de monter sur scène et de dire à ta partenaire de jeu : "Maman, j'ai fait ma valise parce que je quitte la maison pour emménager avec Nassim, et rien de ce que tu pourras me dire ne me fera changer d'avis". Parce qu'on comprend que tu es en présence de ta mère, vraisemblablement au domicile familial donc dans une des pièces de vie, que tu pars de la maison pour rejoindre ton compagnon que ta mère désapprouve — et sans doute pour des raisons racistes, si on joue le jeu des clichés. Mais déposer artificiellement ces infos dans la première réplique n'est pas indispensable. Ces informations peuvent se révéler si tu improvises tes scènes honnêtement, et le public n'en

sera que plus satisfait d'avoir déduit ce qui se tramait, subtilement. Après, je te l'accorde, ça demande une énergie et une concentration très intenses, de la part de tout le monde sur scène.

La dernière règle, mieux vaut faire au lieu de parler de ce qu'on veut faire, pour le coup, elle est très bonne...

### **MAIS C'EST QUOI LE LIEN AVEC LA MÉDIATION HONHONHON ? (en geignant d'agacement)**

Hahaaaa... eh bien, les règles ont un sens, jusqu'à ce qu'elles n'en aient plus pour les personnes concernées. Autrement dit : chaque règle doit être comprise et consentie, et si une règle ne permet pas au jeu, et donc à la médiation, d'être de qualité, il serait intéressant de la discuter.

... Bon, et aussi, je pense sincèrement que suivre des règles pour suivre des règles a tendance à brider l'imagination collective. Et qu'expérimenter les philosophies sous-jacentes à chacune de ces règles ET au fait de les transgresser fera de toi une personne encore plus affûtée, empathique, critique, responsable.

... J'exagère ?

### **A peine...**

#### **...Un mot de la fin sur les règles ?**

Même si ces règles, ou toute règle, peuvent être utiles, je remets surtout en question l'idée qu'il est nécessaire, en tant qu'improvisatrice mais aussi médiatrice, de les avoir en permanence à l'esprit et de s'y accrocher coûte que coûte. Je pense que la règle des règles est avant tout d'agir avec honnêteté, dans le jeu comme dans la médiation. Si nous agissons honnêtement à ce qui nous est présenté, les règles sont superflues. Notre seule tâche est alors de révéler ce qui se joue déjà, d'y être attentive et d'y réagir honnêtement. Donc mes règles à moi, en plus de la règle *number one* de l'honnêteté, seraient celles écrites par TJ & Dave et que j'adapte pour la médiation :

- Accepter (ce qui ne signifie pas "dire oui à tout") : en médiation, c'est accepter ce que les médiés sont, ce qu'elles apportent, ce qu'elles proposent, mais aussi ce que notre co-médiateur est, apporte et propose. Même si on n'aime pas, on accepte, et on repart de là. Rien de plus absurde que le déni, les crasses sous le tapis ou, pire, le ressentiment.
- Prêter attention (au sens le plus précis du terme) : à ce que les médiés communiquent, à ce que le co-médiateur suggère, à la manière dont les échanges se déroulent, à tous les détails, etc.
- Ne pas nier une vérité qui est là : les médiés semblent peu convaincus par la médiation que tu proposes ? Rien ne sert de faire semblant de rien. Le co-médiateur a un problème pour gérer une médiation en divorce qui lui rappelle trop sa propre séparation ? Il faut en tenir compte et agir en conséquence.
- Prendre soin des personnes en présence : ne pas le faire reviendrait à mépriser ces personnes alors qu'elles viennent dans une situation de grande fragilité.
- La personne en face est la personne la plus importante ET la solution à tous les problèmes : que ce soit envers ton co-médiateur, ou envers les médiés, ou même entre les médiés eux-mêmes. Je pense qu'on sort vraiment gagnants si on se force à valoriser la personne en face, surtout lors de la phase des options.

- Jouer au maximum de ton intelligence (en sachant que l'intelligence a des formes très multiples...) : les médias te confient une mission importante, le minimum que tu puisses faire est d'essayer de faire ton maximum.

**Normalement le mot de la fin est censé être court, mais bon...**

Tiens, tant que j'y suis, il faut que je t'avoue un truc...

... ?

Je t'aime, je t'ai toujours aimée depuis que nous étions ensemble à l'école maternelle.

**... tu veux me forcer à prendre un accent du Venezuela, c'est ça ?**

# Table des matières

<b>D’où j’écris</b>	2
<b>Prélude</b>	4
<b>Acte I — Où l’on explique ce qu’est l’improvisation théâtrale</b>	6
Une définition	6
L’improvisation comme technique, ou “improvisation appliquée”	7
Quels sont les bénéfices de l’improvisation ?	7
<b>Acte II — Où l’on se demande en quoi l’improvisation peut aider une médiation</b>	9
Une comparaison entre médiation et improvisation	9
Une écoute active empathique	11
Sentir l’ambiance (read the mood)	12
Un récit narratif fort	12
Le cadre et la planification	12
La création d’un environnement d’acceptation et d’entente	13
La collaboration de toutes les parties pour un objectif “plus grand qu’elles”	13
L’amélioration de la créativité et la capacité à sortir des sentiers battus	14
La confiance, envers soi et les autres	15
Le leap of faith, ou la prise de risque	16
La conscience de l’instant	16
Parvenir à un accord	17
Une éthique	18
A quels niveaux l’impro peut s’avérer utile en médiation ?	18
En formation	18
Durant la pratique	18
Et surtout, comment s’y prendre ?	19
Adopter un esprit d’ouverture : “Body scan”	20
Avoir conscience de l’instant : “Freeze”	21
Écouter intuitivement : “Story-story”	21
Être en accord et collaborer : “Oui et…”	22
Accepter mutuellement : “Talk Show en siamois”	22
… et quand ça coince ? Quitter la scène !	23
<b>Acte III — Où la comparaison comporte certaines limites</b>	25
<b>Acte IV — Où l’on précise qu’on n’est pas seule à faire ce rapprochement</b>	26
<b>Acte V — Où l’on tente de conclure</b>	28
<b>Et si je proposais un atelier d’improvisation pour les futur-e-s médiateur-ices ?</b>	30
Atelier d’improvisation — 1 journée	30
<b>Entretien avec une médiatrice improvisatrice, et inversement</b>	36

