



# L'impro pour mieux communiquer en couple

Ce n'est un secret pour personne : le couple a une fâcheuse tendance à tourner en boucle autour des mêmes scénarios et mêmes conflits. Ludique et originale, l'improvisation théâtrale permet de sortir des ornières relationnelles.

De se « recréer ». Pour le meilleur et pour le rire.



**V**ous vous rappelez du duo mythique de la mini-série *Un gars, une fille* ? De leurs bisbilles et scènes de ménage d'anthologie ? En couple, nous sommes tous des « Chouchou » et « Loulou » en puissance ! Difficile, quand on est pris dans la routine et le stress quotidien, de sortir de nos schémas d'interaction, nourris par le vécu du couple, mais aussi par les blessures de notre biographie. Des partenaires de vie, qu'on le veuille ou non, ce sont des rôles, des mécanismes relationnels et des impasses qui se répètent. Souvent jusqu'à l'usure, parfois jusqu'à la rupture (même Chouchou et Loulou - Alexandra Lamy et Jean Dujardin, couple à la scène comme à la ville - en ont fait les frais). Et s'il était possible de revivifier l'amour à l'aune de... l'humour !! C'est ce que propose

Florence Pire, avec l'improvisation théâtrale<sup>1</sup>, interprétée ici sur le mode développement personnel et relationnel. On travaille sur des choses sérieuses par le rire, l'humour, le ludique ! C'est en sortant de l'ordinaire que les situations peuvent évoluer, explique-t-elle. Se décaler permet ainsi au couple de se réinventer et d'interagir de manière plus créative. Plus libre.

## Changer d'orbite

D'une part, sociologue et systémicienne, de l'autre, improvisatrice et clown d'intervention, Florence Pire présente un profil au carrefour entre le relationnel et l'artistique. Formée également au coaching et à l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale), elle a développé une approche originale : le coaching impro-relationnel<sup>©</sup>, qu'elle pro-

pose à des publics variés (individuels, enseignants, managers, formateurs, jeunes entrepreneurs, demandeurs d'emploi, professionnels de l'accompagnement, etc.). Cette démarche, basée sur une logique constructive, s'avère particulièrement pertinente pour les couples. Être un couple demande, en effet, une co-construction permanente pour progresser ensemble vers un même objectif. Cela exige d'être à l'écoute de toute parole et de tout geste de son partenaire pour pouvoir se compléter l'un l'autre, rester souples et être créatifs afin de rebondir face à l'imprévu, relève Florence Pire. Des aspects précisément en jeu avec l'improvisation théâtrale, qui travaille subtilement le « nous » : le sens du collectif, l'engagement solidaire, le respect de soi, le souci de l'autre.

## Complices

Cette technique permet de prendre de la distance par rapport aux problématiques du couple, sur un terrain neutre. Ce qui se joue sur « scène » est une métaphore de la vie et l'improvisation, une clé pour la transformer. En impro, tout est à créer. Les « jouteurs » sont à la fois scénaristes, metteurs en scène et interprètes. Comme pour entrer en relation, l'impro demande d'aller vers l'autre, de s'exposer à son regard, d'assumer ses

## Carnet pratique

### Coaching impro-relationnel<sup>©</sup>

Florence Pire, Ex-expression asbl – Prochaines dates de WE d'impro pour couples : les 8 et 9 mars 2014, de 10 h à 17h30, au Studio Albatros, à Montreuil (France). Et les 29 et 30 mars, de 10h30 à 17h30, à Forest (Belgique). Notez que Florence Pire organise de nombreux autres ateliers autour de l'impro.

Infos et réservations :

+32 478 80 44 41, [www.ex-expression.be](http://www.ex-expression.be).

positions mais également de les remettre en question, de s'ouvrir à l'interactivité, de développer sa spontanéité, d'écouter et de mettre à profit le langage verbal et non verbal. La construction de l'histoire, brique par brique, côtoie la construction de la relation. C'est donc tout indiqué dans le cadre relationnel du couple, précise Florence Pire. Les partenaires quittent alors le connu de leur traintrain : ces rôles qui les limitent, ces tics de communication qui achoppent, ces mots qui blessent, etc. Le recours au jeu, à l'humour et à l'imaginaire, qui « court-circuite » le mental, va activer le néocortex préfrontal, associé à la créativité et à la capacité d'adaptation. Stimuler cette intelligence préfrontale, adaptative, permet d'être davantage en empathie et de prendre du recul... bien nécessaire dans la vie à deux ! Mine de rien, ce temps d'arrêt, d'amusement, offre une bouffée d'oxygène à

*Comme pour  
entrer en relation,  
l'impro demande  
d'aller vers l'autre,  
de s'exposer  
à son regard,  
d'assumer ses  
positions et de  
les remettre en  
question.*

même de changer la vie. Déconner ensemble, si j'ose dire, nourrit la complicité du couple. Cela renforce la confiance dans l'autre et on le redécouvre sous un nouveau jour, partage Florence.

À l'issue de l'atelier, qui se déploie sur un week-end, les partenaires ramènent à la maison l'art précieux du « oui et... » - règle d'or de l'impro (écoute, acceptation, proposition). Pour bâtir l'impro, j'écoute ce que tu dis ET j'apporte quelque chose pour que l'histoire continue. On est alors dans la coopération, bien loin du duel qui parfois oppose les duos amoureux !

## *L'imaginaire au pouvoir*

En pratique, les séances se déroulent sous forme d'exercices d'impro sur un tempo progressif : exercices « brise-glace », construction d'histoires, création de personnages, installation

d'univers. Les impros se font majoritairement en duo entre conjoints, souligne Florence Pire. Point essentiel, on n'est pas ici dans les jeux de rôle ou le psychodrame : pas question de rejouer ce qui se passe dans la « vraie vie », ni de replonger dans les blessures du couple ! Le but est d'adopter un autre angle de vue, éclairant de nouvelles perspectives. On y travaille donc sur des mises en situation imaginaires qui invitent les partenaires à interagir sur un mode communicationnel inédit. Le couple, par exemple, sera invité à incarner « Les aventuriers bavards »... et l'on part alors dans une aventure extraordinaire.

Les débriefings se font par rapport aux principes de l'impro et les analogies sont laissées aux participants. On rigole beaucoup, conclut Florence Pire. Une parenthèse privilégiée, loin d'être un luxe pour le couple ! ●

**Carine Anselme**