



Colloque sur le traumatisme crânien

Le jour d'après,

Reconstruire sa vie

L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Nicolas B. Desormeaux, organisateur communautaire AQTC



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Mon parcours au cégep...



CÉGEP DU
VIEUX MONTRÉAL



- Technique d'intervention en loisir
- Début en improvisation
- Présidence du comité étudiant
- Projet de stage: Impro-Action



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Suite de mon parcours à l'université...

- Baccalauréat en Animation et Recherche Culturelles
- LACI
- La troupe des TAZ à Bordeaux
- Coach IVM





L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Mon projets récents...

- Coaching
- Fondation des clémentines
- Présidence de la ligue collégial
- WIM / Impro-lutte





L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Bref historique de l'impro à l'AQTC:

2010 | Début des ateliers d'improvisation.

2015/2016 | Match de financement avec la LNI.

Mai 2018 | Journée inter association de formation sur l'impro.

Janvier 2019 | Début de la troupe d'improvisation.

Mai 2019 | Séjour inter association d'improvisation.





L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Une troupe d'impro c'est...

- Un groupe ouvert et un bassin varié de participants.
- Un prétexte pour se rassembler.
- Assumer tout les rôles entourant le match d'impro.
- Rencontrer d'autres troupes.



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Comment fonctionne la troupe?

- Gratuit.
- 50% de pratique et 50% de représentation.
- Niveau d'implication adaptés.
- Communication générale (Calendrier/courriel).
- Communication personnalisé (Téléphone/texto).
- S'échanger les rôles et s'entraider. (Aide mémoire)





L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Les rôles entourant le match d'improvisation:

1 arbitre

1 juge de ligne

2 coachs

1 statisticien

DJ/Animateur (à venir...)

Table des matières

L'ARBITRE.....	2
Déroulement d'une improvisation.....	3
Les pénalités.....	4
Création du <i>pacing</i>	5
Pacing du match.....	6
L'ENTRAINEUR (COACH)	7
Fiche de match pour l'entraîneur	8
JUGE DE LIGNE.....	9
DJ/ANIMATEUR.....	9
STATISTIQUE.....	9
Feuille de match – Statistique	10



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Portrait actuel de la troupe:

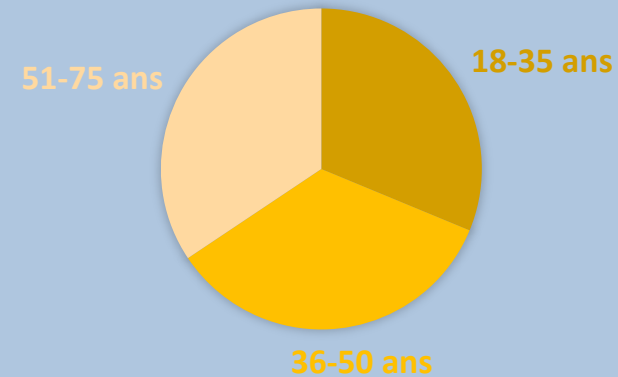
32 participants

20 hommes / 12 femmes

Participants actif : **17**

Participants ponctuels : **15**

GROUPES D'ÂGES





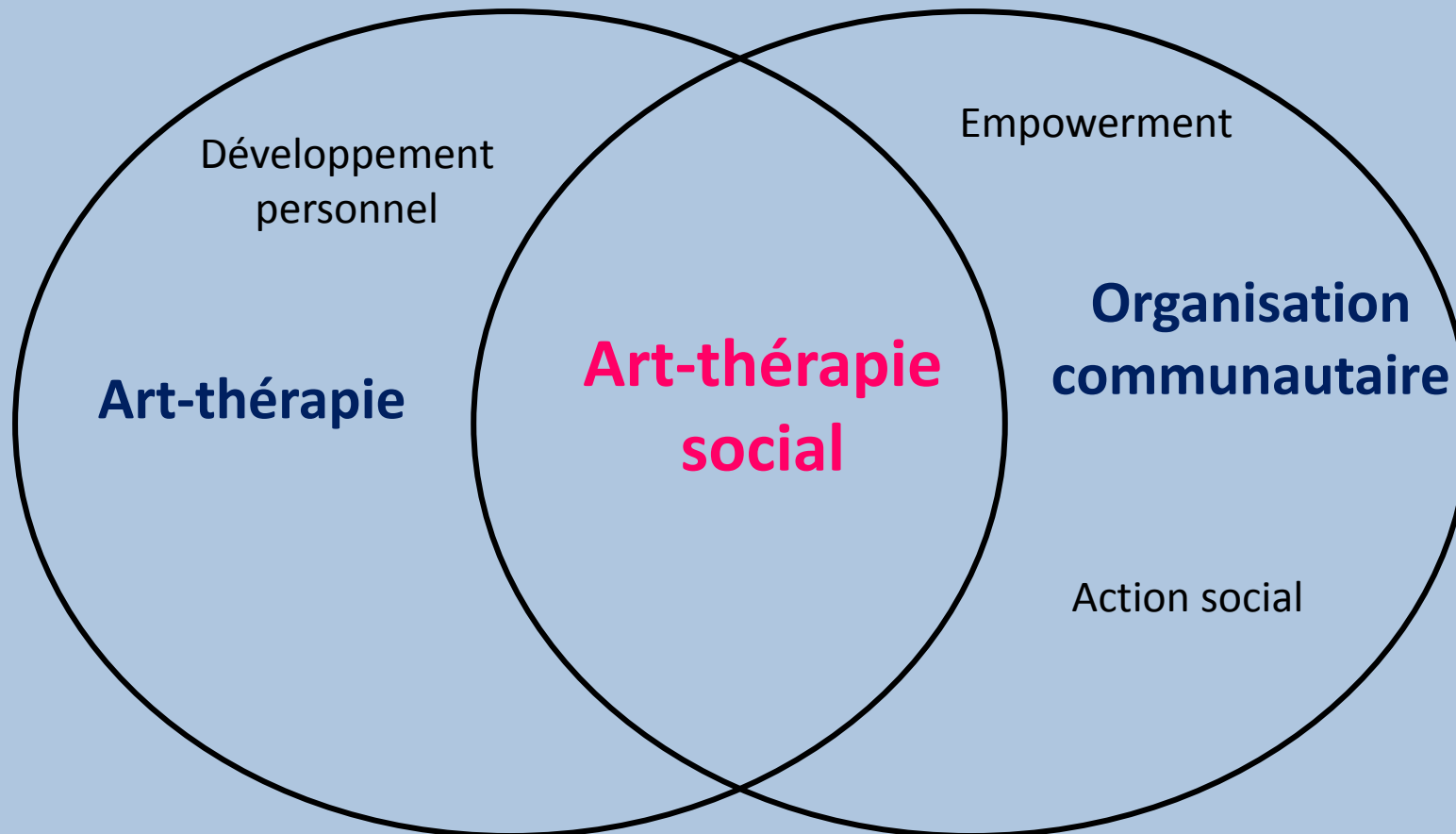
L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Pourquoi faire de l'impro selon les membres?



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

L'art-thérapie social: Un mélange de 2 modes d'interventions





L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

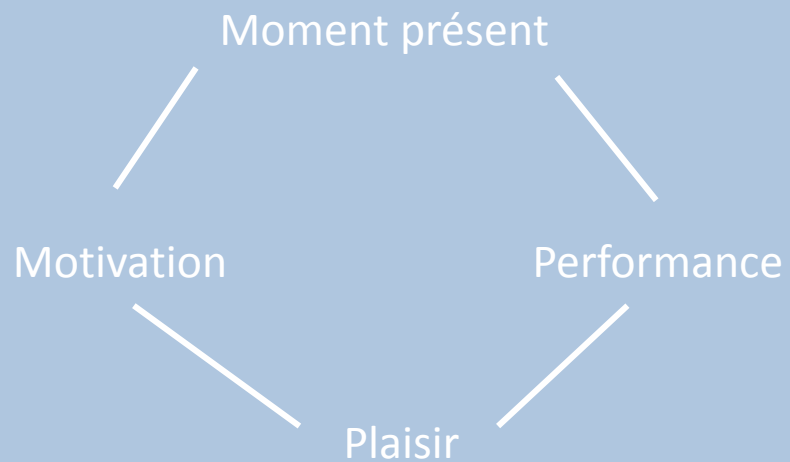
Développer l'estime de soi

- Parler devant un auditoire.
- Vivre des succès.
- Validation par les paires.
- Être apprécié de ses paires.
- Participer à un projet plus grand que soi.
- Vivre de la joie.



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Développer l'écoute



- La base de l'impro!
- Freins neurologique : Des processus attentionnels diminués.
- Piste de solution: Le «ici, là, maintenant» ou mettre sa concentration à un endroit.
- Le biorythme!
- Utiliser la pénalité «manque d'écoute».



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Développer la
communication
interpersonnel

Freins :

- Problème d'élocution et aphasie.
- Surdité partiel.
- Le stress.
- Synthétiser verbalement sa pensée.



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Développer l'acceptation
et
la capacité d'adaptation

- Le «oui et».
- Travailler avec des personnalités différentes.
- Sortir de sa zone de confort aide à développer la plasticité du cerveau.



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Développer le lâcher
prise et le moment
présent

- Avoir le droit à l'erreur.
- L'état de jeu.
- La spontanéité.
- «Plonge, le filet apparaîtra» - Claude Laroche.



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Développer
l'autonomisation

- Gérer l'information, organiser ses transports et être ponctuel.
- Assumer des responsabilités dans un projet collectif (selon son rôle).



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Faire partie d'un groupe

- Raison de sortir de chez soi.
- Socialiser.
- Apprendre à mieux se connaître en côtoyant des semblables.
- Sentiment d'appartenance à l'AQTC.

Comment favoriser l'épanouissement de la troupe?

Miser sur le rire. Une groupe qui rit, c'est un groupe qui est à l'aise.

Favoriser l'autodérision : Savoir rire de soi et de ses erreurs permet d'être plus à l'aise socialement.

Avant et/ou après match: Créer des moments d'échanges.

*Ne jamais oublié que sans plaisir, il n'y a pas d'impro.



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

L'improvisation et la résilience.



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Partagez la passion!



L'improvisation comme outil de réinsertion sociale

Bibliographie

- L'art-thérapie et l'empowerment: Enjeux et perspectives. Lise Pelletier.
- Le bonheur, un voyage philosophique. Frédéric Lenoir.
- La puissance de la joie. Frédéric Lenoir.
- Les mots sont des fenêtres, introduction à la Communication Non Violente. Marshall B. Rosenberg.

Médiagraphie

- www.leclubdurirequebec.com