



Apprivoiser l'inattendu

L'art d'improviser

L'improvisation : cette situation si particulière et pourtant si fréquente que l'on rencontre régulièrement le long de nos vies...

Construit sur la racine de videre (voir) le verbe improviser signifie " ce qui ne peut être vu d'avance " : les situations que l'on ne peut pas pré-voir.

Soit tout se déroule comme prévu soit.... non....

Dans l'acte d'improviser, il s'agit d'être capable de conjuguer dans l'inédit de l'instant, intuitions et raisonnements. C'est cultiver l'aptitude à être en phase avec le réel, c'est-à-dire ici et maintenant.

La pratique de l'improvisation initie la souplesse de réaction, interroge les possibles, les potentialités : c'est aussi bien une fin en soi qu'un moyen.

C'est accepter de lâcher prise pour mieux accepter les silences, accepter la vacuité qui laisse place pour accueillir le surprenant... l'imprévu.

Or, contrairement aux idées reçues, pour répondre à la nécessité d'improviser, c'est-à-dire rebondir, réagir efficacement à l'inattendu, il est fondamental que l'esprit et le corps y soient préparés.

C'est un entraînement régulier, rigoureux qui fait appel à une observation active pour affiner ses perceptions par une gymnastique mentale et une pratique physique qui convoquent notre curiosité, notre capacité à s'émerveiller, à s'étonner, à s'intéresser.

Et s'il y a bien une erreur fondamentale à éviter, c'est ne pas confondre anticipation (l'ancrage dans le présent, ce que l'on sait réel) et préméditation (l'enfermement dans une situation).

Ces aptitudes transformées en compétences deviennent ainsi des outils précieux nous permettant de s'inspirer de nos propres émotions et trouver en soi-même l'expression soudaine et juste.

"Il y a des choses qui viennent à l'esprit même de ceux qui n'en ont pas."
Eugène Ionesco