

L'improvisation théâtrale au service de la prévention des addictions

À l'origine du spectacle improvisé, se trouve la Commedia dell'arte: un genre théâtral d'origine italienne qui existe depuis cinq siècles. Les représentations pouvaient se baser sur un cadre écrit, tout en laissant libre cours à la créativité et à la poésie dans les dialogues. On y retrouve des personnages récurrents, aux traits typiques et à la catégorie sociale marquée... Comme en entreprise?



Béatrice Doradou,
improvisatrice-formatrice



Alexis Peschard,
directeur associé
et addictologue

SUR LES AUTEURS

Béatrice Doradou est improvisatrice-formatrice et a fondé La Désimpro, organisme de référence de la formation professionnelle par l'improvisation théâtrale.

Alexis Peschard est directeur associé et addictologue au sein de GAE Conseil, cabinet conseil leader de la prévention des conduites addictives en milieux professionnels.

De nouvelles pédagogies participatives et ludiques

Les tendances actuelles en matière de pédagogie sont à la rapidité (modules courts), à la concrétisation (mise en pratique immédiate des savoirs) et la personnalisation (la formation s'adapte aux participants et non l'inverse). Parallèlement à cela, l'apprentissage ne cesse de devenir de plus en plus ludique, cohésif et humain. Pour ces raisons, le monde de la formation en milieu professionnel a pris un coup de jeune, jusqu'au retour à l'enfance: jeux de rôle, jeux de cartes, de plateau... Et s'il était plus facile d'apprendre avec un pion dans les mains plutôt qu'avec un stylo? C'est le principe de l'apprentissage par l'expérience: on joue, on teste, on simule, et on retient le cheminement autrement qu'en le notant sur son carnet.

Les acteurs de la formation l'ont bien compris: oui au e-learning et autre gamification¹ digitale, mais le succès de ces sessions dématérialisées ne se fera pas sans un retour ré-

gulier et récurrent au présentiel d'autant plus sur des sujets aussi sensibles que ceux des problématiques d'addictions en milieux professionnels. Cependant, ce ne sera peut-être plus sur une chaise mais sur un coussin de méditation, ce ne sera peut-être plus dans une salle de formation mais dans un théâtre. Le croisement des nombreuses possibilités de pédagogie par l'expérience offre une vraie richesse et un véritable enthousiasme/adhésion dans la formation professionnelle continue.

Se tourner vers une conscience de sa participation

Parmi tous les outils que nous pourrions évoquer, l'improvisation théâtrale est l'un des plus pertinents aujourd'hui. Trois arguments à cela: 1. Les formations « par l'impro » ne sont pas que « présentes », elles demandent concrètement une vraie présence. Les participants ne sont que très peu en posture passive: quand ils ne jouent pas, ils

doivent écouter pour peut-être rejoindre leurs collègues sur scène, à n'importe quel moment. C'est un effort de concentration peu habituel et très efficace.

2. L'impro ne s'improvise pas mais s'adapte à tout: pour une formation de 3 heures ou de 3 jours, pour parler de sujets légers ou sérieux, pour des participants qui se connaissent ou pas du tout... Une seule exigence logistique: un espace dégagé où l'on peut se déplacer librement et se sentir autorisé à faire entendre sa voix.

3. Enfin, c'est peut-être l'aspect mémorable de l'expérience qui ancre encore plus profondément les apports de l'improvisation. Les résultats d'une étude évoquaient que la peur de parler en public était plus souvent citée que... la peur de mourir! Alors se lancer dans un jeu de rôle, peut-être même filmé, devant ses collègues relève parfois d'un saut dans le vide! Mais, et c'est là où l'improvisation est un outil formidable: pas de prise de risque réelle; un bon formateur assure un cadre bienveillant et sans jugement. Il trouve les exercices justes, afin que ce « saut dans le vide » soit vécu comme une progression adaptée, et pour autant, dont on peut être fier!

LES POINTS CLÉS

Et s'il était plus facile d'apprendre avec un pion dans les mains plutôt qu'un stylo? C'est le principe de l'apprentissage par l'expérience.

C'est là où l'improvisation théâtrale est un outil formidable: pas de prise de risque réelle; un bon formateur assure un cadre bienveillant et sans jugement.

Sensibiliser au sujet complexe de l'addictologie grâce au théâtre

Si l'improvisation et les autres disciplines théâtrales sont connues pour former à la communication orale, ces outils ont beaucoup d'autres applications. Associés à des sujets plus techniques et plus sensibles, ils viennent mettre en lumière des apprentissages théoriques et permettent aux participants de se projeter dans la mise en application concrète des conseils reçus et d'une théorie plus abstraite au premier abord. C'est l'apprentissage par l'expérience.

Le sujet de l'addictologie en entreprise est à la fois sensible, complexe, encadré et, bien entendu, extrêmement humain. Les participants suivent d'abord une formation théorique en addictologie, basée sur de nombreux échanges, témoignages et études de cas. Dans un second temps, le théâtre d'entreprise par l'improvisation ouvre dans la journée de formation un second temps qui dédramatise ce sujet permettant des échanges constructifs. Le jeu de rôle est encadré, les participants suivent

les consignes proposées par le formateur et n'ont plus qu'à être « en réaction », aussi naturellement que possible, en fonction de ce qu'ils feraient « dans la vraie vie », et avec en tête les apports théoriques qu'ils viennent de recevoir. Mais parce que l'intérêt ne s'arrête pas à la dimension « représentative » du théâtre, c'est ensuite dans les échanges formateur(s) / participants que se trouve la richesse de la méthode. Les conseils ne sont pas donnés à l'envolée, mais sont fonction de ce qu'a dit ou fait le participant pendant son jeu de rôle. Cette pédagogie innovante et participative permet aux participants de vivre une expérience qui se veut la plus proche des situations professionnelles réelles qu'ils rencontrent. Comment, en tant que manager, puis-je aborder et signifier mon inquiétude vis-à-vis d'un collaborateur en difficulté avec l'alcool? Comment agir si je découvre des salariés consommant du cannabis dans l'enceinte de l'entreprise? Et si mon entreprise décidait de mettre en place des actions de dépistage alcool/stupéfiants de manière aléatoire comment

me positionner vis-à-vis de mes équipes? etc. Rapide, concret, personnel, à l'image des trois tendances que nous évoquions en introduction pour une meilleure appropriation des savoirs. Il s'agit de l'acquisition d'un savoir-être et d'une habileté psychosociale.

Improvisation théâtrale et théâtre forum

De quatre à quatorze participants en général, l'improvisation pourrait présenter l'inconvénient de ne correspondre qu'à des groupes restreints. Que faire alors si vous souhaitez proposer ce type d'atelier lors de votre séminaire de fin d'année où vous accueillez 150 personnes et plus? Et bien là encore, les multiples facettes du théâtre nous apportent des outils très efficaces! Les scènes de représentation ou les théâtres forum² par exemple permettent de prendre un sujet d'entreprise (le handicap, l'égalité femme-homme, l'addictologie...) et d'en illustrer un point de vue. Cela peut être fait par des comédiens professionnels, mais également par les participants du séminaire qui s'emparent du sujet et le travaillent en amont avec le ou les formateurs. Les spectateurs s'approprient la scène et sa chute (généralement négative), pour échanger finalement sur les moyens d'amener une fin alternative plus enthousiasmante et satisfaisante. Ils font ainsi ressortir des idées fortes, des suggestions d'améliorations qui viennent du groupe lui-même. Un format pédagogique formidable et anti-décrochage, qui permet non seulement d'apprendre, mais également de comprendre « pourquoi cela doit être appris ». Maintenant, à vous de jouer!



¹ La gamification (ludification en français), est l'utilisation des mécanismes du jeu en situation d'apprentissage.
² Mis au point dans les années 1960 par Augusto Boal, le théâtre forum est une technique de théâtre participative qui vise initialement à la conscientisation et à l'information des populations opprimées.