Impros-J'Eux :

la « Convivale Attitude » dans les loisirs.

Nous aidons les personnes à :

Association Belge des Impros-J'Eux ASBL

19 Rue du stade 4801 Stembert 0498/10.13.98 marc.improsjeux@gmail.com

BE17 3631 4286 9421 BBRUBEBB N° ENT: 0472838871

Impros-J'Eux ASBL

https://www.facebook.com/groups/50276140689/?fref=ts

Les Amis des Impros-J'Eux

http://www.guidesocial.be/improsjeux/

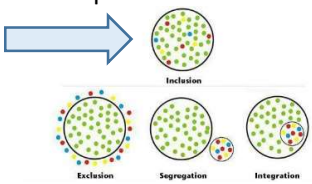
http://www.construisons-un-monde-meilleur.net/avec/association-belge-des-impros-jeux-asbl

www.impros-jeux.be

www.impros-jeux.be
Association Belge des IMPROS-J'EUX ASBL
Rue du stade 19
4801 Stembert
marc.improsjeux@gmail.com
Impros-J'Eux ASBL

Nos objectifs:

1) Proposer des activités sans compétition et sans élitisme via des Rencontres avec d'autres afin d'inclure les personnes ayant un handicap dans notre société.



2) Donner des moyens aux personnes de s'organiser et de mettre en valeurs leurs passions.
3) Mettre en valeur les vrais besoins des personnes.
4) Sensibiliser à l'importance d'adopter une démarche emplie de bienveillante, de Reconnaissance, de coopération et d'altruiste au lieu de la compétition. Nous sensibilisons à adopter ce que nous appelons : une « Conviviale Attitude ».

Nos moyens :

Avec nos équipes nous Rencontrons d'autres personnes dans des écoles, des institutions, des homes pour personnes âgées, des entreprises (Fête du personnel), des foires spécialisées, mais aussi auprès des scouts et autres mouvements de jeunesse. Nous allons partout où on nous invite (Exemple : fête d'anniversaire), mais nous organisons aussi des événements. Voici nos moyens :

1) Rencontres « Impros-J'Eux » © : des Rencontres qui favorisent l'éducation aux vraies valeurs des personnes et aux moyens de communication favorisant la coopération.
2) Rencontres « Danse, Rire et Passions » qui mettent en évidence le partage de passions communes et la « coo-création » = ensemble on coopère pour faire en sorte que la Rencontre soit agréable.
3) Rencontres autour du jeu « Le SraZami » © : jeu pédagogique et de coopération avec « jeux de rôle » permettant de créer des histoires avec des personnages joués ayant des caractères biens spécifiques. Il y a les « Scras » qui freinent la communication et donc la motivation du héros et les « Zamis » qui vont réellement l'aider à atteindre son ou ses objectifs.
4) Rencontres autour des jeux de coopérations « Maxi ». Nous proposons des jeux mettant en valeur l'importance de bien coopérer pour atteindre, tous ensemble, le même objectif.
5) Rencontres autour des « marques de Reconnaissance ». Ceci afin d'appuyer l'idée qu'il est important de montrer de la Reconnaissance envers ceux que l'on apprécie plutôt que les critiquer ou les humilier. Nous proposons des moyens simples pour témoigner sa gratitude, sa reconnaissance… Nous organisons aussi des conférences appuyant des valeurs comme l'altruisme, la bienveillance, la psychologie positive.

Ci-dessous plus de détails sur nos Moyens pour propager une « Conviviale Attitude dans les loisirs ».

Les Concepts d'Impros-J'Eux

L'Impros-J'Eux repose sur 5 CANEVAS à la fois structurés et souples où les personnes peuvent imaginer et créer des choses afin de mieux RENCONTRER l'AUTRE et MONTRER CE QU'ELLES AIMENT. Nous visons la Rencontre (pas juste se côtoyer et/ou se rivaliser) et la Création de liens. Pour y arriver nous avons supprimé totalement la compétition. Ce sont des Canevas où il y a de la **coopération.**

1. Le canevas des Rencontres « Impros-J'Eux »

Ici, nous venons avec une de nos équipes affiliées. Équipe composée de personnes ayant un handicap mental léger ou modéré. Nous expliquons alors aux élèves que pour entrer dans le « monde de la communication » il y a des ingrédients.
Si ceux-ci ne sont pas mis en place, on entre dans le « monde de l'opposition ». Ce « monde » est structuré par la compétition et vise l'élite… Alors, les « maillons faibles » sont laissés de côté et ne servent qu'à amener l'argent nécessaire pour faire vivre le système.

Chaque fois, nous proposons aux élèves de faire un voyage vers l'Autre. C'est-à-dire VERS celui que l'on ne connaît pas, celui qui fait parfois peur, qui est différent de nous. Nous proposons cette métaphore : – « ***Nous prenons tous le même avion et débarquons dans un pays inconnu où on ne connait pas les personnes et encore moins leur langue. Nous passons alors en revue ce qu'il faut mettre en place pour communiquer avec les gens de ce pays ».***

Ainsi :
Le premier ingrédient est d'adopter **une attitude sympa**. Nous expliquons que rire est excellent pour la santé et facilite la création de liens. C'est pourquoi tout se fait dans la bonne humeur, dans une ambiance « bon enfant un peu chahuteur ». Il arrive souvent que les Improsjistes racontent des blagues ou présentent un sketch et nous demandons alors aux élèves de faire la même chose.

Le second ingrédient est d'**oser aller vers l'autre** ainsi tout le monde va se présenter. Il y a d'abord la présentation personnelle (on dit son prénom), puis la présentation de sa « famille ». Notre équipe d'Impros-J'Eux va montrer l'exemple en présentant son « hymne d'équipe » de façon originale. Nous

demandons aux élèves de faire de même. Ils ont entre 7 à 10 minutes pour se trouver un nom d'équipe, un hymne et une façon originale de se présenter. Les élèves sont souvent un peu désarçonnés, car pour eux « c'est trop court » et surtout « ils ont si peur de mal faire ». Nous en profitons pour rappeler que chez nous, il n'y a pas de concours, donc, pas de jugement. Les élèves, sans s'en rendre compte, viennent de goûter à un autre ingrédient important si on veut vraiment communiquer avec quelqu'un : il faut coopérer avec lui. Et la première forme de coopération c'est l'écoute.

Le troisième ingrédient est d'**écouter l'autre.** Si cette capacité fait défaut nous ne saurons pas le comprendre. Son point de vue sera ignoré… Ici, il n'y a pas de communication, il y a comparaison, jugement, critiques. On cherche à s'opposer à lui, on cherche un argument pour le désarçonner. Quand il y a une Rencontre nous invitons les élèves et les Improsjistes à poser des questions et à s'intéresser à ce que vit l'autre.

Le quatrième ingrédient, qui facilite grandement la communication, est de **parler de sa passion** et chercher ce que nous avons de « commun » avec l'autre. Quand on aime la même chose que l'autre, on gagne du temps et on se sent en sécurité, car l'autre est « comme nous ». Ainsi lors d'une Rencontre nous proposons à au moins 3 de nos Improsjistes de présenter leur passion. Nous invitons alors 3 élèves à présenter leur passion. Un jeu, appelé le *« marché des passions »* permet de montrer que nous sommes attirés par les personnes qui aiment les mêmes choses que nous.

Le cinquième ingrédient est : « **apprivoiser l'imprévu** », c'est-à-dire être suffisamment souple pour changer ses plans dès que quelque chose empêche la progression de notre projet. Il faut donc prendre ses « freins » avec philosophie. Ainsi, nous expliquons que si l'on s'en tient toujours à son projet, c'est comme avoir des œillères et ne pas voir des opportunités autour de soi et surtout des occasions d'aider d'autres personnes. Pour illustrer cet ingrédient, nous proposons quelques Impros adaptées. Il faut donc improviser, mais en gardant son objectif. Il y a plusieurs Impros dans notre répertoire. Les Improsjistes en équipes ont l'occasion de répéter. Il n'y a que les élèves qui « improvisent un peu plus » mais comme se sont des Impros faciles, il n'y a pas de problèmes. Apprivoiser l'imprévu prépare au 6ème ingrédient : la coopération. Ici on va coopérer pour arriver à destination. Exemple : l'Impro du GPS.

Le sixième élément, vital pour qu'il y ait communication, est qu'**il faut coopérer,** sans quoi, on ne fait que se comparer, s'opposer, se juger, se rivaliser, etc. Alors nous proposons aux élèves et aux Improsjistes de participer à quelques jeux de coopération « grand format ». Exemples : transporter un gros ballon d'un point à un autre à l'aide de « manches de brosses », faire une chenille, jeu du parachute, etc. Ces jeux créent des liens. Les chorégraphies sont à mettre aussi dans cette catégorie.

Le 7éme élément est qu'il faut **laisser une trace de son passage**. Ainsi nous faisons des photos et demandons aux élèves de donner leur avis sur la Rencontre. Nos Improsjistes remercient, par écrit, les élèves et nous cherchons à entretenir ces liens/traces. Souvent nous revenons dans les mêmes écoles et les élèves, qui ont grandi, reconnaissent nos Improsjistes.

Comme nous proposons un « canevas » la « structure » d'une Rencontre d'Impros-J'Eux EST TOUJOURS LA MÊME, MAIS LE CONTENU EST CHAQUE FOIS DIFFÉRENT vu que :

- Les équipes et les élèves sont différents
- Les hymnes sont différents
- Les passions sont différentes
- Les blagues et les sketchs sont différents
- Les prouesses de groupe et les jeux de coopération sont différents (car les personnes sont différentes)
- Le contenu des Impros adaptées EST CHAQUE FOIS différent.

Ce qui est vraiment commun est la bonne humeur, car tout se fait grâce à la Conviviale Attitude.

2. Le canevas des Rencontres « Danse, Rire et Passions »

Ces Rencontres se font dans des salles que nous louons (salles que nous appelons des Espaces de Conviviale Attitude) ou bien, là où on nous invite. Cette formule est idéale pour les anniversaires et les fêtes du personnel. Il y a toutefois des conditions :

1) Il faut vouloir que tout se fasse sans compétition, sans élitisme, sans recherche artistique pure
2) Que la bonne humeur règne
3) Chacun doit se dire qu'il est responsable de la réussite de la Rencontre. Ceci pour bien mettre en évidence que l'inclusion dépend des autres mais de nous aussi
4) Accepter la présence des personnes ayant un handicap, car à chaque fois ces Rencontres se font avec elles. Nous ne proposons pas les services d'une discothèque et sommes contre le principe des « discothèques pour handicapés », car pour nous, celles-ci stigmatisent les personnes encore une fois et ainsi ne favorisent pas leur inclusion dans la société.

Parfois, nous venons avec un appareil de musique assisté par ordinateur appelé le BAO–PAO et nous pouvons proposer aussi des jeux de coopération « grand format » QUI ONT L'AVANTAGE DE PERMETTRE UNE MEILLEURE COOPÉRATION ENTRE LES PERSONNES.
Lorsque c'est nous qui invitons, nous proposons toujours une carte de membre et demandons que les personnes apportent leur repas de midi ou du soir. Tout est mis en commun et partagé façon « Auberge Espagnole ». Manger ensemble crée des liens aussi.

LE CANEVAS « DANSES, RIRE ET PASSIONS » EST LE SUIVANT : chaque personne présente peut inscrire son choix sur une fiche appelée « fiche des choix ». Les choix sont les suivants:

- Chanter (un super karaoké est à leur disposition)
- Parler de sa passion
- Mimer quelque chose
- Participer à une impro ciblée
- Participer à un blind test (sans concours)
- Raconter une blague

Lorsque des personnes chantent, la piste de danse est ouverte à tous. Nous faisons en sorte de rassembler les personnes qui ont les mêmes passions. Ainsi si quelqu'un aime chanter une des chansons de Claude François, nous inviterons ceux qui aiment ce chanteur et cette chanson à chanter ensemble.

Tout se passe dans la bonne humeur et même si quelqu'un chante un peu faux, ce n'est pas grave. Nous mettons « en lumière » le plaisir de chanter, de danser, de raconter une blague, etc. Pas la performance.
Les personnes qui viennent peuvent « s'entrainer » un peu avant et peuvent même être aidées par n'importe quel support (texte écrit, power point, quelqu'un qui souffle à son oreille, etc.)

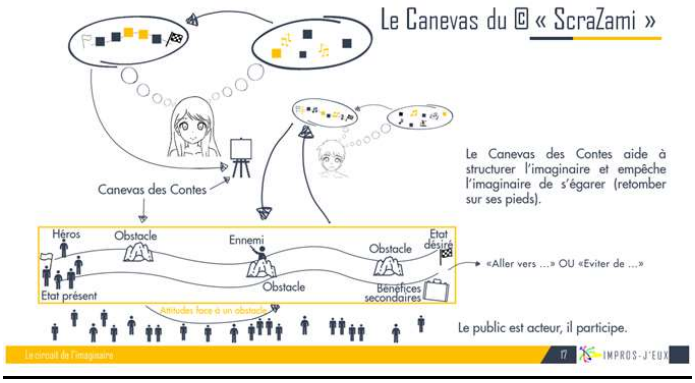
La seule difficulté que nous avons est de permettre à tous de se sentir valorisé. Ainsi pour y arriver, comme déjà signalé, nous favorisons les liens entre personnes ayant les mêmes passions et favorisons les chorégraphies communes à tous.

Comme c'est un CANAVAS, de loin, cela semble « toujours être la même chose » mais si on y regarde de près on peut voir que les choix des participants sont différents. Certains osent de plus en plus proposer de nouvelles choses ou le font de manières plus « travaillées », mais encore une fois sans recherche de compétition.
Nous cherchons à créer du lien, donc, nous cherchons à « fidéliser » les personnes autour de nos activités de Rencontres.

Impros-J'Eux n'est pas du show… puis on s'en va ! Ce n'est pas un dancing pour personnes handicapées, ni une soirée « Got Talent » …

Chez nous, tout le monde est le bienvenu pour développer ensemble une Conviviale Attitude dans les loisirs !

3. Le canevas des Rencontres autour du Jeu le ScraZami ©



Le jeu Du ©ScraZami est un jeu de coopération, mais aussi un jeu de « rôles ». Il sert à créer des projets et des histoires. Histoires qui peuvent être écrites et contées ou mises en scènes pour devenir, plus tard, une pièce de théâtre ou une prouesse.

C'est encore un CANEVAS où les participants (surtout des personnes ayant un handicap mais aussi « tout le monde », afin de favoriser l'inclusion de tous) vont créer au début de l'histoire « l'état présent » du héros et directement après ce qu'il veut obtenir (état désiré). Tout le monde cherche ce qui pourrait mettre des « bâtons dans les roues » au projet du héros. Des ImproScraZamistes vont alors interpréter le(s) rôle(s) des personnes qui vont freiner le projet et ceux qui vont aider réellement le héros.

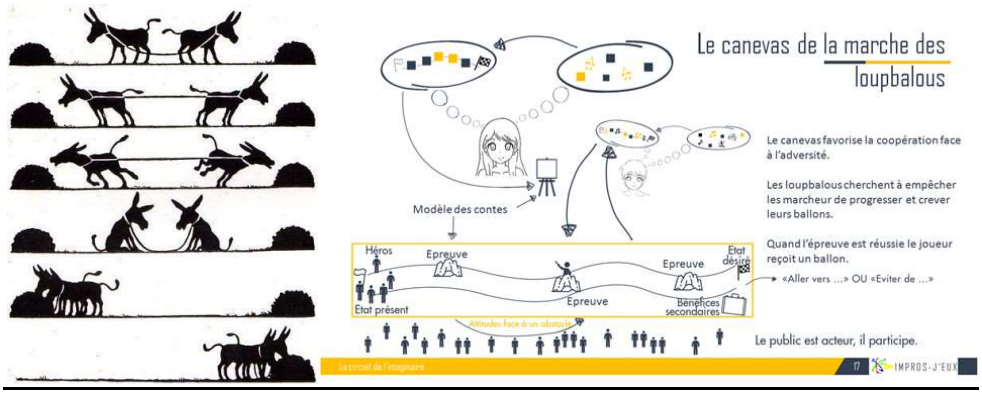
C'est toujours très gai et les histoires finissent bien.
Même si le CANEVAS est le même, les histoires sont toujours différentes.

Actuellement une équipe composée de personnes ayant un handicap léger, s'entraîne tous les mercredis à Banneux au Foyer Marthe et Marie. Cela mélange donc Impros adaptée et jeux de rôles mais aussi beaucoup de coopération. Tous ensembles, nous aidons le héros à atteindre son but.

En jouant, tout le monde se rend compte qu'il y a des attitudes qui ne servent à rien en communication.

Exemples : les critiques, les reproches, l'humiliation, le chantage affectif, les menaces, les soi-disant « sages conseils » sont en fait mis en place pour apaiser **les peurs** de la personne qui utilise ce « frein à la communication ». Les freins à la communication sont ceux décrits par Monsieur Thomas Gordon.

4. Le canevas des Rencontres autour de jeux de coopération Maxi

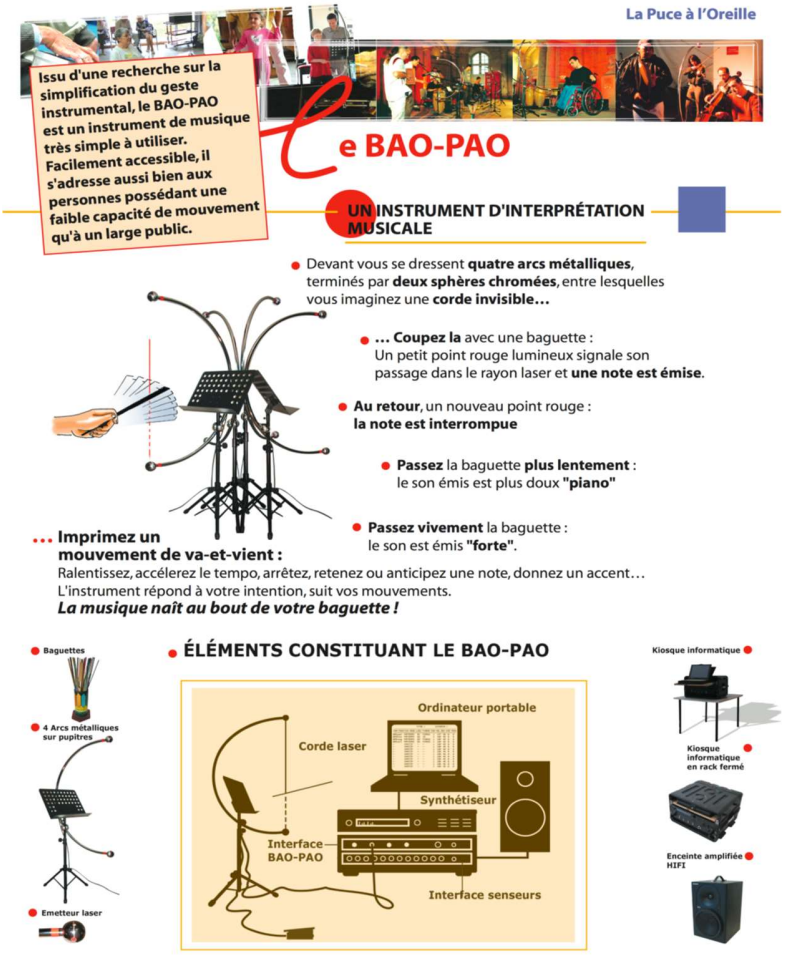


Nous aimons les jeux de coopération grands formats où tout le monde participe et se déplace dans l'espace en vue d'atteindre un objectif déterminé. Nous privilégions (ou transformons ceux qui existent déjà pour que cela le devienne) les jeux où il y a un début et une fin programmée. Exemple : transporter quelque chose d'un point A à un point Z.

Le CANEVAS reste le même mais la dynamique du groupe étant chaque fois différente, il n'y a pas deux « jeux de coopération Maxi » le même.

Nous incorporons ces jeux de coopération dans nos différentes Rencontres (où il y a toujours présence de personnes ayant un handicap) mais plus d'une fois, on nous a demandé d'organiser ceux-ci lors de manifestations culturelles ouvertes aux personnes dites « différentes ».

Lorsque nous faisons une Rencontre Jeux de coopération Maxi nous amenons très souvent notre appareil de musique assisté par ordinateur, le BAO PAO.



Le Bao Pao, une superbe invention française de La Puce à l'Oreille Marseille

5. Le canevas des Rencontres autour des « marques de Reconnaissances »

Nous soutenons qu'il est important de témoigner aux autres ce que nous ressentons pour eux de positif et proposons divers moyens de marquer cette reconnaissance. Sur le site www.impros-jeux.be nous apportons des preuves que la Reconnaissance est vitale pour tous. Pour les personnes ayant un handicap également. Nous sommes tous pareils.

Lors de nos activités de Rencontres nous insistons sur l'importance de maintenir des « traces » positives de notre passage et lors des Rencontres « Danse, Rire et Passions » nous nous arrangeons pour qu'il y ait, le plus souvent possible en tout cas, un temps pour des « échanges de marques de sympathie ». En effet, sur des petites cartes de Reconnaissance, les participants inscrivent quelques mots gentils destinés à des amis et nous nous arrangeons pour que ce message arrive à destination. C'est souvent émouvant et sympa.

Voici quelques années que nous participons, avec des personnes ayant un handicap, à un cortège Bolivien où nous remettons des citations positives aux spectateurs, et lors de la soirée qui clôture ce cortège folklorique, nous demandons aux participants de remplir nos cartes et nous jouons les « Cupidons » pour qu'elles arrivent à destination.

Pour développer cet esprit de « Reconnaissance et de Gratitude » envers tous, nous désirons mettre en place des Conférences/repas appuyant justement ces valeurs (psychologie positive, Besoin de Reconnaissance, Méthode Thomas Gordon, etc.) et l'idée est que se sont nos Improsjistes qui inviteraient des personnes mais aussi qui s'occuperaient de leur confort et du service aux tables. Ceci est encore à l'état de projet.

Ensemble créons des liens amicaux.

Notre philosophie

DEVANT le CONSTAT affolant de notre société basée essentiellement sur des valeurs de compétition, de performance, d'efficacité, et de rapidité, qui a pour conséquence que l'on est reconnu « si on a fait, réussi, acheté… » ou « si on a une qualité qui satisfait les critères des règles d'élitisme » nous avons développé depuis plus de 15 ans le concept de la Conviviale Attitude qui structure tout le système « Impros-J'Eux ».

Pourquoi ? Simplement parce qu'il est facile de constater que « si » une « reconnaissance » ne se mérite que « si » on adopte des comportements « réservés à une élite largement manipulée pour des raisons matérialistes, commerciales ou appuyant un Pouvoir en place », il y aura alors beaucoup de « maillons faibles ». Ceux-ci sont alors exclus ou juste « tolérés » pour faire tourner le système. Les « performances » étant des sortes de carottes que l'on nous propose soi-disant pour nous motiver….

Ces « maillons faibles » peuvent se sentir tristes et/ou coupables de ne pas être « conformes » aux normes médiatisées. Cela entraine dans un 1er temps le repli sur soi, et ensuite ils prennent l'habitude d'une vie « pantouflarde » (TV, ordi, vidéo) et parfois il leur devient de plus en plus difficile de SORTIR de chez eux pour aller vers les autres.

Ces « maillons faibles » peuvent être les personnes ayant un handicap, les personnes âgées, les personnes fragiles psychologiquement, les personnes à budget réduit, les personnes peu rentables, peu compétitives, mais aussi les personnes qui se sentent en porte à faux avec ces valeurs compétitives hautement médiatisées.

Or, Nous avons TOUS besoin de RECONNAISSANCE, et nous avons tous quelque chose à apporter à la société.

L'ASBL IMPROS-J'EUX a développé le concept de « la CONVIVIALE ATTITUDE dans les loisirs » pour permettre à toute personne, quelle qu'elle soit, de se mettre en valeur, de partager ses passions, de créer des liens…. SANS AUCUN JUGEMENT DE VALEUR, SANS ÉLITISME ET DANS UN CLIMAT DE BONNE HUMEUR.

NOUS NOUS APPUYONS SUR DES BASES THEORIQUES SOLIDES.

Notamment : la méthode Thomas Gordon, la P.N.L, la psychologie positive, les neurosciences, les préférences cérébrales de Ned Herrmann (HBDI) et la psychomotricité.

Exemple : les Scras, dans le jeu du ScraZami © utilisent les « freins » à la communication décrits par Thomas Gordon

1. **Donner des ordres, diriger, commander**: La personne dit aux autres quoi faire, elle impose son idée en étant convaincue que c'est la chose à faire. Cela peut amener un rapport de force dans la relation et provoquer de la peur ou de la révolte chez la personne qui le subit. Exemples: « Tu dois! Fais ceci! Tu as intérêt à faire ce que je te demande».
2. **Avertir, mettre en garde, menacer:** La personne utilise cet obstacle dans le but de contrôler l'autre. Cela peut provoquer chez l'autre de la peur, l'impression qu'il doit se soumettre et peut faire naître la rancœur, la colère et le goût de tester les limites. Exemples: « Fais attention, tu ferais mieux de … Si tu continues ainsi tu vas te planter ».
3. **Moraliser, prêcher, faire la leçon:** La personne utilise cet obstacle pour amener l'autre à changer par des explications sans fin. Cela peut provoquer chez l'autre personne la culpabilité, la tendance à se justifier et l'impression que l'autre ne lui fait pas confiance. Exemples: « C'est de ta faute …, Tu aurais dû…. C'était pourtant simple, il n'y avait qu'à! Comment se fait-il que vous ne soyez pas plus loin?»
4. **Conseiller et donner des solutions:** Comme la personne a de la difficulté à prendre le temps d'écouter l'autre, suite à un malaise intérieur (impuissance, colère, peur, inquiétude…), elle va conseiller et donner ses solutions à l'autre. De cette façon, l'autre peut croire qu'il est incapable de résoudre lui-même le problème. Cela peut aussi l'empêcher de réfléchir à son problème pour le régler et peut l'amener à être dépendant de la personne qui règle toujours ses problèmes. Exemples: « A ta place je ferais ainsi… Tu n'as qu'à faire ceci et puis cela… Essaye donc… Je sais ce qui s'est passé, je te connais… » .
5. **Argumenter, expliquer, persuader par la logique:** Par l'argumentation et la logique, la personne tente de convaincre l'autre que c'est elle qui a raison. Elle oblige l'autre à argumenter et à se défendre. Cela amène les 2 personnes à déduire qui a tort, qui a raison. De ce fait, cela peut provoquer chez la personne qui se fait persuader le

sentiment d'infériorité et d'incompétence. Exemples: « Voilà pourquoi tu as tort et que cela ne marche pas… blabla blabla blabla. Ben oui c'est logique car… ».

6. **Juger, critiquer, blâmer**: La personne « reprend », critique, blâme l'autre personne car elle pense qu'elle ne fait pas la bonne chose, qu'elle se trompe ou qu'elle n'est pas correcte. L'autre personne développe un sentiment de n'être jamais à la hauteur, elle peut se sentir incompétente, stupide, pas correcte… et peut décider de se refermer sur elle-même, car elle a trop peur d'être jugée. Exemples: « T'es vraiment nul, tu aurais dû t'y prendre autrement. Ce n'est que toi qui fait cela…Ha là là quelle tristesse». Tu ne raisonnes pas avec tout ton bon sens… ».
7. **Complimenter, approuver dans le sens de flatter**: La personne utilise la flatterie pour obtenir quelque chose de l'autre ou parce qu'elle est trop mal à l'aise pour mettre ses limites par peur de déplaire. Ce qui peut amener la personne à être frustrée intérieurement et à accumuler. L'autre personne peut se sentir mal à l'aise et se demander pourquoi il ou elle me dit cela, qu'est-ce qu'elle veut? Exemples: « Oui, là, tu fais bien…, tu as bien raison… Cela va aller, t'es un battant! Tu trouveras toujours bien une solution. Je te connais».
8. **Humilier, ridiculiser, dire des mots « méchants »:** La personne dit des remarques négatives ou des noms blessants à l'autre personne (qui peut être seule ou devant d'autres personnes) dans le but de faire une blague, de l'attaquer ou de se venger. L'autre peut développer un sentiment de rejet et d'infériorité. De plus, cela peut détruire l'estime de soi. Exemples: « T'es vraiment nul, idiot et j'en passe… Tu es un bon à rien, tu ne feras jamais rien de bon dans la vie, t'es un idiot comme ton père … T'es un bébé ».
9. **Interpréter, psychanalyser, diagnostiquer**: La personne analyse l'autre, elle interprète ses gestes ou ses paroles et elle est convaincue que sa vision est la bonne. Elle peut aussi tenter de jouer au thérapeute en diagnostiquant le comportement de l'autre. L'autre personne peut se sentir mise à nu et incomprise. Exemples: « Ton problème c'est que tu prends trop les choses à coeur, au sérieux. Tu ne voulais pas dire ça, je le sais, mais ceci ou cela. J'ai entendu une conférence et je sais ce qu'il faut faire dans ton cas… Ton problème vient de ton passé… ».
10. **Rassurer, consoler:** La personne va tenter d'enlever rapidement l'émotion désagréable (la culpabilité, la peine, la peur …) de l'autre personne en la rassurant ou en la consolant. Souvent, elle-même vit une émotion désagréable (impuissance, peur, peine…) ce qui l'a pousse à réagir rapidement. L'autre personne peut se sentir incomprise et penser que ce n'est pas bien d'être comme ça, de ressentir de la peine ou de la peur. Exemples: « Ne t'inquiète pas, ça ira mieux demain…, Allons courage!

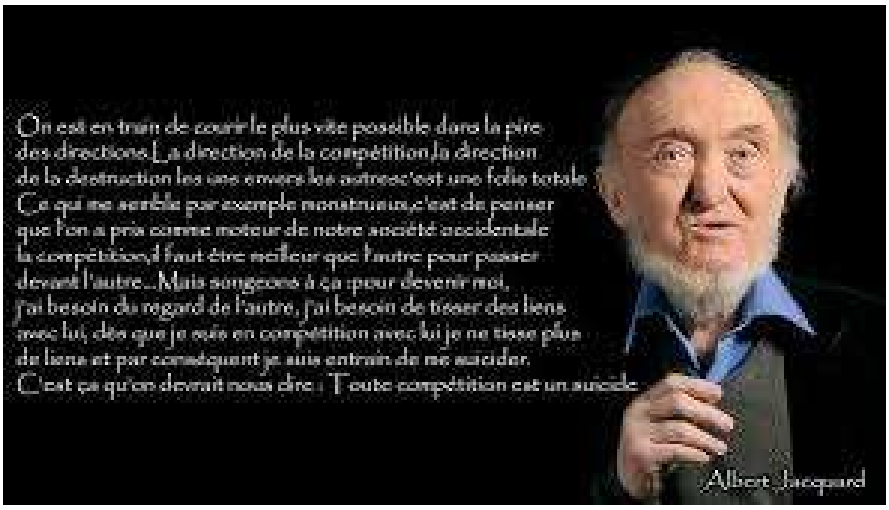
Je suis là pour te consoler, te dorloter, veiller sur toi. Après la pluie, vient le beau temps ».

11. ***Enquêter, questionner, interroger***: *La personne va poser plusieurs questions sans rapport avec la situation. Elle va le faire par curiosité sans trop se soucier de l'autre. Cela peut amener l'autre à avoir des craintes, car elle ne se sent pas écoutée et ne sait pas où l'autre veut en venir. Exemples: « Pourquoi as-tu fais ça? Qui t'a poussé à faire çà? Qu'as-tu dit, qu'as-tu fait alors? Qu'est-ce qui t'a pris? Tu étais habillé comment? Tu as employé quel langage? ».*
12. ***Distraire, blaguer, esquiver***: *La personne fait des blagues ou commentaires dans le but de distraire ou d'esquiver un problème car elle ressent un malaise émotionnel ou n'a pas envie de parler de ce sujet-là. L'autre peut comprendre que c'est mieux d'éviter les difficultés au lieu de les affronter et cela peut lui laisser croire que les problèmes sont banals, insignifiants, sans importance. Exemples: « Parlons de choses plus agréables. Cela passera avec le temps, viens te changer les idées et boire un verre. Un(e) de perdu(e) et 10 de retrouvé(e)(s). Ne te tracasse pas. Ce n'est pas grave ! Cool ".*
13. ***A tout ceci on pourrait encore ajouter : « ignorer l'autre ».***

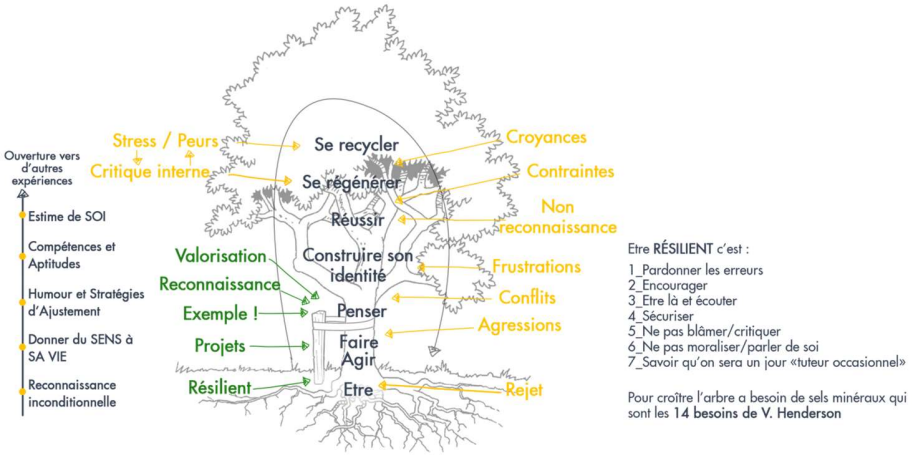
Mais c'est en fait le FRUIT d'une forme de « soumission provocante ». Une des 6 « ATTITUDES » qui détruisent LA COMMUNICATION. CF. jeu du © ScraZami.

LES ATTITUDES « LIMITANTES » SONT :

- **La fuite,**
- **La soumission,**
- **La résignation,**
- **L'agressivité,**
- **La soumission provocante,**
- **La superstition**
- **La seule attitude valable, car STRUCTURANTE est *la détermination***



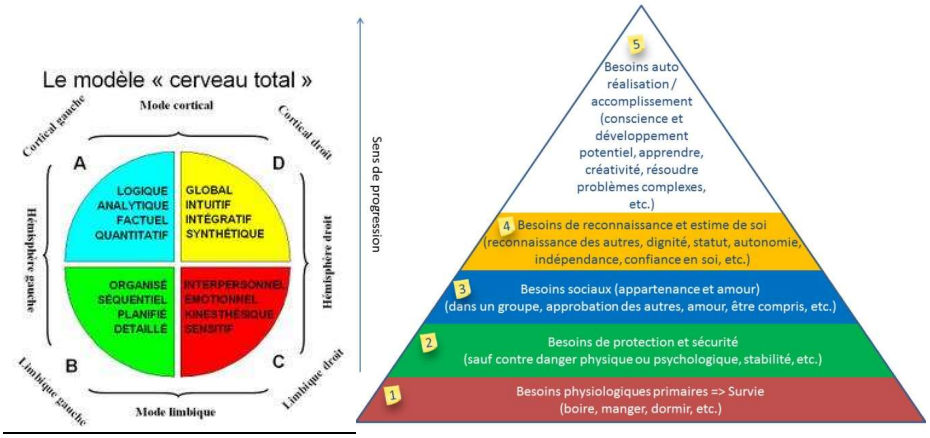
Le circuit de l'Autonomie. M. Legros

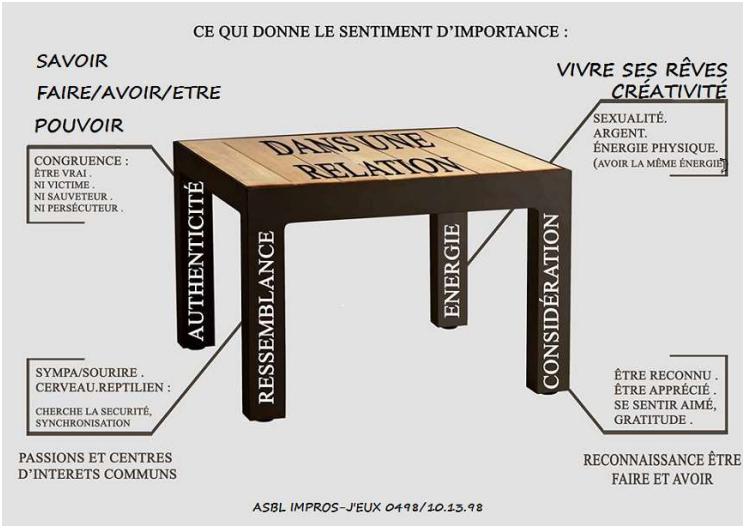


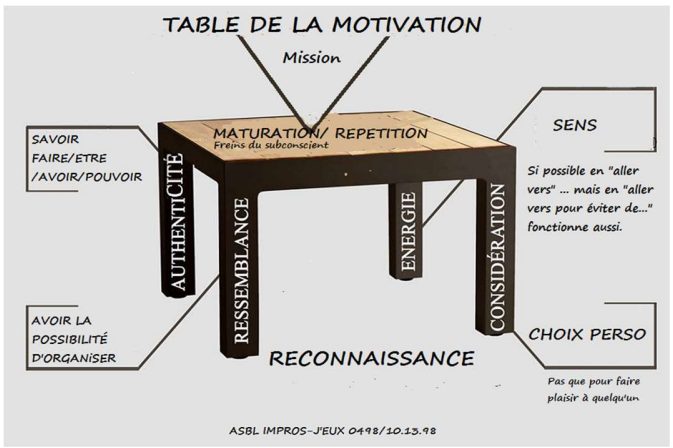
Les 14 besoins, selon Virginia Henderson, sont :

1) RESPIRER
2) BOIRE ET MANGER
3) ELIMINER
4) SE MOUVOIR ET MAINTENIR UNE BONNE POSTURE
5) DORMIR ET SE REPOSER
6) SE VÊTIR ET SE DÉVÊTIR
7) MAINTENIR SA TEMPÉRATURE CORMORELLE DANS LA LIMITE NORMALE (37,29C)
8) ÊTRE PROPRE ET PROTÉGER SES TÉGUMENTS (peau, poils, ongles…)
9) ÉVITER LES DANGERS
10) COMMUNIQUER AVEC SES SEMBLABLES
11) AGIR SELON SES CROYANCES ET SES15 VALEURS
12) S'OCCUPER EN VUE DE SE RÉALISER
13) SE RÉCRÉER
14) APPRENDRE

Les préférences cérébrales de Ned Herrmann et la Pyramide de Maslow







Association Belge des IMPROS-J'EUX ASBL
Rue du stade 19
4801 Stembert
marc.improsjeux@gmail.com
Impros-J'Eux ASBL

Notre Charte de la Conviviale Attitude

En Impros-J'Eux, nous nous engageons à :

1) Refuser toute forme de compétition (donc pas de médaille, même en chocolat). Par contre nous valoriserons les efforts, la détermination et bien sûr la persévérance, via, notamment une carte « Parcours » motivante.
2) Refuser tout élitisme. Ceci qu'il soit sportif, culturel, artistique, vestimentaire, pécuniaire. Tout la monde a sa place aux Impros-J'Eux ! Nous proposons des Canevas où chacun peut créer quelque chose et se mettre en valeur, notamment en rencontrant d'autres personnes ayant les mêmes passions et ceci sans « écraser » les Autres.
3) Aider tous les Improsjistes à montrer ce qu'ils aiment et quels sont leurs projets. Nous les aidons, si nécessaire, à s'organiser et à trouver des personnes Ressources pour atteindre leur(s) objectif(s).
4) Respecter le rythme de chacun. Comme les pièces d'un puzzle, tout le monde a sa place.
5) Valoriser la bienveillance et l'altruisme. Chaque Rencontre est un moment pour montrer sa Reconnaissance envers parents et amis. Nous sommes dans un esprit de coo-création = ensemble nous coopérons pour créer un Monde où il fait Bon Vivre Ensemble.
6) Favoriser l'inclusion des personnes ayant un handicap ou une difficulté dans notre Société. Nos activités, appelées des Rencontres, sont orientées vers la Rencontre de l'Autre avec un R majuscule. Nous ne proposons pas des loisirs sympas, des matchs, des compétitions, des shows uniquement entre personnes ayant un handicap mais des Rencontres où tout le monde peut se retrouver au même endroit et Vivre Ensemble.
7) Valoriser la création de liens durables. Nous chercherons à revenir aux endroits visités/invités afin de créer des liens humains « gagnant/gagnant » qui perdurent dans le temps.

Au plaisir de vous connaître.

Les improsjises et le staff Impros-J'Eux