

Guillaume

Xiaolu Liu  
刘小路

# **Manuel d'improvisation Théâtrale**

guillaume.improv@gmail.com  
cihcoca@gmail.com

# Table des matières

Table des matières .....	2
Introduction .....	5
Remerciements .....	5
Leçon 1: Dire Oui.....	7
1-2-3-4-5.....	7
Balles - Nom.....	7
Balles Sonores .....	8
Oui, on y va! .....	8
Lapsus.....	9
"Oui, et !" .....	9
Cadeaux .....	10
Je suis un arbre .....	10
"Qu'est-ce que tu fais ?" .....	11
Machine .....	12
"Oui, et..." sur scène .....	12
Leçon 2: Propositions / Objets / La scène .....	14
1-2-3-4-5.....	14
Balles Sonores .....	14
Lapsus.....	14
Chasse au monstre .....	14
Faire un objet.....	15
Jeu à boire.....	15
Réutiliser et ajouter.....	16
10 Secondes .....	16
On sort en même temps .....	17
Petite Voix .....	17
Leçon 3: Qui / Quoi / Où ? .....	18
1-2-3-4-5.....	18
Balles Sonores .....	18
Chasse au monstre .....	18
Je suis un arbre .....	18
Construction du "Qui ? Quoi ? Où ?" .....	18
Creuser un trou .....	19
Freeze Tag .....	20
Space Jump.....	21
Cadavre exquis .....	21
Leçon 4: Statut (dominant / dominé).....	22
1-2-3-4-5.....	22
Balles Sonores .....	22

Marcher avec le corps.....	22
Marcher avec un statut.....	22
La réception de l’ambassadeur .....	23
Bouge de là !.....	23
Bataille de Statut.....	24
Objectif de statut.....	25
Photo de classe .....	25
Leçon 5: Personnages.....	26
1-2-3-4-5.....	26
Balles Sonores .....	26
Marcher avec le corps.....	26
Marcher comme un animal .....	26
Nommer les personnages .....	27
Les bras.....	27
“Je suis, je viens de, je vais à” .....	28
Regarde comment je marche .....	28
Switch left.....	29
Dîner de famille.....	30
Les Bras (sur scène).....	30
Leçon 6: Émotions.....	32
1-2-3-4-5.....	32
Balles Sonores .....	32
Marches émotives .....	32
Diatrîbe .....	32
Jusqu’au bout de l’émotion .....	33
Plus!.....	33
Le Taxi .....	34
Zones Émotion.....	34
Leçon 7: Narration.....	35
1-2-3-4-5.....	35
Balles Sonores .....	35
Lapsus.....	35
Cadeaux .....	35
Expert gromelot .....	35
Collier de perles.....	36
Commentaires sportifs.....	36
Il était une fois.....	37
L’auteur .....	37
Gromelot-Français .....	38
Leçon 8: Spectacle.....	39
1-2-3-4-5.....	39
Balles Sonores .....	39

Space Jump .....	39
Freeze Tag .....	39
L'auteur .....	39
“New Choice !” .....	39
Petite Voix .....	40
Le Taxi .....	40
Faire une photo .....	40
Photo de classe .....	41
Collier de perles.....	41
Zones Émotion.....	41
Zones de genre.....	41
Index.....	42
Liste de sentiments .....	43

# Introduction

Ce livre est une introduction aux techniques d'improvisation théâtrale en Français. C'est une traduction de l'original qui était bilingue Anglais / Chinois. Il a été conçu comme un manuel qui peut être utilisé par un animateur d'atelier d'impro ou par un improvisateur.

Nous avons classé les chapitres de façon à ce que le manuel puisse être utilisé de manière progressive. Nous encourageons le lecteur à suivre la progression proposée, mais vous ou votre groupe peut avoir des besoins différents. Nous avons groupé les jeux et les exercices pour former un cycle de huit leçons qui abordent chacune un thème particulier. Chaque leçon est prévue pour être traitée dans un atelier d'une heure et demi à deux heures. Il y a au total huit leçons. Les sept premières sont consacrées à l'apprentissage des bases de l'improvisation et la dernière est une suggestion de jeux pour un spectacle. Les exercices sont issus des ateliers de "Beijing Improv" qui ont eu lieu à Pékin en 2007-2008. Pour les sept chapitres techniques, nous avons divisé les leçons en 3 parties : échauffement, exercices et scènes. Nous vous encourageons à commencer chaque leçon par un échauffement énergique pour que les improvisateurs soient dans une énergie positive pour improviser. Le huitième chapitre est orienté spectacle. Il n'y a pas d'exercice mais directement des jeux improvisés sur scène. C'est l'occasion d'appliquer les techniques apprises dans les sept premières leçons en faisant un petit spectacle.

Pour les animateurs d'ateliers, nous recommandons de faire un échauffement au début ainsi qu'un exercice / activité de fin de cours. Un exemple d'une activité de fin de cours est le "cri de guerre". Ces activités simples doivent être pratiquées à chaque atelier. Avoir des activités routinières d'échauffement et de fin d'atelier aide à la cohésion de l'équipe d'improvisateurs.

## Remerciements

Nous souhaitons remercier les personnes suivantes qui ont participé à la première version (anglais / chinois) de ce livre:  
Jack, Lottie, Angela, Kajsa, Jonathan et Georg.

Remerciement spéciaux pour les animateurs de workshop et les traducteurs:  
Jonathan, Angela, Kajsa, Lynne, Lottie, Xiaolu et Guillaume.

# Leçon 1: Dire Oui

La règle de base en Impro est d'accepter les propositions des autres improvisateurs et de dire "Oui"

- Échauffement -

## **1-2-3-4-5**

But :

Echauffement Physique

Description :

1. Les improvisateurs sont debout, en cercle.
2. Les improvisateurs secouent leur main droite cinq fois, ensemble en disant "1,2,3,4,5", puis la main gauche, puis le pied droit, le pied gauche et pour finir ils se secouent les hanches, toujours 5 fois.
3. Ils répètent les mêmes actions avec les mêmes parties du corps, mais cette fois seulement 4 fois, et ils recommence encore, mais en répétant 3 fois. Ainsi de suite jusqu'à 1 fois.

Conseils :

Les improvisateurs exécutent l'échauffement énergiquement. Ils vont de plus en plus vite.

## **Balles - Nom**

But :

Echauffement, introduction de nouveaux improvisateurs

Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle
2. Le premier improvisateur lance une balle imaginaire à un autre improvisateur dans le cercle. Lorsqu'il lance la balle, il dit son propre prénom à haute voix.
3. Le receveur réceptionne la balle imaginaire et répète le prénom de l'envoyeur. Il envoie ensuite la balle imaginaire - avec son prénom- à un autre improvisateur. Et ainsi de suite...

Conseils :

C'est un bon exercice pour apprendre le nom des nouveaux improvisateurs dans un groupe.

## ***Balles Sonores***

### But :

Echauffement, concentration.

### Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle
2. Le premier improvisateur lance une balle imaginaire à un autre improvisateur dans le cercle en lui associant un son.
3. Le destinataire attrape la balle imaginaire en répétant le son. Il envoie ensuite la balle à un troisième improvisateur avec un nouveau son et ainsi de suite.

### Conseils :

1. Celui qui envoie la balle doit s'assurer que le récepteur l'a bien reçue. (Se regarder dans les yeux).
2. Le leader peut envoyer plusieurs balles qui circuleront simultanément.
3. C'est un exercice dynamique, il faut aller vite.
4. Les improvisateurs doivent essayer de ne pas se préparer à l'avance et utiliser le premier son qui leur vient à l'esprit.

## ***Oui, on y va!***

### But :

Echauffement, Accepter

### Description :

1. Les improvisateurs marchent, sans se coordonner
2. Un des improvisateurs fait une offre en disant à haute voix "On va (faire une action)". Les autres improvisateurs reprennent en cœur "Oui, on y va !", et miment l'action proposée, jusqu'à ce qu'un autre improvisateur propose autre chose.

Exemple: Un improvisateur propose "On va faire du vélo!", tout le monde répond "Oui, on y va!", et mime l'action de faire du vélo.

## ***Lapsus***

But :

Imagination, trouver des idées

Description :

But :

Imagination, trouver des idées

Description :

1. les improvisateurs marchent sans se coordonner.
2. Chacun désigne du doigt des objets et les nomme à haute voix
3. Même chose, mais les improvisateurs doivent donner à l'objet désigné un nom différent.

Exemple :

2. Un improvisateur désigne une chaise et dit "une chaise"
3. Un improvisateur désigne une chaise et dit "une banane"

Conseils :

Il est important d'aller vite, ne pas se donner le temps de réfléchir.

Les improvisateurs peuvent par exemple utiliser une suite de mots et suivre un thème (liste d'animaux, de fruits etc.)

Conseils :

Il est important d'aller vite, ne pas se donner le temps de réfléchir.

Les improvisateurs peuvent par exemple utiliser une suite de mots et suivre un thème (liste d'animaux, de fruits etc...)

- Exercices -

## ***“Oui, et !”***

But :

Accepter

Description :

1. Les improvisateurs se mettent par deux (A et B). Ils dialoguent, suivant les modèles suivants :
2. Premier modèle : A fait une proposition à B, B répond "Non, parce que...". Échanger A et B après 5 propositions.
3. Deuxième modèle : A fait une proposition à B, B répond "Oui, mais...". Échanger A et B après 5 propositions.
4. Troisième modèle : A fait une proposition à B, B répond : "Oui et...", il ajoute quelque chose à la proposition de A. Ensuite B fait une proposition à A etc...

Exemple :

Premier modèle :

A : "Faisons une fête ce soir !"

B : "Non, parce que j'ai un examen demain, je veux me reposer."

A : "Allons à la piscine..."

Second modèle :

A : "Faisons une fête ce soir !"

B : "Oui, mais je ne veux pas dépenser trop d'argent."

A : "Allons à la piscine..."

Troisième modèle :

A : "Faisons une fête ce soir !"

B : "Oui, et on peut inviter un groupe pour jouer de la musique !"

A : "Oui et on enregistrera pour mettre la musique sur internet !"

B : "Oui et..."

## ***Cadeaux***

But :

Accepter des propositions, propositions ouvertes.

Description :

1. Les improvisateurs sont par deux. (A et B).
2. A donne un cadeau à B (en mimant). A doit mimer la taille, la forme et le poids du cadeau, mais il ne le nomme pas.
3. B reçoit le cadeau, l'ouvre, et le nomme, en accord avec les indications données par A. (B accepte l'offre de A).
4. Après quelques cadeaux, les rôles sont inversés.

Exemple :

-A donne un cadeau de la taille d'un poing et dit "Bon Anniversaire ! J'ai un cadeau pour toi"

-B ouvre le cadeau et dit "Oh, c'est une montre ! Ça me fait très plaisir."

## ***Je suis un arbre***

But :

Échauffement

Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle

2. Un premier improvisateur se place au milieu du cercle, imite un arbre (tend les bras sur chaque côté), se fige et dit à haute voix : "Je suis un arbre". Un deuxième improvisateur le rejoint, prends une position en lien avec l'arbre et dit à haute voix ce qu'il est. Un troisième improvisateur vient et fait comme le second: il prend une position (différente) et annonce ce qu'il est.
3. Le premier improvisateur (celui qui est un arbre) choisit un des deux improvisateurs qui sont au centre avec lui et quitte la scène avec lui.
4. L'improvisateurs qui est resté garde sa position et redit à haute voix ce qu'il est. Un autre improvisateur entre, prend position et la nomme, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un improvisateur reprenne la position "Je suis un arbre".

Exemple :

1er improvisateur : "Je suis un arbre"

2ème improvisateur : "Je suis une prune sur l'arbre"

3ème improvisateur : "Je suis un singe qui mange la prune"

1er improvisateur : "Je prends la prune" et il quitte la scène avec l'improvisateur-prune.

3ème improvisateur : "Je suis un singe"

4ème improvisateur : "Je suis un lion"

5ème improvisateur : "Je suis une puce sur le singe"

3ème improvisateur : "Je prends la puce" et il sort avec l'improvisateur-puce.

...

Conseils :

N'essayez pas d'être "créatif" ou de piéger les autres improvisateurs.

Choisissez plutôt des objets ou des personnages évidents. Essayer de ne pas réutiliser le même personnage ou objet pendant l'exercice.

## ***"Qu'est-ce que tu fais ?"***

But :

Trouver des idées, Spontanéité

Description :

1. Les improvisateurs sont par deux : A et B.

2. A mime une action. B lui demande : "Qu'est-ce que tu fais ?" A répond avec une action qu'il n'est PAS en train de faire. B mime l'action de la réponse.

3. Les rôles sont maintenant inversés : B demande à A : "Qu'est-ce que tu fais ?" Et ainsi de suite...

Exemple :

A mime la course à pied.

B demande : "Qu'est-ce que tu fais ?"

A répond : "Je me brosse les dents"

B mime le brossage de dents

A demande "Qu'est-ce que tu fais ?"

B répond : "Je nage"...

Conseils :

L'exercice peut aussi être joué sous forme plus compétitive :

Les improvisateurs sont debout, en cercle. Deux improvisateurs sont au centre du cercle et commencent l'exercice, en essayant d'aller de plus en plus vite. Si un improvisateur hésite au moment de donner sa réponse, il regagne le cercle et un autre improvisateur prend sa place.

## ***Machine***

But :

Collaboration, esprit de groupe

Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle.
2. Un des improvisateurs se place au centre du cercle et fait une action répétitive, accompagnée d'un son qui lui aussi est répété.
3. Un deuxième improvisateur le rejoint. Il fait une autre action répétitive, accompagné d'un son. Cette action est liée d'une façon ou d'une autre avec la première.
4. Un par un, les autres improvisateurs rejoignent ceux qui sont au centre du cercle et ajoutent leur action ainsi que le son, toujours en lien avec ce qui est déjà en place. Le but est d'avoir une machine complète, lorsque tout le monde est en place.

Conseils :

L'animateur peut demander aux improvisateurs d'accélérer la machine (tout le monde ensemble) ou de la ralentir. Il peut aussi demander que la machine soit plus bruyante, ou plus silencieuse.

- Exercices sur scène -

## ***“Oui, et...” sur scène***

But :

Accepter, construire une scène

Description :

1. Deux improvisateurs sont sur scène, (A et B)

2. L'animateur leur donne un lieu et une relation entre les personnages
3. L'improvisateur A commence le dialogue en faisant une offre.  
L'improvisateur B répond "Oui, et ...", en faisant une deuxième offre.
4. Ainsi de suite pour arriver à six répliques.

#### Exemple

Dans un hôpital, A est un docteur, B est un malade.

A : "C'est l'heure des médicaments"

B : "Oui, et je voudrais un verre d'eau"

A : "Oui, et vous allez dormir maintenant."

B : "Oui et vous allez me lire une histoire pour m'endormir"

A : "Oui, et vous allez me payer pour ça."

B : "Oui et voici l'argent."

#### Conseils :

Ce jeu peut aussi être joué deux par deux.

# Leçon 2: Propositions / Objets / La scène

Il est important de manipuler les objets avec attention afin que le public croie en ce que l'improvisateur fait.

- Échauffement -

## **1-2-3-4-5**

Voir leçon 1

## **Balles Sonores**

Voir leçon 1

## **Lapsus**

Voir leçon 1

## **Chasse au monstre**

But :

Énergie, construction de personnage

Description :

C'est un jeu qui ressemble au jeu du "chat".

1. Les improvisateurs sont par paires, répartis dans la salle et se tiennent par le coude. Sauf deux d'entre eux.

2. Un des improvisateurs joue le monstre et le dernier joue la proie. Le monstre va chasser la proie.

3. Quand le monstre touche la proie, les rôles sont échangés : le monstre devient la proie et vis-versa.

4. La proie peut joindre une paire d'improvisateurs en prenant le bras d'un des improvisateurs. L'autre improvisateur de la paire doit lâcher son équipier et il devient la proie.

Conseils :

La sécurité avant tout !

Soyez prudent quand vous déplacez.

Le but n'est pas d'attraper la proie le plus vite possible mais de jouer son rôle de monstre et de proie et de s'en amuser.

Conseils :

La sécurité avant tout!

Soyez prudent quand vous déplacez.

Le but n'est pas d'attraper la proie le plus vite possible mais de jouer son rôle de monstre et de proie et de s'en amuser.

- Exercices -

## ***Faire un objet***

But :

Contrôle partagé

Description :

1. Les improvisateurs se mettent par deux.
2. L'animateur nomme un objet à voix haute. Les improvisateurs doivent, rapidement, faire une statue qui représente l'objet, sans parler entre eux.
3. Répéter l'étape 2 quelques fois.
4. Refaire l'exercice, mais avec des groupes de 4 improvisateurs.
5. Refaire l'exercice avec tous les improvisateurs de l'atelier.

## ***Jeu à boire***

But :

Pratique du mime

Description :

1. Les improvisateurs sont répartis dans la salle
2. Un par un, les improvisateurs boivent un verre de soda, en mimant l'action. Ils doivent faire attention à chaque détail de l'action : enlever le bouchon la bouteille, boire, remettre le bouchon, poser la bouteille.

Conseils :

Lorsqu'un improvisateur prend ou pose un objet, il peut faire un "clack !" avec la langue pour bien marquer l'action.

## ***Réutiliser et ajouter***

### But :

Construire un lieu

### Description :

1. Les improvisateurs sont en petit groupes de 3 à 5 personnes
2. Dans chaque groupe, un premier improvisateur joue une petite scène en silence (moins de 1 minute) dans laquelle il mime l'utilisation d'un objet.
3. Le second improvisateur joue une petite scène. Il réutilise l'objet du premier improvisateur et en rajoute un deuxième.
4. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les improvisateurs aient joué.

Exemple : le premier improvisateur prend un verre sur une table, boit et repose le verre sur la table.

Le second improvisateur prend le verre sur la table, ouvre le four micro-onde, y dépose le verre et le fait chauffer. Il le repose ensuite sur la table.

### Conseils :

Les improvisateurs doivent respecter les lieux ou les objets se trouvent et le pas les changer. Cela paraîtra plus réaliste pour le public. Par exemple, une table se trouve toujours à la même place, sauf si on la déplace délibérément, le verre est toujours à la même place sur la table.

- Exercices sur scène -

## ***10 Secondes***

### But :

Collaboration de groupe

### Description :

1. Les improvisateurs sont en petits groupes de quatre ou cinq personnes.
2. L'animateur demande à un groupe de monter sur scène, et leur donne un nom de lieu.
3. Les improvisateurs ont dix secondes pour se positionner et former un tableau qui illustre le lieu. Les improvisateurs, une fois positionnés ne bougent plus.
4. Le groupe joue le début de la scène inspirée par le tableau.

Exemple :

Un endroit qui sent mauvais, une forêt sombre, un hôpital ...

## ***On sort en même temps***

But :

Collaboration de groupe

Description :

1. Quatre improvisateurs sont sur scène, assis sur des chaises, face au public. L'animateur leur suggère un lieu.
2. Sans parler, les improvisateurs doivent trouver une raison de se lever et de quitter la scène ensemble.

## ***Petite Voix***

But :

Contrôle partagé

Description :

1. Un improvisateur est sur scène, un autre se place sur côté de la scène
2. L'improvisateur sur scène commence une improvisation, seul.
3. L'autre improvisateur utilise sa voix pour jouer le rôle d'un objet qui fait partie de la scène.
4. L'improvisateur sur scène interagit avec cet objet magique qui peut parler.

## Leçon 3: Qui / Quoi / Où ?

Dans une scène, il est important d'en connaître les informations basiques :  
Qui ? Qui sont les personnages ? Et quelles sont leur relations (Mari et femme, patron et employé ...)

Quoi ? Quel est leur but ? Que souhaite chacun des personnages ? (Par exemple réparer une voiture)

Où ? Quel est le lieu dans lequel se déroule la scène?

- Échauffement -

### **1-2-3-4-5**

Voir leçon 1

### ***Balles Sonores***

Voir leçon 1

### ***Chasse au monstre***

Voir leçon 2

### ***Je suis un arbre***

Voir leçon 1

- Exercices -

### ***Construction du "Qui ? Quoi ? Où ?"***

But :

Construction du "Qui ? Quoi ? Où ?"

Description :

1. Les improvisateurs sont par deux (A et B).

ÉTAPE 1 : L'improvisateur A mime une action. B dit la première réplique dans laquelle il révèle ce que A est en train de faire.

ÉTAPE 2 : L'improvisateur A révèle la relation entre A et B dans la scène.

ÉTAPE 3 : L'improvisateur B révèle le lieu où se déroule la scène.

ÉTAPE 4 : L'improvisateur A révèle le but des personnages.

Pour chaque étape, répéter plusieurs fois, avec des activités différentes et en échangeant A et B. (faire plusieurs fois l'étape 1, puis plusieurs fois l'étape 1+2, puis plusieurs fois les étapes 1+2+3 etc...)

Exemple :

ÉTAPE 1 :

A fait à manger

B dit : "Mmm tes pâtes sentent bon"

ÉTAPE 2 :

A fait à manger

B dit : "Mmm tes pâtes sentent bon"

A dit : "Oui, Chéri. Je sais que tu aimes mes pâtes"

ÉTAPE 3 :

A fait à manger

B dit : "Mmm tes pâtes sentent bon"

A dit : "Oui, Chéri. Je sais que tu aimes mes pâtes"

B dit : "C'était une bonne idée de louer ce yacht"

ÉTAPE 4 :

A fait à manger

B dit : "Mmm tes pâtes sentent bon"

A dit : "Oui, Chéri. Je sais que tu aimes mes pâtes"

B dit : "C'était une bonne idée de louer ce yacht"

A dit : "Oui, surtout pour notre anniversaire de mariage !"

## ***Creuser un trou***

But :

Établir une scène

Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle.

2. Un improvisateur vient au milieu et mime l'action de creuser un trou. Un deuxième improvisateur le rejoint au milieu du cercle. Ils doivent définir les bases de la scène rapidement (Qui, Où, relation entre les personnages, motivation des personnages). Lorsque tout cela est établi, le premier improvisateur trouve une raison de quitter la scène et s'en va.
3. L'improvisateur restant commence à creuser un trou. Un autre improvisateur le rejoint et ainsi de suite...

Exemple :

A Creuse un trou.

B : "David, je crois que c'est assez profond."

A : "Tu as raison, chéri, la piscine est prête"

B : "Oui, on peut la remplir d'eau maintenant"

A : "Je vais chercher le tuyau"

A quitte la scène.

Conseils :

Cet exercice peut aussi être fait par deux.

## **Freeze Tag**

But :

Construction d'une scène

Description :

1. Les improvisateurs sont debout, en cercle.
2. Deux improvisateurs vont au centre et commencent une scène.
3. À n'importe quel moment, un autre improvisateur peut dire "FREEZE !". Et les improvisateurs sur scène se figent.
4. L'improvisateur qui a dit "FREEZE !" vient au centre du cercle et désigne un des improvisateurs en lui touchant l'épaule. L'improvisateur désigné quitte la scène. Le nouvel improvisateur le remplace, en prenant exactement la même position. Il commence une nouvelle scène en justifiant la position actuelle des improvisateurs, dans un nouveau contexte.
5. la scène continue jusqu'à ce qu'un nouvel improvisateur dise "FREEZE !". (Point 3.)

Conseils :

Les improvisateurs doivent faire des grands mouvements et changer leur position pendant la scène. Sinon il n'y aura pas de suggestion intéressante pour la scène suivante.

- Exercices sur scène -

## ***Space Jump***

But :

Justification

Description :

1. Un groupe de quatre improvisateurs (A, B, C, D) est sur scène.
2. L'improvisateur A commence une scène, seul sur scène. L'animateur dit "Freeze" et l'improvisateur A se fige dans sa position. L'improvisateur B entre sur scène et commence une nouvelle scène en prenant en compte la position figée de A.
3. Au bout d'un moment, l'animateur dit "Freeze !". A et B se figent dans leur position. C rejoint le groupe sur scène et commence une scène en prenant en compte les positions figées de A et B
4. Même chose avec l'improvisateur D : il commence une nouvelle scène avec quatre personnages.
5. Lorsque l'animateur dit "Freeze", D quitte la scène. Les trois improvisateurs restants (A, B et C) continuent la scène qu'ils jouaient ensembles avant que D n'arrive. Ils doivent justifier leur position actuelle.
6. L'animateur dit "Freeze !". Les improvisateurs se figent. C quitte la scène. Les improvisateurs A et B continuent la scène qu'ils avaient commencé avant l'arrivée de C. Ils doivent justifier leur position actuelle.
7. Enfin, au bout d'un moment, l'animateur dit "Freeze !", les improvisateurs se figent, B quitte la scène. A finit la scène qu'il avait commencé seul et prenant en compte sa position actuelle.

Conseils :

Veuillez à ce que les positions des improvisateurs changent pendant la scène pour que la continuation de la scène ne reprenne pas exactement à l'endroit où elle s'est arrêtée.

## ***Cadavre exquis***

But :

Cohésion, jeu de fin d'atelier

Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle
2. Un par un, dans le sens des aiguilles d'une montre, chacun des improvisateurs dit un mot. Ces mots mis bout à bout forment une phrase.
3. Une fois que la phrase est terminée, elle devient un "proverbe" pour le groupe et tout le monde dit "Oui, oui, oui, oui", en applaudissant doucement.

## Leçon 4: Statut (dominant / dominé)

Dans une scène d'improvisation, il est bon de voir le statut des personnages clairement exprimé. Il est aussi important de voir le statut d'un personnage changer pendant une scène. Les changements de statut élémentaires sont les suivant :

Élever son propre statut  
Baisser son propre statut  
Élever le statut d'un partenaire  
Baisser le statut d'un partenaire.

- Échauffement -

### **1-2-3-4-5**

Voir leçon 1

### ***Balles Sonores***

Voir leçon 1

### ***Marcher avec le corps***

But :

Construction de personnages, échauffement

Description :

1. Les improvisateurs marchent dans la pièce.
2. Ils marchent comme s'ils étaient tirés par une partie de leur corps. Par exemple le ventre, les genoux... Le leader nomme à haute voix les parties du corps à utiliser.

### ***Marcher avec un statut***

But :

Statut

### Description :

1. Les improvisateurs se déplacent librement dans la pièce.
2. L'animateur désigne à haute voix un statut (Haut/Bas ou Dominant/Dominé). Les improvisateurs adoptent ce statut dans leurs mouvements et dans leurs interactions avec les autres.
3. L'animateur désigne un autre statut. Les improvisateurs changent leur comportement et leur mouvements pour adopter ce nouveau statut. Par exemple : l'animateur dit "Marcher avec un statut dominant". Les improvisateurs marchent avec un statut dominant : par exemple un PDG, une policière...

- Exercices -

## ***La réception de l'ambassadeur***

### But :

Statut

### Description :

1. L'animateur distribue une carte à jouer par improvisateur, mais ceux-ci ne la regardent pas. Elle désignera le statut de l'improvisateur. Plus la carte est élevée, plus l'improvisateur qui la porte est dominant. Un improvisateur avec une carte de plus grande valeur sera dominant par rapport à un improvisateur avec une carte de plus petite valeur.
2. Les improvisateurs placent leur carte sur leur front, sans la regarder. Ils se déplacent ensuite librement dans la pièce et interagissent avec les autres improvisateurs en fonction de la carte qu'ils voient sur leur front.
3. En interagissant avec les autres, les improvisateurs vont peu à peu deviner leur niveau de statut. À la fin du jeu, l'animateur demande aux improvisateurs de former une ligne en face de lui, en se classant du plus petit statut au plus grand statut. Les improvisateurs peuvent à ce moment regarder leur carte et vérifier si leur prédiction était bonne.

Exemple de réception :

Un vernissage, un mariage, une réception à l'ambassade.

## ***Bouge de là !***

### But :

Statut

### Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle.

2. Un improvisateur (A) est assis sur une chaise, au milieu du cercle
3. Un autre improvisateur (B) le rejoint et commence un dialogue avec lui. Il utilise une des quatre "transactions de statut" pour persuader A de quitter la chaise.
4. Lorsque A a quitté la chaise, B prend sa place.
5. L'improvisateur suivant (C) vient et répète l'étape 3.
6. Quand tous les improvisateurs sont passés, la transaction change et l'exercice recommence avec cette nouvelle transaction.

Les quatre transactions basiques sont:

- 1) Élever son propre statut
- 2) Baisser son propre statut
- 3) Élever le statut d'un partenaire
- 4) Baisser le statut d'un partenaire

Voici un exemple pour chaque transaction :

1)

B : "Je suis enceinte, est ce que je peux m'asseoir ?"

A se lève et B s'assoit.

2)

A : "Nous sommes arrivés, le prix de la course est de 20 euros"

A se lève et B s'assoit.

3)

B : "Mr le président, votre avion vous attend"

A se lève et B s'assoit.

4)

B : "Désolé Madame, mais vous avez un ticket de 2eme classe"

A se lève et B s'assoit.

## ***Bataille de Statut***

But :

Statut

Description :

1. Les improvisateurs sont par deux. Ils vont jouer une scène dont le texte est le suivant :

- Bonjour
- Bonjour
- Vous attendez depuis longtemps ?
- Des lustres !

2. Le but est d'avoir le plus haut statut (Dominant) de la scène. Rejouer plusieurs fois.
3. Le but maintenant est d'avoir le statut le plus bas (Dominé) de la scène.

Conseils :

Laisser les improvisateurs découvrir eux-mêmes ce qui rend dominant ou dominé. Par exemple :

- 1) Un personnage debout a souvent un statut plus élevé qu'un personnage assis.
- 2) Un personnage qui perd son sang-froid va baisser son statut.
- 3) Un personnage qui se tient immobile a souvent un statut plus élevé qu'un personnage qui s'agite.

- Exercices sur scène -

## ***Objectif de statut***

But :

Statut

Description :

1. Quatre improvisateurs sont sur scène. Ils choisissent chacun un chiffre entre 1 et 4, sans le dire aux autres.
2. "1" est le statut le plus bas (dominé). "4" est le statut le plus haut.
3. Ils jouent une scène improvisée dans laquelle ils doivent jouer avec le niveau de statut qu'ils se sont attribué.
4. À la fin de la scène, le public va deviner quel numéro chaque joueur avait. Ensuite les improvisateurs dévoilent leur numéro.

## ***Photo de classe***

But :

Justification

Description :

1. Un groupe d'improvisateurs va faire une photo de classe de la façon suivante :
2. Un par un, chaque improvisateur se place sur la photo et annonce au public qui il est et quelle est sa relation avec les autres personnages sur la photo.

Conseils :

Il est important que chaque improvisateur accepte ce que les autres ont dit avant lui comme étant vrai.

# Leçon 5: Personnages

Dans chaque scène, l'improvisateur joue un personnage. Il doit le jouer toutes les facettes du personnage pleinement afin de le rendre crédible.

- Échauffement -

## **1-2-3-4-5**

Voir leçon 1

## ***Balles Sonores***

Voir leçon 1

## ***Marcher avec le corps***

Voir leçon 4

## ***Marcher comme un animal***

But :

Construction de Personnage, langage corporel, échauffement physique.

Description :

1. Les improvisateurs se déplacent dans la pièce.
2. L'animateur donne un animal à haute voix. Les improvisateurs doivent adopter les caractéristiques de cet animal dans leur mouvement et leurs déplacements et leurs interactions avec les autres improvisateurs.
3. L'animateur donne un autre animal. Répéter plusieurs fois avec des animaux différents.
4. Ensuite les improvisateurs choisissent eux même leur animal adopte ses caractéristiques leur mouvements, leurs déplacements et leurs interactions avec les autres improvisateurs.

## - Exercices -

### ***Nommer les personnages***

#### But :

Inventer des personnages, trouver des noms de personnages.

#### Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle
2. Un improvisateur (A) pointe un autre improvisateur (B). A donne un métier et une description d'un personnage inventé à B. B doit donner en retour un nom au personnage.
3. B pointe un autre improvisateur (C) et continue le jeu.

#### Exemple :

A : "Un Boucher très riche"

B : "Robert de La Prairie".

#### Conseils :

Essayez de ne pas utiliser des noms de personne existante (comme par exemple les noms des improvisateurs de l'atelier, ou des personnes célèbres). Choisissez plutôt des noms imaginaires.

#### Conseils :

Essayez de ne pas utiliser des noms de personne existante (comme par exemple les noms des improvisateurs de l'atelier, ou des personnes célèbres). Choisissez plutôt des noms imaginaires.

### ***Les bras***

#### But :

Contrôle partagé, construction de personnages.

#### Description :

1. Les improvisateurs sont par groupes de trois : A, B et C
2. Deux improvisateurs (A et B) vont jouer un seul personnage :  
L'improvisateur A est assis sur une chaise ou un tabouret et met ses mains derrière son dos. L'improvisateur B s'agenouille derrière A et passe ses bras sous les aisselles de A. A parle pendant que B bouge ses mains.
3. C joue le rôle d'un journaliste qui interviewe A+B. Les improvisateurs choisissent un thème dont A+B est un expert.
4. C pose des questions à A+B. A répond avec la parole, B fait les mouvements des mains.
5. Quand le journaliste a terminé, les improvisateurs changent de rôle. Le jeu est répété au moins trois fois pour que chaque improvisateur puisse tenir un des rôles.

### Conseils :

C'est un exercice de contrôle partagé.

On peut aussi jouer A+B debout.

## ***“Je suis, je viens de, je vais à”***

### But :

Personnage

### Description :

1. Les improvisateurs forment deux lignes (ligne 1 et ligne 2) qui se font face, à une distance respectable (plusieurs mètres)
2. Le premier improvisateur de la ligne 1 traverse la pièce en direction de la ligne 2.
3. Pendant qu'il marche, il joue un personnage et dit les répliques suivantes (en les finissant) : “Je suis...”, “je viens de...”, “je vais à ...”. L'improvisateur doit donc nommer son personnage, d'où il vient et là où il va. L'improvisateur doit marcher comme son personnage.
4. Le premier improvisateur de la ligne 2 traverse la pièce et rejoint la ligne 1. Ensuite le deuxième improvisateur de la ligne 1 et ainsi de suite.

### Exemple :

“Je suis une infirmière, je sors de la salle d'opération et je vais au vestiaire”.

“Je suis un général, je viens du poste de commandement et je vais sur le champ de bataille.”

## ***Regarde comment je marche***

### But :

Observer pour créer des personnages

### Description :

1. Les improvisateurs sont par deux. (A et B). Il n'y a qu'un seul groupe de deux qui joue à la fois. Les autres improvisateurs regardent.
2. A traverse la salle, en marchant normalement.
3. B traverse la salle, en imitant la façon dont A marche, mais en exagérant ses gestes / sa façon de marcher.
4. Echanger A et B
5. Refaire l'exercice pour chaque groupe de deux.

- Exercices sur scène -

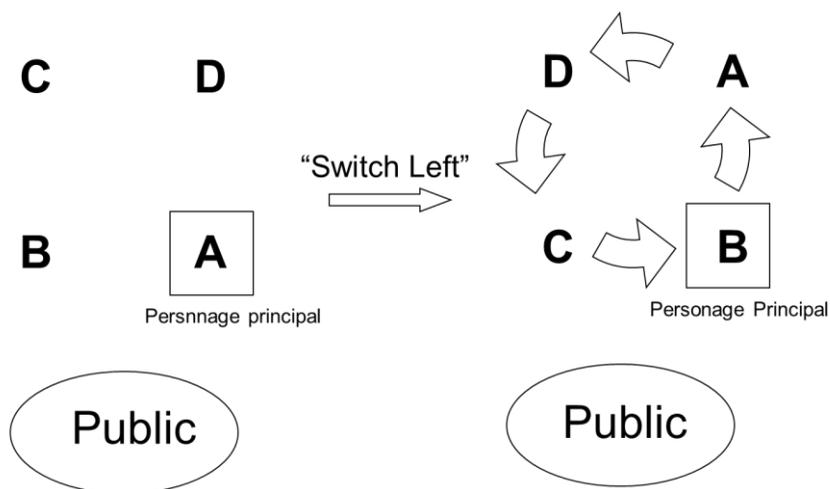
## **Switch left**

### But :

Construction de personnage

### Description :

1. Cinq improvisateurs sont sur scène. Un d'eux joue le rôle de MC (maître de cérémonie), les autres vont jouer des petites scènes (Ils sont désignés par les lettres A, B, C et D). Ils sont sur scène comme indiqué dans la figure ci-dessous.
2. Quand le MC dit à voix haute voix "Switch Left", les improvisateurs tournent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre: A prend la place de D, B prend celle de A, C celle de B, et D celle de B (Voir la figure).
3. A est le personnage sur le devant de la scène à droite face au public. Il demande une suggestion au public pour son personnage.
4. Le MC dit "Switch Left"
5. Le nouvel improvisateur sur le devant de la scène à droite (c'est B), demande une suggestion au public pour son personnage.
6. Le MC dit "Switch Left". Répéter jusqu'à ce que tous les improvisateurs aient leur personnage.
7. Quand A est revenu dans sa position d'origine, il répète à haute voix son personnage. Le MC dit "Switch Left", et ainsi de suite jusqu'à ce que les quatre improvisateurs (A, B, C et D) aient répété leur personnage.
8. Quand A est revenu à sa position initiale, il commence une scène improvisée avec B
9. Le personnage sur le devant de la scène de la scène à droite guide dirige la scène (voir la figure)
10. Au bout d'un moment, le MC annonce "Switch Left" : B et C commence une scène, et ainsi de suite.
11. Quand les deux premiers improvisateurs (A et B) sont de retour dans leur position initiale, ils continuent la scène qu'ils ont commencé au début. De même pour chaque paire d'improvisateurs.
12. Cela continue (étapes 10-11).



## ***Dîner de famille***

### But :

Construction de personnage

### Description :

1. Les improvisateurs sont répartis en quatre groupes : mères, pères, fils et filles.
2. Chaque groupe doit avoir une caractéristique. Par exemple, les pères sont instruits, les mères travaillent dur, les fils sont joyeux et les filles sont tristes.
3. Un improvisateur de chaque groupe vient sur scène pour jouer un membre d'une famille. Ils jouent ensemble un dîner de famille
4. La règle est que la scène continue jusqu'à ce qu'un des membres de la famille quitte la table.
5. Changer le groupe et répéter plusieurs fois.

### Conseils :

Il est intéressant d'avoir des personnages avec des caractères marqués dans la scène.

Avant la scène, l'animateur peut demander à chaque groupe de discuter plus en détails les personnages. Par exemple pourquoi les filles sont tristes ? Les improvisateurs peuvent utiliser ces idées quand ils jouent la scène.

## ***Les Bras (sur scène)***

### But :

## Contrôle partagé

### Description :

1. Cinq improvisateurs sont sur scène
2. Un improvisateur est le journaliste, et les quatre autres vont jouer par deux comme dans l'exercice "les bras"
3. Les deux personnes interrogées se connaissent. Le journaliste leur pose des questions sur leur relation. (Par exemple : quand se sont-ils rencontrés).

### Conseils :

Le journaliste peut demander au public une suggestion pour la relation entre les deux personnes interrogées.

# Leçon 6: Émotions

La sixième leçon se penche sur les émotions et leur usage par les improvisateurs. Les improvisateurs construisent un personnage mais doivent monter les émotions qu'il ressent ainsi que les changements d'émotion.

- Échauffement -

## **1-2-3-4-5**

Voir leçon 1

## ***Balles Sonores***

Voir leçon 1

## ***Marches émotives***

But :

Emotions, communiquer ses émotions

Description :

1. Les improvisateurs marchent librement dans la pièce.
2. L'animateur annonce à haute voix une émotion. Les improvisateurs adoptent cette émotion dans leurs mouvements et leurs interactions avec les autres.
3. L'animateur annonce une autre émotion, les improvisateurs l'adoptent.

Répéter.

Conseils :

On trouvera à la fin du manuel une liste d'émotions qui peuvent être utilisées.

- Exercices -

## ***Diatrabe***

But :

Emotions, décompresser

Description :

1. Les improvisateurs sont répartis en deux groupes qui se font face.
2. Chaque membre du premier groupe raconte en râlant une histoire récente qui lui est arrivée et l'a mis en colère. Tous les membres du groupe racontent leur histoire en même temps et en direction du deuxième groupe
3. Les rôles sont inversés dans les 2 groupes.

## ***Jusqu'au bout de l'émotion***

But :

Émotions, degrés dans l'expression d'une émotion

Description :

1. Les improvisateurs sont debout, en cercle.
2. L'animateur choisit une émotion et la communique à haute voix.
3. Un des improvisateurs joue l'émotion, à un avec une intensité de niveau 1 (c'est à dire faiblement), l'improvisateur à sa droite augmente l'intensité de l'émotion (niveau 2) et ainsi de suite jusqu'au niveau 7. À ce niveau l'intensité de l'émotion est extrême.

Conseils :

Vous trouverez à la fin du livre une liste d'émotions qui peuvent être utilisées.

## ***Plus!***

But :

Émotions

Description :

1. Deux improvisateurs sont sur scène.
2. L'animateur choisit une émotion. Les improvisateurs interprètent cette émotion d'une manière de plus en plus intensive. Au début, l'émotion est jouée avec une faible intensité et celle-ci va augmenter durant la scène. Le public (les autres improvisateurs) crie "Plus!, Plus!" pour encourager l'improvisateur à jouer l'émotion jusqu'à l'extrême.  
L'improvisateur doit aller jusqu'au bout de lui-même pour atteindre une intensité maximale : expressions du visage et du corps. Mais il ne doit pas jouer une scène.
3. Refaire avec d'autres émotions et d'autres improvisateurs.

Conseils :

Cet exercice peut être fait avec un, deux ou trois improvisateurs simultanément, mais pas plus.

## - Exercices sur scène -

### ***Le Taxi***

But :

Émotions

Description :

1. Deux improvisateurs sont sur scène. Deux chaises sont placées sur scène, l'une derrière l'autre.
2. Un improvisateur s'assoit sur la chaise devant : il joue le conducteur de taxi.
3. Le deuxième improvisateur est le client du taxi. Il choisit une émotion et la joue. Il prend le taxi et s'assoit sur la deuxième chaise. Le chauffeur doit jouer avec l'émotion opposée à celle du client.
4. Pour finir la scène, le client doit trouver une raison de quitter le taxi.

### ***Zones Émotion***

But :

Émotions

Description :

1. La scène est divisée en trois zones. Chacune d'elle est associée à une émotion.  
Quand un improvisateur est dans une des 3 zones il doit jouer avec l'émotion associée.

# Leçon 7: Narration

L'histoire qui est jouée par les improvisateurs doit être claire, aussi structurée que possible avec un début un milieu et une fin. Il doit aussi y avoir des éléments qui font que l'histoire ne piétine pas.

- Échauffement -

## **1-2-3-4-5**

Voir leçon 1

## **Balles Sonores**

Voir leçon 1

## **Lapsus**

Voir leçon 1

## **Cadeaux**

Voir leçon 1

- Exercices -

## **Expert gromelot**

But :

Justification

Description :

1. Les improvisateurs sont par groupe de trois. L'un d'eux est un journaliste, le deuxième un expert, le troisième un traducteur.
2. Le journaliste pose des questions en Français à l'expert, il répond en gromelot. Le traducteur traduit sa réponse en Français.

## **Collier de perles**

### But :

Raconter des histoires

### Description :

1. Huit improvisateurs se placent devant la scène.
2. Le premier improvisateur prend une position (n'importe quelle position) dans le "collier de perles" (voir le schéma)
3. Il dit une phrase.
4. Un par un les autres improvisateurs prennent position dans le "collier de perles". Ils choisissent leur position dans le collier.
5. Quand un improvisateur prend position, il dit une phrase qui doit faire le lien avec les autres.
6. Après chaque installation d'un improvisateur dans le collier, tous les improvisateurs dans le collier disent leur phrase, dans l'ordre. Cela donne au prochain improvisateur une vue d'ensemble de l'histoire et l'aide à choisir ce qu'il va dire et où il va se placer. Le but étant d'avoir une histoire complète avec un début et une fin quand le collier est terminé.
7. L'exercice s'arrête quand tous les improvisateurs sont sur scène, et forment un collier de huit perles.



### Conseils :

Le nombre d'improvisateurs peut varier, mais il doit être environ 8. Les premiers improvisateurs à rejoindre le collier de perles peuvent donner des propositions qui n'ont rien à voir, pour rendre la cohérence de l'histoire plus compliquée à obtenir.

## **Commentaires sportifs**

### But :

Histoire, émotions

### Description :

1. Deux improvisateurs sont sur scène, face au public.
2. ils regardent un match de football (ou un autre événement sportif) à la télévision
3. Ils utilisent la parole, les gestes, les émotions pour que le public sache ce qui se passe sur la télévision.

## ***Il était une fois***

But :

Raconter des histoires

Description :

1. Les improvisateurs sont en cercle,
2. L'un après l'autre, chaque improvisateur va dire une phrase, en commençant par les mots suivants :
  - Il était une fois ...
  - Et tous les jours ...
  - Jusqu'au jour où ...
  - Et à cause de ça ...
  - Et à cause de ça ...
  - Jusqu'à ce que finalement ...
  - Et depuis ce jour ...
  - La morale de l'histoire est ...

- Exercices sur scène -

## ***L'auteur***

But :

Control partagé

Description :

1. Sur la scène, un improvisateur est assis sur le côté. Il joue le rôle d'un écrivain qui écrit un livre en tapant à la machine. Il commence à raconter l'histoire.
2. Deux ou trois improvisateurs vont sur la scène pour jouer les personnages de l'histoire.
3. Pendant la scène, alternativement, l'auteur parle et raconte l'histoire ou il reste silencieux et les improvisateurs continuent l'histoire.
  - Quand l'auteur parle, les improvisateurs doivent écouter et jouer en accord avec l'histoire.
  - Quand les improvisateurs jouent, l'auteur doit regarder et tenir compte de ce qu'ils jouent quand il reprend la narration.

Conseils :

C'est un exercice de contrôle partagé : les improvisateur et l'auteur peuvent chacun développer l'histoire.

## ***Gromelot-Français***

But :

Justification

Description :

1. Deux ou trois improvisateurs vont sur scène et jouent une courte scène en Gromelot.
2. Une fois la scène finie, d'autres improvisateurs montent sur la scène et rejouent la même scène, mais en français. Ils doivent jouer leur propre interprétation de la scène.
3. Ensuite, d'autres improvisateurs peuvent aussi monter sur scène pour jouer, en français, leur propre interprétation

Conseils :

Les improvisateurs qui jouent en français doivent respecter l'histoire originale et réutiliser le plus de détails possibles de la scène originale en gromelot.

## Leçon 8: Spectacle

Dans cette "leçon", les improvisateurs vont faire un échauffement et jouer les scènes sur scène. C'est l'occasion pour eux d'inviter leurs amis pour leur montrer ce qu'ils ont appris.

- Échauffement -

### **1-2-3-4-5**

Voir leçon 1

### **Balles Sonores**

Voir leçon 1

- Exercices sur scène -

### **Space Jump**

Voir leçon 3

### **Freeze Tag**

Voir leçon 3

### **L'auteur**

Voir leçon 7

### **"New Choice !"**

But :

Justification

Description :

1. Deux ou trois improvisateurs commencent une scène improvisée.

2. A n'importe quel moment, l'animateur peut demander "New Choice !". L'improvisateur qui parlait à ce moment doit changer sa dernière réplique et en dire autre chose.
3. L'animateur peut demander plusieurs fois de suite "New Choice !", jusqu'à ce que la réponse lui convienne.

Exemple :

"Est ce que je peux avoir une tasse de café ?"

"New Choice !"

"Est ce que je peux avoir une tasse de thé ?"

"New Choice !"

"Est ce que je peux avoir votre numéro de téléphone ?"

Conseils :

L'animateur peut demander plusieurs fois "New Choice !", jusqu'à ce que l'improvisateur ait une idée suffisamment éloignée de la première proposition. Un des buts de l'exercice "New Choice 1" est d'introduire des éléments inattendus dans la scène.

## ***Petite Voix***

Voir leçon 2

## ***Le Taxi***

Voir leçon 6

## ***Faire une photo***

But :

Échauffement / fin de cours

Description :

1. L'animateur choisit un lieu (non géographique) comme une banque, un lac, le désert etc...
2. Tous les improvisateurs viennent prendre position et se figent pour illustrer le lieu. Ceci sans parler. Cela doit se faire rapidement, en quelques secondes.

Exemple :

L'animateur donne "La plage"

Les improvisateurs prennent des positions qui illustrent la plage : des gens allongés au soleil, des poissons, le soleil, des enfants qui jouent...

## ***Photo de classe***

Voir leçon 4

## ***Collier de perles***

Voir leçon 7

## ***Zones Émotion***

Voir leçon 6

## ***Zones de genre***

But :

Justification

Description :

Comme pour les Zones Émotion, mais chaque zone est associée avec un genre cinématographique (Western, Film d'horreur, Film Romantique...)

# Index

10 Secondes .....	13
1-2-3-4-5 .....	4
Balles - Nom .....	4
Balles Sonores.....	5
Bataille de Statut .....	21
Bouge de là ! .....	20
Cadavre exquis.....	18
Cadeaux.....	7
Chasse au monstre.....	11
Collier de perles .....	33
Commentaires sportifs .....	33
Construction du.....	15
Creuser un trou.....	16
Diatribes .....	29
Dîner de famille .....	27
Expert gromelot .....	32
Faire un objet .....	12
Faire une photo .....	37
Freeze Tag.....	17
Gromelot-Français .....	34
Il était une fois .....	33
Je suis un arbre.....	7
Jeu à boire .....	12
Jusqu'au bout de l'émotion .	30
L'auteur.....	34

La réception de l'ambassadeur .....	20
Lapsus.....	6
Le Taxi .....	31
Les bras.....	24
Les Bras (sur scène) .....	28
Machine .....	9
Marcher avec le corps.....	19
Marcher avec un statut .....	19
Marcher comme un animal .	23
Marches émotives.....	29
Nommer les personnages....	24
Objectif de statut .....	22
On sort en même temps .....	14
Oui, on y va!.....	5
Petite Voix .....	14
Photo de classe .....	22
Plus!.....	30
Regarde comment je marche .....	25
Réutiliser et ajouter .....	13
Space Jump.....	18
Switch left.....	26
Zones de genre.....	38
Zones Émotion .....	31

# Liste de sentiments

## Sentiments d'amour :

Amour, admiration, amitié, affection, sympathie, charme, bonté, tendresse, désir, convoitise, compassion, sentiment, excitation, enchantement, séduction, passion, affection, engouement, chaleur, sentiments de joie, joie, plaisir, satisfaction, délectation, entrain, heureux, ardeur, euphorie, satisfaction, soulagé, gaieté, jouissance, jubilation, sensation, amusant, extase, optimiste, triomphe, allégresse, contentement, fier, ferveur, jovial, humour, enchanté.

## Sentiments de colère :

Colère, agressivité, agitation, amertume, courroux, cruauté, dégoût, mécontentement, vengeance, frustration, maussade, haine, furie, tourment, jalousie, bougon, rage, irritation, ressentiment, exaspération, outrage, mépris, férocité, répugnance, révolusion, destruction, rancune, aversion.

## Sentiments de tristesse :

Tristesse, négligence, cafard, chagrin, désespoir, pitié, , égarement, malheur, anxiété, insécurité, défaire, mécontentement, douleur, abandon, dépression, déplaisir, souffrance, solitude, désarroi, accablement, irrémédiable, rejet, seul(e), découragement, désappointement, misère, agonie, mélancolie.

## Sentiments de crainte :

Crainte, appréhension, méfiance, panique, hystérie, nervosité, effroi, tension, , inquiétude, secousse, souci, , horreur, , saut d'humeur, anxiété, terreur, écrasement, détresse.

## Sentiments de honte :

Honte, remord, humiliation, culpabilité, regret, embarras, invalidation, confusion, insulte, pénitence, mortification.

## Autres sentiments

Intérêt, irritation, timidité, prudence, audace, excitation, épuisement, fragilité, regret, bravoure, curiosité, insatisfaction, réserve, suspicion, courage, intrigue, répugnance, pudeur, sursaut, détermination, surprise, ahurissement, feinte, étonnement, compétent, stupéfaction, intimidation, réticence, impuissant, bougeotte, indécision, domination, culpabilité, soumission, doute, apathie, ennui, impatience, indifférence, amorphe.