

GUIDE PRATIQUE · IMPROVISATION THÉÂTRALE

Guide pour une impro plus **accessible et ouverte** **au handicap**

Un guide pratique pour intégrer et représenter dignement le handicap dans vos collectifs d'improvisation théâtrale.

Le collectif **Ça Handi Long**

Clémence Fouquet

Elise Colineau

Simon Garnès

CA-HANDI-LONG.SRV759970.HSTGR.CLOUD

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| Introduction | 3 |
| Qui sommes nous ? | 3 |
| Pourquoi ce document ? | 4 |
| Comment utiliser ce document ? | 4 |
| Glossaire | 5 |
| Comprendre de quoi on parle | 6 |
| Qu'est-ce que le handicap ? | 6 |
| Qu'est-ce que la compensation ? | 7 |
| Le handicap en France en statistiques | 9 |
| Handicap et autres sources de discrimination | 10 |
| Accueillir une personne en situation de handicap | 12 |
| Qu'entend-on par collectif ? | 12 |
| Pourquoi rendre votre collectif accessible ? | 12 |
| Pourquoi est-ce un sujet ? | 13 |
| Comment procéder en amont ? | 15 |
| Comment procéder lors du contact d'une PSH ? | 16 |
| Ressource – les normes d'accessibilité | 17 |
| Représenter le handicap sur scène | 18 |
| Les stéréotypes | 18 |
| Conclusion | 23 |
| Bibliographie | 24 |

Introduction

Qui sommes nous?

Le projet Ça handi Long

Nous sommes le projet Ça handi long - spectacle improvisé. Nous sommes un projet de spectacle initié en septembre 2024 à l'Improvidence Lyon et qui est joué partout où l'on nous y convie.

Si à l'origine le projet a été initié par des personnes en situation de handicap, tout le monde peut participer au spectacle. En effet, un des objectifs est justement de familiariser le public comme les comédiens et comédiennes à la thématique du handicap.

Parmi les personnes ayant participé au spectacle, nous sommes trois personnes motivées à transmettre nos vécus, expériences personnelles comme artistiques et compétences professionnelles à la communauté de l'improvisation théâtrale afin que le sujet du handicap ne soit ni laissé de côté, ni l'éléphant dans la pièce, ni un sujet d'humour facile mais dégradant pour les personnes qui le vivent.

Vous pouvez suivre le spectacle sur les réseaux sociaux:

https://www.instagram.com/cahandilong_impro/

Ou voir une [captation à Impro en Seine](#)

Ou sur le site internet : cahandilong-impro.fr

L'équipe pédagogique:

Clémence Fouquet : Fondatrice d'IncluZ'Hact, elle est experte du handicap en entreprise et intervient auprès des salarié.e.x.s et managers pour lutter contre les discriminations. Elle est malentendante de naissance.

Depuis 10 ans, à Paris puis à Aix-en-Provence, elle développe une pratique de l'impro basée sur la collaboration, l'écoute, les limites et le consentement. Elle a fondé la troupe Les Endimanché.e.s autour d'un format Déclick nourri de parité et de diversité.

Elise Colineau : Elle a commencé l'impro en 2018 et s'est rapidement passionnée. Formée avec Impro Studio, les Impronautes Pro puis l'École de l'Instant, elle a suivi de nombreux stages notamment sur l'intimité, les genres et la vie réelle en impro.

Depuis 2024, elle joue dans « Ça Handi Long », présenté au Wonder Impro Festival et à Impro en Seine. Elle est familière des handicaps visibles et invisibles par son expérience familiale, professionnelle, et personnelle.

Simon Garnès : Passionné par la transmission, Simon aime particulièrement partager avec les autres.

L'improvisation était donc faite pour lui. Après s'être formé à l'Improvidence Lyon, il a co-créé le collectif des fées à roulettes et le collectif Wabi Sabi, dans lequel il a co-créé Ca handi long. Il enseigne à l'Improvidence avec aussi une casquette "réfèrent handicap".

Pourquoi ce document?

Le handicap est un sujet complexe pour tout le monde. Même pour les personnes en situation de handicap. Par exemple, Simon, avec son vécu de personne en fauteuil roulant ou Clémence, avec son parcours de personne avec une déficience auditive, ne sont pas plus compétent·e·s pour traiter de handicaps psychiques qu'une personne dite "valide" ou "tout public".

De plus, nos expériences respectives dans l'impro, que ce soit en tant qu'élèves, comédiens et comédiennes, formateurs ou formatrices et bien évidemment spectateurs et spectatrices nous ont donné un aperçu des difficultés que l'on peut rencontrer.

Parmi ces difficultés, nous pouvons citer:

- ▶ L'accessibilité des lieux
- ▶ Les difficultés rencontrées par les personnes avec un handicap invisible
- ▶ Les représentations des personnes en situation de handicap dans les scènes, rares et/ou caricaturales
- ▶ Le besoin d'adapter certains jeux ou exercices pour des formateurs et formatrices non formé.e.s au sujet

Le but de ce document va donc être d'utiliser nos connaissances, compétences et expériences afin de vous aider à répondre à ces difficultés, les anticiper voire trouver des éléments de réponse pour le jour où vous les rencontrerez.

Comment utiliser ce document?

Nous allons vous lister les différentes questions qui nous paraissent les plus importantes, que vous êtes susceptibles de vous poser. A vous d'aller chercher les réponses en fonction des sujets qui vous intéressent.

Ce guide a pour vocation d'être partagé et enrichi. Vous pouvez le diffuser à qui vous le souhaitez. Si vous avez des retours d'expérience ou des propositions d'amélioration, n'hésitez surtout pas à en faire part à l'équipe qui mettra le guide à jour.

Bonne lecture !!!

Glossaire

PSH : Personne en situation de handicap

PMR : Personne à mobilité réduite

Personne dite "valide" ou "tout public" : En opposition à personne en situation de handicap

Stéréotype : est l'image habituellement admise et véhiculée d'un sujet dans un cadre de référence donné ; cette image peut être négative, positive ou autre, mais elle est souvent caricaturale. (Wikipedia)

Référent handicap : Dans une entreprise, une personne peut être désignée comme "référente handicap". Leur mission est la suivante selon l'Agefiph : "Les référents handicap en entreprise assurent un rôle stratégique pour faire progresser la place du handicap dans l'emploi. Ils agissent pour que le recrutement, l'accueil ou encore le maintien dans l'emploi de personnes en situation de handicap soit une réussite dans leur entreprise. Parfois en portant des actions seules, parfois grâce à des interactions avec différents acteurs comme les ressources humaines." Par analogie, dans une école d'impro ou une troupe, il peut être intéressant de confier ce rôle à une personne qui aurait une plus grande sensibilité à ces thématiques et qui pourrait donc centraliser les demandes liées à la thématique.

AGEFIPH : Association nationale de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées : organisme paritaire français institué par la loi du 10 juillet 1987 pour favoriser l'insertion professionnelle et le maintien dans l'emploi des personnes handicapées dans les entreprises du secteur privé.

Comprendre de quoi on parle

Qu'est ce que le handicap?

Ce que dit la loi française

L'article L114 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées adopte une définition du handicap : « Constitue un handicap, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

Ce qu'on peut en tirer

Le plus important dans cette définition est que le handicap (et donc la personne en situation de handicap) n'est pas défini par les problèmes de santé mais plutôt par leurs conséquences. On voit ainsi que ce qui compte ce sont les "limitations d'activité ou restriction de participation à la vie en société".

Dans le spectacle, nous essayons de varier les typologies de handicap que nous faisons découvrir au public. Il est intéressant de noter que nous avons déjà eu des réactions comme "une triple fracture ce n'est pas un vrai (sic) handicap ça m'est déjà arrivé" ou bien "je ne savais pas que le burnout était un handicap".

Pourtant, la vie en société dans ces 2 cas de figure a été particulièrement impactée pour les personnes concernées:

- ▶ La personne avec une triple fracture travaille en indépendante et n'a donc pas ou peu eu de revenus pendant 6 mois. De plus, elle habitait un vieil immeuble sans ascenseur et ne pouvait donc que peu sortir de chez elle.
- ▶ La personne en burnout a été en arrêt de travail pendant plusieurs mois. Sa santé a eu un impact beaucoup plus important pour sa vie en société que ma paraplégie.

Qu'est ce que la compensation?

Comme nous avons pu le montrer dans la partie précédente, le handicap est défini par les conséquences qu'une situation de santé peut avoir sur la participation à la vie en société. Le but individuel comme collectif doit donc être de réduire au maximum les limitations de participation à la vie en société.

Pour y parvenir, il sera mis en place ce que l'on appellera la compensation, c'est-à-dire un ensemble de mesures pour réduire les conséquences pour l'individu.

Ces mesures peuvent se décomposer en 3 domaines:

- ▶ La compensation individuelle: la PSH va faire des efforts supplémentaires pour que les choses se passent bien. Par exemple, en tant que personne en fauteuil roulant, quand je prends le métro, j'ai toujours une marge importante pour pouvoir être à l'heure même en cas d'ascenseur en panne. Je compense en prévoyant des trajets plus longs que les personnes qui ne sont pas dépendantes d'un ascenseur.
- ▶ La compensation "d'équipe": des personnes au sein du collectif vont faire un effort pour que les conséquences n'impactent trop l'individu. Par exemple, si l'ascenseur du métro est en panne, des gens peuvent me porter dans l'escalier ou m'aider à prendre l'escalator.
- ▶ Enfin nous avons la compensation "structurelle": pour éviter très fortement que l'ascenseur en panne impacte les usagers, l'exploitant du métro va doubler les ascenseurs.

Ces notions seront clés lorsque nous évoquerons l'intégration d'une PSH dans une troupe, un collectif ou un cours.

Comprendre la compensation avec un jeu d'impro :

Principe du jeu :

Jouer des scènes à 3 avec une personne qui ne voit pas (yeux bandés), une personne qui ne parle pas et une personne qui n'entend pas (casque avec musique dans les oreilles).

⇒ Attention à gérer la logistique pour pouvoir faire le jeu...⇒ il faut un casque avec de la musique + un bandeau cache oeil

Source du jeu :

Sara Šoukal, improvisatrice slovène pour le jeu en lui-même.

Simon Garnès pour la transposition au contexte du handicap et de la compensation.

Leçons à tirer du jeu :

- ▶ La personne qui ne parle pas va faire plus de corporel que d'ordinaire pour se faire comprendre, la personne qui n'entend pas va devoir parler se concentrer plus sur le corporel pour comprendre ce qui se passe comme ce sera le cas pour la personne qui ne voit pas et qui se focalisera sur le son. Ce sont des exemples de **compensations individuelles**.
- ▶ La personne qui n'entend pas doit beaucoup parler pour poser le contexte pour ses partenaires, la personne qui ne parle pas est la seule qui a tout le texte et doit donc arriver à le transmettre à la personne qui n'entend pas et ainsi de suite. Ce sont des exemples de **compensation d'équipe**.

- ▶ Enfin, en tant que public, nous baissions nos exigences de qualité de scène car nous savons que les personnes au plateau sont empêchées par rapport à ce qu'elles peuvent produire habituellement: ce sera donc la **compensation "structurelle"**.
- ▶ Lors de ce jeu, la réflexion peut arriver que "Le handicap X est plus simple le handicap Y", attention à bien réagir à cette réflexion, chaque situation est différente, propose ses propres challenges et il est extrêmement contre productif de vouloir hiérarchiser les situations.

Le handicap en France en statistiques (source DREES)

Nous pouvons mettre en avant quelques uns de ces chiffres:

- ▶ Même dans la population jeune, au moins 1 personne sur 5 est directement touchée par le handicap.
- ▶ Plus la population vieillit plus elle est touchée: ainsi 1 personne sur 2 au delà de 65 ans est concernée directement
- ▶ En moyenne, nous avons pratiquement 1 personne sur 3 directement touchée.

Ces chiffres démontrent clairement l'importance de se poser la question du handicap en impro:

- ▶ Mal traiter le handicap dans des spectacles ou ne jamais le mentionner pourrait avoir un impact négatif sur le public, en véhiculant des stéréotypes blessants ou en contribuant à l'invisibilisation des personnes en situation de handicap
- ▶ La probabilité d'avoir des PSH dans des ateliers ou dans des troupes est forte et leur intégration, comme celle de toutes et tous, sera un enjeu pour le collectif
- ▶ Une personne peut avoir des soucis de santé pendant son parcours dans l'improvisation, comment s'assurer que cette personne peut toujours jouer avec nous?

Nous proposerons des réponses à ces questions dans la suite de ce document.

Handicap et autres sources de discrimination

L'intersectionnalité - Définition d'après Amnesty

"À ce jour, la loi française reconnaît plus de 26 critères de discrimination, notamment les suivants : l'âge, le sexe, l'origine, l'appartenance ou non-appartenance à une ethnie, une nation ou une prétendue race, la grossesse, l'état de santé, le handicap, l'orientation sexuelle, l'identité de genre, etc."

[...]

“Le concept d’intersectionnalité a été pour la première fois développé par la juriste et professeure américaine noire spécialisée sur les questions raciales et de genre, Kimberlé Crenshaw, en 1989.

Ce terme décrit la manière dont différentes formes de discrimination ne sont pas des phénomènes isolés, mais se combinent et se renforcent lorsqu’elles concernent une même personne.”

[...]

“Les personnes qui souffrent le plus de l’exclusion et de la marginalisation et qui sont victimes de multiples atteintes aux droits humains sont souvent celles qui font l’objet de discriminations intersectionnelles. **Si nous voulons que leurs droits soient vraiment respectés, nous devons analyser et comprendre les causes profondes de ces discriminations croisées. ”**

Exemple des femmes en situation de handicap

Les femmes en situation de handicap font face à une **double discrimination**. L’association APF France Handicap identifie des difficultés spécifiques qui convergent entre les combats pour les droits des femmes et ceux des personnes handicapées.

- ▶ Risque accru de pauvreté
- ▶ Choix professionnels limités
- ▶ Insuffisance des aides humaines et techniques
- ▶ Matériels inadaptés en prévention et santé
- ▶ Exposition supérieure aux violences
- ▶ Sous-représentation médiatique et politique

| DOMAINE | FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP | POPULATION GÉNÉRALE FÉMININE | SOURCE |
|--|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Emploi | Moins de 45 % travaillent | 68 % | Insee, 2022 |
| Accès aux soins gynécologiques | 30 % des femmes en fauteuil roulant | 49 % | INSEE, 2015 |
| Violences physiques / sexuelles | 9 % ont subi des violences | 5,8 % | Observatoire national, 2020 |

Source : [APF France Handicap – L'effectivité des droits des femmes en situation de handicap](#)

Conséquences dans un contexte impro

Comme on le dit régulièrement lors des briefings ça handi long: “notre spectacle parle de discriminations et cherche à les dénoncer, ce n’est pas pour véhiculer des stéréotypes vis à vis d’autres populations”.

De manière générale, si on est vigilant dans la lutte contre les stéréotypes liés au handicap, on sera aussi plus vigilants aux stéréotypes racistes, sexistes, agistes, grossophobes, homophobes...

Par exemple, si en atelier Simon rôle gentiment quand le langage n’est pas inclusif vis à vis des personnes en fauteuil roulant (le fameux “marchez dans l’espace”). Il le fait car ça permet de renforcer pour tout le monde le fait que le langage inclusif est quelque chose d’important. Cela permet au formateur ou à la formatrice d’avoir une vision plus globale sur le langage utilisé.

Accueillir une (ou plusieurs) personne en situation de handicap dans un collectif

Qu'entend-on par collectif?

Dans notre analyse, le collectif désignera toute structure ou groupe de personnes pratiquant l'improvisation. Cela peut donc être notamment:

- ▶ Une école ou un centre de formation de pratique artistique, dédié ou non à la pratique de l'improvisation théâtrale
- ▶ Une troupe ou ligue d'impro
- ▶ Un groupe d'élèves devant lequel vous devez intervenir

Pourquoi rendre votre collectif accessible à des personnes en situation de handicap?

C'est la loi

"Est considéré comme accessible aux personnes handicapées tout bâtiment ou aménagement permettant, dans des conditions normales de fonctionnement, à des personnes handicapées, avec la plus grande autonomie possible, de circuler, d'accéder aux locaux, d'utiliser les équipements, de se repérer, de communiquer et de bénéficier des prestations en vue desquelles cet établissement ou cette installation a été conçu. Les conditions d'accès des personnes handicapées doivent être les mêmes que celles des personnes valides ou, à défaut, présenter une qualité d'usage équivalente."

C'est conforme à vos valeurs

Il est assez peu probable qu'en tant que collectif vous ayez une politique de discrimination vis à vis de certaines parties de la population. Au contraire, je pense que de base vous considérez que tout le monde est le ou la bienvenue dans votre collectif.

Pour ne pas se priver de ressources

Votre troupe a du mal à recruter? Votre école cherche de nouveaux élèves pour boucler le budget et ne pas fermer de classes? Ce serait quand même dommage de se priver d'un pool de personnes motivées pour des

raisons d'accessibilité.

Pour ne laisser personne sur le bord de la route

Comme nous l'avons vu dans la première partie, plus nous vieillissons plus nous avons de "chance" de nous retrouver en situation de handicap. Cela pourrait donc arriver à une personne de votre collectif, ou à vous-même. Que ferez-vous dans cette situation?

Pourquoi est-ce un sujet?

On ne vit pas dans une société accessible

Malgré la loi de 2005 mentionnée plus haut, la réalité du terrain est cruelle: beaucoup de lieux ne sont pas accessibles aux PSH et les lieux de pratiques de l'impro ne font pas exception:

- ▶ Combien de salles de spectacles ou de répétition sont-elles en bas ou en haut d'un escalier?
- ▶ Pour les personnes sensibles à la lumière artificielle, avons-nous toujours la possibilité d'avoir de la lumière du jour là où nous répétons ou nous produisons?
- ▶ Les toilettes du lieu sont-elles aux normes?
- ▶ Une personne en fauteuil roulant peut-elle monter seule sur scène?
- ▶ Est ce que les lieux sont bien isolés ou les régies sons de bonne qualité?

Peur et méconnaissance

 **Simon Garnès** *Improvisateur en fauteuil roulant*

- ▶ Lorsque j'étais en apprentissage de l'impro, à partir du moment où j'avais des cours en présentiel (j'ai commencé en visio pendant le covid), je prévenais mes formateurs et formatrices que j'étais en fauteuil roulant mais que tout allait bien se passer. Je continue de le faire encore. J'ai oublié une fois pour un module sur "le corps". J'ai vu pendant un instant la panique arriver sur le visage du formateur qui n'avait pas été prévenu et qui légitimement a dû se demander si ce qu'il avait prévu était adapté ou non. J'ai donc dû le rassurer. Et tout s'est bien passé.
- ▶ J'ai ensuite cherché à rejoindre une troupe qui avait majoritairement des ateliers autogérés. Après avoir rejoint la troupe, j'ai appris que la personne qui avait animé l'atelier, kiné de profession, avait été "mandatée" par le reste de la troupe pour le faire car "elle était la mieux qualifiée pour le faire". Les autres personnes susceptibles d'animer ont refusé de le faire, estimant que "parce qu'elle était kiné, elle était plus légitime". Cela montre donc la peur que la différence peut générer chez des gens qui n'y sont que peu exposés.
- ▶ 3 ans après, une personne qui semble présenter des troubles du spectre autistique a candidaté à cette même troupe. En échangeant avec un des membres de la troupe, il a été dit "nous ne sommes pas compétent·e·s pour l'accueillir dans de bonnes conditions".

Je tiens à préciser que j'apprécie beaucoup les personnes mentionnées et vice versa et que globalement les choses se sont toujours très bien passées entre elles et moi.

 **Clémence Fouquet** *Malentendante de naissance*

- ▶ J'oubliais souvent de prévenir que j'ai un handicap auditif car j'ai l'habitude de me sur-adapter et l'impro ne fait pas exception. Un jour, j'ai commencé des cours de découverte de l'impro. Un groupe où personne ne se connaît et la salle résonnait beaucoup et pour moi déformait pas mal les mots. J'ai été reprise plusieurs fois par des joueur·euse·s et le formateur car je n'avais pas joué sur le bon thème ou le bonne proposition ou fait des refus. J'ai mis du temps à comprendre que j'entendais de travers. Quand j'ai expliqué, les gens étaient très mal à l'aise de m'avoir repris. S'excusaient, voulaient s'excuser pour chaque occasion ou c'est arrivé. Beaucoup de culpabilité là où je voyais simplement le manque d'habitude ou d'acceptation de l'erreur.
- ▶ Pour la suite, certain·e·s, ne jouaient avec moi qu'en parlant en face (ce qui est très bien), très fort (pas forcément nécessaire), en ralentissant le début de la phrase (pas très agréable) ou en sur articulant (carrément vexant). C'est avec la pratique qu'ils se sont détendu·e·s.

Cela montre que même les personnes les plus bienveillantes peuvent avoir des craintes, voire que la volonté de bien faire et l'empathie vont créer des peurs.

 **Simon Garnès** *Improvisateur en fauteuil roulant*

Simon a d'ailleurs vécu l'autre côté du miroir car son tout premier atelier d'impro. Il a accueilli une personne non-voyante et une personne à mobilité réduite. Sa volonté de bien faire l'a aussi conduit à ressentir de l'anxiété.

Il ne faut pas vous en vouloir de ressentir de la peur face à une situation non maîtrisée; Par

contre, ce sera votre devoir de faire face à cette peur pour ne pas la laisser vous faire prendre les mauvaises décisions. Si vous avez envie de bien faire, vous y arriverez.

Un changement de paradigme

Accueillir des gens qui ont des besoins différents nécessite de ne plus traiter les besoins selon un standard mais plutôt de façon individualisée ou semi individualisée. Cela implique donc un changement culturel important dans l'organisation qui ne sera pas forcément simple à implémenter. Mais si vous y parvenez, tout le monde en bénéficiera.

Comment procéder en amont?

Faire comprendre qu'on est "handi accueillant" voire accueillant

Votre communication en ligne sera probablement le premier contact entre vous et les personnes souhaitant rejoindre votre collectif. Dans ce contexte, comment faire comprendre que toute personne est la bienvenue?

Mentionner le sujet du handicap dans une foire aux questions.

En procédant de la sorte, vous envoyez des signaux forts sur le fait que le sujet est important pour vous.

Nommer une personne référente handicap dans votre organisation.

En procédant de la sorte vous montrez que le sujet est important pour vous, que vous avez déjà mis en place des actions et que si quelqu'un a besoin d'échanger il y a une personne plus sensible que la moyenne en face.

Mentionner l'accessibilité de vos locaux: marche, escaliers, lumière du jour ou artificielle, toilettes pmr...

Si vous avez des Red flags pour les gens, vous leur éviterez de consommer de la charge mentale à vous contacter. Après vous faites de votre mieux et ça n'évacuera pas forcément le besoin d'un échange. Mais ça fait déjà un premier filtre.

Inviter les gens à vous contacter.

Les personnes en situation de handicap, à force de poser des questions sur l'accessibilité peuvent en avoir marre, avoir peur de déranger... en les invitant à vous contacter vous montrez que c'est tout à fait ok pour vous d'échanger sur le sujet.

Le rôle du référent handicap

Nous avons vu précédemment que le référent handicap avait un rôle important à jouer vis-à-vis des personnes souhaitant rejoindre le collectif.

Cette personne peut être également une ressource précieuse pour les personnes au sein de l'organisation.

 **Simon Garnès** *Improvisateur en fauteuil roulant*

Dans son rôle de référent handicap à l'Improvidence, Simon est à disposition des formateurs et formatrices pour conseiller et répondre aux questions. Nous avons la chance d'avoir des élèves en situation de handicap et il peut être amené ponctuellement à donner des conseils sur l'approche globale à avoir ou pour discuter de la faisabilité de tel ou tel exercice. Même si chaque situation est différente, le partage d'information est toujours précieux surtout si l'élève fréquente dans son parcours plusieurs pédagogues.

Comment procéder lorsque l'on a été contacté par une PSH?

Autant l'étape précédente était relativement standard, autant ici nous allons nous focaliser sur des besoins spécifiques. Sauf si vous n'avez pas communiqué sur quoi que ce soit et dans ce cas il va falloir donner les éléments de la partie précédente (si besoin) avant de détailler les besoins.

Proposer d'échanger:

Des fois un échange téléphonique de quelques minutes peut permettre à tout le monde de se rassurer. C'est aussi une question d'habitude de la personne en situation de handicap elle-même.

 **Simon Garnès** *Improvisateur en fauteuil roulant*

Ça a été le cas pour Simon avant d'aller à des endroits comme Improcamp, le ballet des hirondelles ou Gouarek... Un appel de quelques minutes lui a permis de se rassurer et de préparer sa venue.

 **Clémence Fouquet** *Malentendante de naissance*

Clémence en revanche y va la fleur au fusil car c'est plus sur place qu'elle trouvera des adaptations, elle a accès physiquement à tous les lieux. Même si ce n'est qu'à moitié vrai car une pièce qui résonne, des bruits extérieurs, des bruits de climatisation sont très perturbants pour elle.

L'échange en lui même

La santé est une information privée vous n'avez pas à demander le détail des problèmes de santé. C'est à la personne de vous en parler si elle le juge pertinent.

Comme nous l'avons vu dans la définition du handicap, ce sont les conséquences que vous avez besoin de connaître. Bien rassurer aussi la personne sur la confidentialité des informations, l'échange ne sortira pas de la pièce dans laquelle il a lieu.

Demandez à la personne ce dont elle peut avoir besoin pour que le cours, l'atelier ou le spectacle se passent bien. Si vous devez animer un atelier et que vous voulez savoir si tel ou tel exercice est possible, ne vous gênez pas pour le faire. Il vaut mieux en parler maintenant plutôt que l'exercice mette en difficulté la PSH le jour de l'atelier.

Il est important que les décisions d'adaptation soient prises avec les personnes concernées et non pas pour les personnes.

 **Simon Garnès** *Improvisateur en fauteuil roulant*

Par exemple, quand Simon a démarré sa vie professionnelle, son travail avait mis en place, sans son avis, des aménagements dont il n'avait pas besoin, ça devient une source de frustration pour tout le monde. Ce sera le cas ici aussi.

 **Clémence Fouquet** *Malentendante de naissance*

Clémence, à l'inverse, a mis en place les aménagements avec l'équipe de la mission handicap de son entreprise. Seulement une partie s'est avérée pertinente. Il faut parfois tester pour trouver ce qui marche réellement.

N'oubliez pas d'échanger sur des points qui pourraient vous paraître moins importants mais qui peuvent être une source de charge mentale importante: les toilettes, les lumières, la proximité des transports en commun, le bruit, les distractions extérieures...

Soyez enthousiaste dans les échanges si possible. Certaines personnes peuvent avoir besoin de produire un gros effort pour vous contacter (peur du rejet, frustration de devoir poser régulièrement les questions, sensation de gêner ou demander "beaucoup"...), il faut donc bien faire comprendre que ce n'est pas un effort pour vous.

Ressource - les normes d'accessibilité:

A travers le document suivant vous trouverez quelques éléments pour savoir si votre lieu est accessible:

<https://www.handinorme.com/accessibilite-handicap/91-regles-de-mise-en-accessibilite-des-etablissements-recevant-du-public?srsltid=AfmBOoq3vZs919NeLwD6IHGxhZ58rMEfHgillxXMqNVYssshz30TqqHB>

Bien évidemment, d'autres ressources existent. Ici a été sélectionné un exemple assez synthétique.

Représenter le handicap sur scène

Le handicap est rarement évoqué en impro et quand il l'est ce n'est pas toujours une bonne idée. Voici quelques conséquences d'une mauvaise représentation:

- ▶ Véhiculer et renforcer les stéréotypes
- ▶ Dévaloriser les personnes en situation de handicap en s'en moquant

Néanmoins, l'invisibilisation des personnes en situation de handicap dans la société est un problème et le monde de l'improvisation théâtrale peut contribuer à pousser dans une direction plus positive.

Nous allons donc voir ces points un peu plus en détail.

Les stéréotypes

Un stéréotype est l'image habituellement admise et véhiculée d'un sujet dans un cadre de référence donné ; cette image peut être négative, positive ou autre, mais elle est souvent caricaturale. (Wikipedia).

Les stéréotypes sont très souvent présents en impro pour plusieurs raisons:

- ▶ Lorsque nous jouons des situations que nous ne maîtrisons pas ou que nous n'avons pas travaillé
- ▶ Nous réagissons immédiatement et donc nous prenons la première image qui peut être simpliste
- ▶ Nous souhaitons faire rire et la caricature est un moyen d'obtenir des rires "faciles" auprès d'un public qui aurait les mêmes stéréotypes que nous.

Il est évident que les stéréotypes ne concernent pas que les personnes en situation de handicap mais tout groupe de population (les gens du nord/du sud, les hommes/les femmes, les personnes de telle ou telle nationalité...) les préconisations que l'on fera ici, même si basées sur des exemples connectés au handicap pourront s'appliquer à de nombreuses autres situations.

Quelques pistes de réflexion et réponses aux stéréotypes que l'on peut véhiculer :

- ▶ Se baser sur des exemples que l'on connaît : on connaît tous et toutes des personnes en situation de handicap et le personnage qu'on joue sera plus tridimensionnel si on intègre les différentes dimensions de sa vie et pas que le fait d'être en situation de handicap

- ▶ **Ne pas nommer le handicap** : Comme on a pu l'établir précédemment, le handicap se caractérise avant tout par les conséquences qu'il peut avoir sur la vie en société. Jouer les conséquences, sera moins blessant que de jouer le handicap, surtout si on ne le maîtrise que peu. Si vous avez vu "les gardiens de la galaxie", Drax n'est jamais décrit comme porteur d'un handicap, même s'il est explicitement mentionné qu'il ne comprend pas le second degré.
- ▶ **Contrebalancer les conséquences du handicap par du positif** : si l'on reste sur l'exemple de Drax, il a une histoire très chargée et ce n'est pas un personnage secondaire ou qui doit être sauvé par les autres, au contraire. Ce sera pareil dans vos impros, un personnage en situation de handicap et qui a un job important, des compétences très développées par ailleurs ou une vie épanouie. Le handicap devient un détail fort de la vie de ce personnage mais malgré tout un détail. Si vous avez vu Breaking Bad, Walter White Jr, fils du perso principal, qui a un handicap physique, n'intervient que très peu dans l'histoire et c'est son handicap physique qui est le plus utilisé narrativement car il renforce le besoin pour Walter White Sr de trouver une solution pour ne pas laisser un enfant derrière lui "incapable de s'assumer financièrement du fait de son handicap".
- ▶ **Faire attention aux impulsions qu'on demande** : Lorsqu'on demande au public de caractériser des personnages, on peut se retrouver avec des termes comme "bipolaire" (déjà entendu à Avignon par Simon), "Hystérique" (par Clémence à Aix en Provence) ou d'autres termes, qui pourraient être perçus comme drôles par le public dans une version caricaturale. Nous vous invitons donc à la vigilance lorsque vous interagissez avec le public, à demander des choses précises comme "un trait de caractère" et à refuser des propositions qui pourraient être problématiques.
- ▶ **Botter en touche** : Vous êtes des improvisateurs et improvisatrices compétents et compétentes, n'ayez donc pas peur d'esquiver un sujet sensible. Si on vous donne le thème hôpital psychiatrique, vous n'êtes pas obligés de jouer le sujet directement, vous pouvez par exemple jouer des personnes travaillant à l'administration et donc impactées seulement indirectement par le sujet. Mieux vaut esquiver que faire du mal.

Pour vous donner quelques billes, voici quelques conséquences du handicap. Ce ne sont pas les seules, ce sont simplement soit les plus connues ou les plus faciles à percevoir

| HANDICAP / CONDITION | MANIFESTATIONS ET COMPORTEMENTS |
|--|--|
| Canne blanche (déficience visuelle) | Cécité complète, perception des formes et mouvements, « trou noir » au centre de la vue, vue très basse. Bouge la tête au mouvement, rapproche les écrans ou objets de l'œil... |
| Diabète | Besoin de mesurer sa glycémie (piqûre au bout du doigt) et potentielle injection avant les repas. Symptômes possibles : augmentation du besoin d'uriner (polyurie), soif intense |

**HANDICAP /
CONDITION****MANIFESTATIONS ET COMPORTEMENTS**

(polydipsie), amaigrissement inexplicable malgré une augmentation de l'appétit, fatigue, somnolence, troubles de la vue.

Malentendant·e

Plusieurs typologies : perte sur une seule oreille, déficience sur les deux oreilles, ne pas percevoir certains sons (aigus, graves), gêne dans les espaces bruyants (brouhahas, clim, musique d'ambiance), sons stridents. Si appareillage : grésillement sur certains types de sons.

Acouphène

Bruit continu dans l'oreille (plus ou moins fort), s'amplifie après une exposition au bruit et dans le silence. Peut empêcher de dormir ou nécessiter des somnifères.

**Sclérose en
plaques**

Fourmillements, picotements, sensation de froid ou de ruissellement sur la peau, sensation d'étau, douleurs. Lors d'une « crise » : perte d'équilibre, douleurs musculaires. À long terme : possible paraplégie.

Dyslexie

Confusion entre lettres miroirs (b/d, p/q) et sons proches (ch/j, d/t). Lecture lente et saccadée. Devine parfois les mots via les premières lettres ou le sens de la phrase. Difficultés à reconnaître les mots dans leur ensemble. Impact sur la mémoire à court terme.

Hémiplégie

Faiblesse musculaire ou paralysie d'un côté du corps. Difficultés de mouvement et de coordination. Raideur musculaire (spasticité) ou contractions involontaires. Sensations altérées (engourdissements, picotements).

**Spectre
autistique**

Très varié. Parmi les manifestations les plus représentatives : champs d'intérêts restreints, difficultés d'intégration sociale, trouble de la communication non verbale (évitement du regard), difficulté à déceler les émotions d'autrui, troubles du langage ou au contraire langage très élaboré mais communication « particulière », écholalies, comportements répétitifs, résistance aux

| HANDICAP / CONDITION | MANIFESTATIONS ET COMPORTEMENTS |
|---|---|
| | changements de routine, hyper ou hypo-sensorialité (sons, lumière, odeurs, goûts). |
| TDA (Trouble Déficit de l'Attention) | Inattention (difficulté à se concentrer, à terminer une tâche, distraction), hyperactivité (agitation motrice, besoin de bouger), impulsivité (interrompre, parler sans réfléchir). Aussi : difficultés d'organisation, problèmes de régulation émotionnelle, oublis fréquents, difficulté à suivre des instructions complexes. |
| Maladie de Crohn | Douleurs abdominales par crises (spasmes, brûlures), diarrhée parfois abondante, douleurs anales, perte d'appétit, nausées, vomissements. Brûlures d'estomac, reflux gastrique. |
| Phobie | Peur incontrôlable d'un objet ou animal. Comportements d'évitement des situations d'exposition. Mise en place de pratiques compensatoires (objet, comportement ou personne compensatoire). |
| Narcolepsie | Rarement tous les symptômes (15 % des cas). Somnolence diurne avec accès incontrôlables d'endormissement (10 min à 1 h), pouvant survenir en pleine activité. Cataplexie, hallucinations à l'endormissement ou au réveil, paralysie du sommeil, réveils fréquents la nuit. |
| Bipolarité | <p>Phase maniaque : bonheur ou irritabilité intenses, hyperactivité, énergie débordante, estime de soi démesurée, besoin de parler.</p> <p>Phase dépressive : grande tristesse, perte d'intérêt pour les activités, fatigue, manque d'énergie, troubles du sommeil (trop ou pas assez).</p> |

Réagir face à une scène qui est validiste ou problématique par une représentation du handicap stéréotypée ou rabaissante

Adresser une maladresse ou une boulette de manière directe

Ne pas réussir à réorienter une scène, ou s'apercevoir à la fin qu'elle était problématique — ça arrive.

Ne laissez pas passer ce moment de réalisation ou cette sensation de malaise : **adressez-la.**

- ▶ Vous pouvez faire un aparté qui dénonce ce qui a été monté comme une morale.
- ▶ Prenez la responsabilité et dites au public que vous avez été transporté sans vous apercevoir que c'était pas le bon chemin.
- ▶ Ce que vous ressentez, ce que vous voyez, ce qui vous gêne en tant qu'improvisateur ou improvisatrice sera ressenti et vu par le public. **Ne le laissez pas repartir avec.**

Cela s'applique aussi au sein de votre collectif lors des entraînements, des résidences, des conversations, ...

Face à une scène sensible qui dérape selon vous :

- ▶ C'est ok d'être tétanisé
- ▶ C'est ok de réagir un peu en retard
- ▶ Réagissez sur ce que vous êtes à l'aise de faire

Des méthodes pour réagir

Les outils de Mark Jane et Sébastien Chambres nous paraissent adaptés. Les voici ci dessous

- ▶ Eviter la proposition : ne pas la prendre en compte avec un monologue, aparté, ellipse
- ▶ Refus catégorique : ha non, méta
- ▶ Ignorer, ne pas y répondre et ne pas relever
- ▶ Re -interpréter : comme si la personne n'a pas compris ce que voulais induire, dire l'autre personne, inverser les conséquences sur les autres ou sur la personne elle-même
- ▶ Montrer le paradoxe entre ce qui est dit et ce que vous attribuez au personnage : donner lui le max de compétences puis ça te ressemble pas
- ▶ Rappeler le cadre juridique, la loi
- ▶ Quitter la scène

Aussi vous n'êtes pas seul.e.s responsable de ce qui se passe sur scène

- ▶ MC peut intervenir ou arbitre
- ▶ Régie son
- ▶ Régie lumière
- ▶ Le banc ou personnes en coulisse

Conclusion

Si vous devez garder quelques idées essentielles de ce document, les voici:

- ▶ Le handicap nous concerne toutes et tous et ne pas le prendre en compte sera un souci pour les personnes impactées directement mais aussi pour votre organisation sur le court comme le plus long terme.
- ▶ S'adapter aux contraintes des uns et des unes nécessite de basculer d'une approche de standard à de l'individualisation, cela nécessite donc de repenser nos modes de fonctionnement. Mais ça vaut le coup car tout le monde bénéficie de cette volonté d'inclusion.
- ▶ Les clichés font de manière générale du mal à l'impro, les stéréotypes font du mal aux personnes qui en sont victimes. Une impro de meilleure qualité passe donc par un travail sur les clichés et stéréotypes ou a minima une volonté de les éviter.

Vous avez donc, avec ce guide, des éléments pour pousser dans une direction plus inclusive pour votre collectif. Néanmoins, s'il vous reste des questions, réflexions, envies, n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter, nous sommes très preneurs de partager avec toutes les énergies désireuses de pousser dans la bonne direction.

Bibliographie

RESSOURCES EN LIGNE

Langage centré sur l'identité ou sur la personne — LACSQ

<https://www.lacsq.org/actualite/langage-centre-sur-lidentite-ou-sur-la-personne/>

Impro et accessibilité — Canal Impro (YouTube)

https://www.youtube.com/watch?v=k88oioH56T0&ab_channel=CanalImpro

Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances — Légifrance

https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000006796446

Panoramas du handicap éd. 2024 — DREES (*à mettre à jour avec les chiffres 2025*)

https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2025-02/PANORAMAS%20HANDICAP%20%C3%A9d.%202024_WEB%203.pdf

Les grands principes de la loi sur l'accessibilité — Préfecture du Vaucluse

<https://www.vaucluse.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Amenagement-du-territoire.-logement.-mobilites-et-numerique/Accessibilite/L-accessibilite-pour-tous/Les-grands-principes-de-la-loi>

FORMATRICES ET FORMATEURS SOURCES D'INSPIRATION

Sara Šoukal

Emilie Lecomte

Mark Jane & Sébastien Chambres — outils de réaction face aux scènes sensibles

