Toolkit for the
prevention of
body-shaming

Guide pour la prévention du bodyshaming

Ces outils pédagogiques ont été créés dans le cadre du projet Body Shining (projet Erasmus+ KA2, 2020-2-IT03-KA205-019530, financé par l'Agence nationale italienne) grâce à une collaboration entre cinq organisations partenaires (MOH, ELAN, The University of Atypical, Animus et SMouTh) et leur production a été supervisée par SMouTh, Larissa, Grèce.

Nous tenons à remercier tou.te.s nos contributeurs.trices et tou.te.s les jeunes participant.e.s et travailleurs.euses jeunesse qui ont participé et nous ont donné leurs remarques précieuses lors des ateliers qui ont eu lieu à Bari, Belfast, Larissa, Paris et Sofia en 2022.

Contributeurs.trices de ce guide :

Introduction : Lydia Pantziou, Despoina Bounitsi, Dimitra Zacharouli, (SMouTh), Margarita Rafailova, Elena Golemeeva (ANIMUS)

Activités :

- MOH : Isabella Mileti
- ELAN : Vera Varhegyi, Elianor Oudjedi, Panni Vegh
- ATYPICAL : Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh
- ANIMUS : Elena Golemeeva, Margarita Rafailova
- SMouTh : Despoina Bounitsi, Lydia Pantziou, Dimitra Zacharouli

Rédaction : Dimitra Zacharouli, Lydia Pantziou (SMouTh)

Conception graphique : Costas Lamproulis (SMouTh)

Un grand merci à Eleonora Schulze-Battmann (MOH) qui s'occupe du site web et de la chaîne YouTube de BODY SHINING.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs.trices, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Table des matières

Introduction 4

Qu’est-ce que la prevention ? 4

Recommandations pour le développement de méthodes/outils de prévention du bodyshaming 6

Qu'est-ce que la honte ? 7

Recommandations à l'intention des animateurs.trices d'une activité de prévention du bodyshaming: 9

Comment utiliser ce guide : 10

Recueil d’activités 11

- Décentrage d’images de corps 12
- Icebergs et incidents 15
- Théâtre Forum une ressource pour réagir aux actes de bodyshaming 19
- Ce que j'aimerais que vous sachiez besoins particuliers 22
- Se libérer de nos fardeaux Atelier d'art visual / sculpture 25
- Autoportrait 28
- Tu peux me voir ? 31
- Consentement 34
- Créer des récits corporels alternatifs à travers la photographie 37
- Une photo, plusieurs histoires 40
- En soirée 43

Enfin … quelques œuvres d'art pour s’inspirer 46

Introduction

Ce guide a été produit dans le cadre du **projet Erasmus+ "Body Shining"**. Il vise à offrir aux travailleurs.euses jeunesse des outils de formation basés sur l'art pour faciliter leur travail sur la thématique du bodyshaming chez des jeunes de différents milieux socio-culturels.

Ce guide consiste en une collection d'activités développées par les 5 associations partenaires (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, MOH et SMOUTH). Chaque organisation a développé et testé deux méthodes relatives à la prévention du bodyshaming dans sa propre ville. Ces ateliers ont eu lieu à Bari, Belfast, Larissa, Paris et Sofia avec des travailleurs.euses jeunesse et des jeunes participant.e.s, ensemble ou séparément. Chaque association a également testé deux méthodes autres que les siennes, développées par un des autres partenaires afin de vérifier leur utilité et potentiel dans différents contextes.

La collection de méthodes suivante devrait inspirer et aider les travailleurs.euses jeunesse à aborder la notion de bodyshaming et à sensibiliser le public à ce phénomène afin de mieux pouvoir le prévenir.

Avant de vous présenter ces outils, il est d'abord essentiel de pouvoir comprendre certains concepts de base liés au sujet en question. Pour cette raison, les sections suivantes seront consacrées à la notion de prévention et à ses différentes formes et objectifs, y compris quelques principes généraux qui devraient aiguiller quelqu'un.e qui souhaiterait intervenir sur ce sujet par le biais d'ateliers d'éducation non-formelle. Ensuite, le concept de honte sera expliqué afin de comprendre exactement ce qu'est cette émotion, d'où elle vient et comment elle peut affecter les gens. Le cadre théorique de la notion de bodyshaming et de la manière dont elle se manifeste est expliqué plus en profondeur dans le livre IO1. Après ce bref aperçu théorique, vous trouverez des instructions sur la manière d'utiliser ce guide, les fiches d'instructions des activités suggérées, ainsi que quelques courtes vidéos informatives sur leur mise en application.

Qu'est-ce que la prevention ?

Introduction générale aux actions de prévention

Tout d'abord, la prévention est généralement comprise à trois niveaux :

- **Prévention primaire :** le terme de prévention primaire consiste à **intervenir avant l'apparition d'un événement** qui entraîne des conséquences désagréables, c'est-à-dire rompre la chaîne de cause à effet menant à cet événement en supprimant un ou plusieurs maillons de cette chaîne. L'éducation et l'information jouent un rôle essentiel dans ce processus.
- **Prévention secondaire :** la prévention secondaire est la **détection précoce d'un problème qui se développe mais qui n'est pas encore clairement visible**, afin qu'une intervention précoce rende le pronostic plus favorable. La prévention secondaire comprend un travail avec des individus ou des groupes à haut risque.
- **Prévention tertiaire :** la prévention tertiaire consiste à **empêcher la rechute d'une « maladie »** ou à limiter l'impact des symptômes. Ce niveau de prévention est généralement étroitement lié au traitement de ces symptômes.

Les actions de prévention peuvent se faire dans différents contextes, avec différents objectifs, en utilisant différentes méthodes et avec différents contenus. Leur durée peut également varier, mais elles ont généralement un début, une phase intermédiaire et une fin. Dans chaque cas, une intervention:

1. **a des objectifs** clairement énoncés ;
2. **une méthodologie** définie ;
3. **un cadre théorique** défini ;
4. pour **répondre aux caractéristiques et aux besoins** du groupe cible.

Les actions de prévention sont divisées en deux catégories :

- celles qui se concentrent sur les individus ;
- et celles qui se concentrent sur des groupes / communautés.

Les actions centrées sur les individus visent à cultiver chez chacun.e des techniques permettant une meilleure adaptation à leur environnement existant et ne visent pas un changement plus large de leur contexte. Au contraire, le deuxième type d'actions - qui est ce que nous visons dans ce projet - cherche à promouvoir un changement dans la société au sens large.

Les actions de prévention peuvent également être divisées en plusieurs catégories :

- celles qui sont **universelles** (pouvant viser n'importe qui dans la population générale) ;
- celles qui visent les **groupes à risque et à haut risque** (par exemple, dans le contexte du bodyshaming, il pourrait s'agir de danseurs, de mannequins, etc. ;
- et celles qui se concentrent sur les **personnes qui rencontrent déjà des difficultés** (par exemple, les personnes qui sont déjà confrontées à la grossophobie).

Ces catégories ne sont pas concurrentes ou ne s'annulent pas les unes les autres mais peuvent, au contraire, se compléter.

Les effets de la prévention ne sont pas immédiatement visibles (comme, probablement, ceux de la thérapie), mais ils sont possibles et attendus. Les actions de prévention menées doivent être sensibles à la diversité culturelle et promouvoir des valeurs d'égalité, de justice sociale et de dignité humaine. L'objectif est d'influencer positivement l'attitude et le comportement de la personne ou du groupe que nous ciblons (soit les personnes qui reçoivent des commentaires négatifs sur leur silhouette, soit celles qui sont enclines à faire ce genre de commentaires).

Dans l'IO2, nous avons essayé de nous concentrer sur la prévention des attitudes de bodyshaming au sein d'un groupe, d'une communauté. Selon l'organisation et les activités proposées, le niveau de prévention, l'objectif spécifique et le groupe cible varient. Par conséquent, notre travail sur le bodyshaming s'est principalement fait au niveau de l'acceptation de la diversité des corps et du démantèlement des standards de beauté. Ce travail a également mis en avant une approche critique des attitudes normatives concernant le corps et de la performativité du genre. Dans l'IO3, nous nous concentrerons sur l'acceptation de son corps et le développement de l'estime de soi, qui est un autre aspect important de la prévention du phénomène de bodyshaming.

Recommandations pour le développement de méthodes/outils de prévention du bodyshaming

Bien que certaines méthodes vous soient déjà fournies dans ce livre, vous trouverez ci-dessous quelques recommandations générales pour les travailleurs.euses jeunesse qui souhaitent créer dès le départ une activité basée sur la pédagogie non-formelle.

Recommandations générales pour la création d'une activité basée sur la pédagogie non-formelle :

L'idéal serait de disposer d'une activité qui :

- a des objectifs principaux et des sous-objectifs clairs ;
- dispose d'un cadre clair quant à la durée de ses étapes ;
- prend en compte les caractéristiques du groupe cible à chaque étape de sa conception et de sa mise en œuvre ;
- offre une image claire des ressources - outils à utiliser ;
- est faisable et réalisable en fonction des ressources disponibles et du contexte ;
- valorise le processus expérimental de groupe et la synthèse des idées ;
- est un processus expérimental où il n'y a pas de conclusions toutes faites, et ne ressemble pas à une conférence ;
- crée un climat de respect de chaque opinion et de dialogue créatif ;
- promeut la libre expression des idées tout en créant un climat de sécurité et de confidentialité ;
- nes'appuie pas sur l'émergence d'expériences personnelles - mais n'entrave/n'empêche pas non plus un tel partage si il vient des participant.e.s ;
- encourage la participation active - mais veille à ce qu'il existe d'autres moyens de participation en cas de difficultés ;
- prévoit du temps pour le retour d'information ;
- utilise un langage inclusif, non-discriminatoire et adapté au groupe cible.

Références / lectures complémentaires sur la prevention :

Albee, G. W. (1996). Révolutions et contre-révolutions dans la prévention.

Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). La science de la prévention : A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist, 48*(10), 1013-1022. https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.10.1013

Kessler, M., & Albee, G. W. (1975). Primary prevention. *Revue annuelle de psychologie*.

Rappaport, J. (1987). Termes d'autonomisation/exemples de prévention : Toward a theory for community psychology. *American journal of community psychology*, *15*(2), 121-148.

Autrices du chapitre: *Lydia Pantziou, Despoina Bounitsi, Dimitra Zacharouli*

Qu'est-ce que la honte ?

Étant donné que notre objectif est de prévenir l'apparition d'incidents liés au bodyshaming et de limiter leur influence lorsqu'ils se produisent, nous pensons qu'il est d'abord important de mieux comprendre le mécanisme de la honte en général avant de se concentrer sur le phénomène du bodyshaming en particulier.

Qu'est-ce que le sentiment de honte :

La honte est un sentiment central à l'expérience humaine, lié à l'expérience de la faiblesse, de la déficience, de l'infériorité et de l'échec, au sentiment d'être moindre que l'autre et au fait que les autres puissent nous regarder avec mépris et dédain. La honte peut être associée au sentiment d'être exposé.e, à une expérience de « nudité » à la fois corporelle et psychologique. Très souvent, les personnes sujettes à la honte sont plus enclines à la comparaison et à la compétition.

L'observateur.trice est ressenti.e comme étant désapprobateur.trice ou hostile. Les personnes sujettes à la honte tenteront de cacher leur sensibilité en évitant les situations dans lesquelles elles pourraient être « vues » par les autres.

Les personnes qui éprouvent de la honte occultent dans leur esprit leur propre besoin et leur dépendance à l'égard des autres, ce qui les conduit à un sentiment d'indépendance extrême et au rejet d'une réalité sociale dans laquelle chacun.e dépend effectivement de quelqu'un.e.

La honte va de pair avec une perception de soi associée à l'échec - l'incapacité à atteindre certains objectifs, certaines tâches, à vivre selon les normes. Des normes qui sont fixées en interne (idéal du moi) ou par des circonstances externes (critères sociaux). Quels que soient les circonstances et les facteurs externes, la perception de l'« échec » par la personne est une composante importante de l'expérience de la honte.

Le sentiment de honte conduit, de manière préventive, à s'efforcer de se cacher ou de disparaître et peut se manifester par de la timidité comme par de l'autosuffisance poussée à l'extrême.

Racines :

Il est difficile de localiser les racines de la honte uniquement dans le monde interne ou externe. La honte est un sentiment complexe résultant d'une interaction entre des phénomènes intrapsychiques et sociaux. Les influences intrapsychiques et externes sont toutes deux aussi importantes et interagissent en chaque individu. La honte est un phénomène intensément intrapsychique et, en même temps, l'une des émotions les plus directement conditionnées socialement et inter-personnellement de la psyché.

Le degré et les manifestations de la honte peuvent varier d'une personne à l'autre. Chez certaines personnes, elle est plus limitée et reflète une expérience d'incapacité de certaines parties de la personnalité à faire face à certaines situations - elle est donc réactive et situationnelle. Chez d'autres personnes, l'expérience de la honte est une caractéristique durable, qui habite profondément certains aspects de la personnalité.

Facteurs :

L'expérience de la honte est un processus normal du développement humain, caractéristique de la période de l'enfance. On pense qu'il y a quelque chose de honteux dans l'enfance elle-même - les enfants sont plus petits, plus dépendants, moins efficaces, et chaque enfant éprouve à un moment donné des sentiments d'inadéquation, d'impuissance, d'échec. Mais ce n'est pas une condition suffisante pour que la honte devienne un état affectif persistant. Ce

n'est que lorsque la vulnérabilité naturelle d'un.e enfant est systématiquement exploitée par des facteurs externes ou internes qu'il y a un risque de sentiment d'humiliation.

Le sentiment de honte est plus souvent perçu comme une caractéristique persistante de la personnalité chez les personnes ayant des antécédents de violence physique, d'abus sexuel dans l'enfance/adolescence ; chez les personnes qui ont été humiliées dans leur enfance par leurs parents, leurs frères et sœurs ou d'autres personnes importantes, comme si cela se produisait simplement parce qu'elles étaient des enfants (avec moins d'aptitudes et de capacités) ; chez les personnes dont les parents/soignant.e.s étaient perçu.e.s comme extrêmement critiques.

Relations :

Souvent, les expériences de honte apparaissent dès le plus jeune âge dans les interactions avec des figures significatives. Nous reconnaissons que chaque enfant porte en lui.elle son propre potentiel et ses propres caractéristiques, la force/l'intensité de ses désirs et impulsions, et sa capacité à les satisfaire.

Bien que le parent/adulte aidant soit plus fort.e et plus capable que l'enfant, il.elle peut souvent être dans le besoin et ne pas avoir la capacité de tolérer la frustration – il.elle se sent comme un.e enfant vulnérable qui a besoin d'un.e protecteur.trice. L'échec inévitable de l'enfant à répondre aux besoins d'un.e adulte est vécu par le parent comme un manque de gratitude. Ces besoins non satisfaits et irréalisables du parent sont inconsciemment projetés sur l'enfant et entraînent un sentiment d'insuffisance, d'inaptitude.

Conséquences :

L'exposition chronique à la honte et à l'humiliation dans l'enfance favorise la croissance d'un.e adulte qui se disqualifie. Pour tenter de faire face à ces sentiments difficiles, des défenses mentales apparaissent afin de contrecarrer ou d'invalider l'expérience vécue. Des attaques vindicatives contre les figures humiliantes (persécuteurs.trices) ou des actes de vengeance peuvent survenir - il peut s'agir d'un retrait de l'amour pour ceux.celles qui sont considérés comme des persécuteurs.trices ; d'un retrait du monde et de la vie.

Les conséquences de ce qui précède peuvent prendre la forme d'une timidité et d'une disqualification de soi, mais aussi d'un sentiment de non-besoin des autres et d'autosuffisance.

Le phénomène du bodyhshaming véhicule l'idée d'une influence négative venant uniquement de l'extérieur, mais il s'agit également d'un processus interne, lié aux ressources et aux caractéristiques de la personnalité de quelqu'un.e, façonnée principalement dans la petite enfance.

Bibliographie :

Garfinkle, E. (2012). Shame : La résistance cachée. Can.J.Psychoanal.,20:44-69

Morrison AP. Working with shame in psychoanalytic treatment. J Am Psychoanal Assoc. 1984;32(3):479-505. doi : 10.1177/000306518403200303. PMID : 6481082.

Autrices du chapitre: *Margarita Rafailova, Elena Golemeeva*

Recommandations

à l'intention des animateurs.trices d'une activité de prévention du bodyshaming:

Lors de la sélection et de la mise en œuvre d'une méthode, essayez de viser à :

1. Sensibiliser aux stéréotypes et les démanteler.
2. Fournir un espace d'observation et de prise de conscience de soi.
3. Promouvoir l'estime de soi et la confiance en soi.
4. Promouvoir l'égalité et l'équité.
5. Renforcer l'acceptation de la diversité.
6. Évitez à la fois de victimiser et d'accuser/critiquer les gens pour leurs attitudes ou leurs paroles - de toute façon, nous pouvons tou.te.s être dans la position de la victime et du/de la coupable à un moment donné.
7. Rendez cette action accessible et inclusive - toujours par rapport à votre groupe cible spécifique - en étant conscient.e des différents modes de communication, des différents handicaps et des besoins des participant.e.s.
8. Utiliser les outils artistiques de manière à ce que tou.te.s les participant.e.s, quelle que soit leur expérience artistique, puissent participer à cette action et en profiter - ce n'est pas que pour les danseurs.euses, les peintres ou les photographes professionnel.le.s ! L'art est notre voie à tou.te.s vers l'expression de soi et la transformation de notre expérience.

Comment utiliser ce guide :

Vous trouverez ci-dessous 10 fiches contenant des instructions détaillées pour la mise en œuvre de différentes méthodes visant à prévenir le bodyshaming. Chaque fiche d'instructions est accompagnée d'une courte vidéo sur la mise en œuvre de cette activité en particulier et de brèves instructions. Lorsque vous vous apprêtez à choisir et à appliquer les méthodes proposées, gardez à l'esprit les éléments ci-dessous :

- Choisissez l'activité que vous souhaitez mettre en œuvre en fonction de vos besoins, de vos objectifs et de vos connaissances/compétences. Ces instructions sont à titre indicatif et vous devrez vous demander s'il est nécessaire de changer ou d'adapter quelque chose en fonction de votre propre contexte. Il se peut que vous deviez ajuster le temps attribué à cette activité, l'espace, les outils ou même la pratique artistique afin de faire en sorte que cela fonctionne pour votre groupe cible spécifique et dans votre contexte local ;
- Consultez attentivement la théorie et les fiches d'instructions en plus des vidéos ;
- Veillez à avoir compris et à vous sentir suffisamment familier.ère avec la théorie et les outils proposés si vous souhaitez les appliquer. Le livre IO1 « Que signifie le bodyshaming ? » peut être un outil utile pour comprendre le phénomène et se familiariser avec le langage et les concepts qui lui sont propres. Vous pouvez le trouver en ligne ici.

Recueil d'activités

Décentrage d'images de corps

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
Élan interculturel

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Photographie

Nombre de participant.e.s :
6-18

Source / auteur(s).trice(s) : Vera Varhegyi, en se basant sur la méthode des incidents critiques créée par Margalit Cohen-Emerique et la métaphore de l'iceberg proposée par E.T.Hall

Quand l'utiliser : Convient comme première activité de votre atelier afin d'introduire la théorie de l'iceberg (activité suivante). Cette activité fonctionne mieux si le groupe a déjà développé une certaine confiance et que les participant.e.s se sentent libres d'exprimer leurs doutes, de révéler leurs préjugés, etc.

Objectifs d'apprentissage : L'objectif de cette activité est de mettre en lumière un mécanisme fondamental de la perception humaine, qui est également à la base des actes de bodyshaming : le fait que nous ne percevions pas les images et les personnes de manière neutre et objective. Au contraire, nous interprétons et évaluons immédiatement ce que nous voyons, en mobilisant nos propres normes, valeurs et représentations - c'est notre cadre de référence. Ce dernier comprend également des idées et des attentes sur ce qu'est un corps adéquat, un beau corps, des idées reçues sur les caractéristiques des personnes qui ont des formes et des fonctionnalités corporelles différentes. L'activité vise à faire prendre conscience de ces mécanismes cachés pour mettre fin à leur automaticité et prévenir les actes de bodyshaming.

Durée :
30-60 minutes selon la taille du groupe

Espace et équipement requis / matériaux :

- Sélectionnez des images qui représentent une grande diversité de corps en termes de fonctionnalités, décorations et modifications, formes, couleurs, genres, âges, racialisation, etc.

- Même si ce n'est pas l'objet même de l'activité, vous devez connaître le contexte des images que vous présentez.

- Vous devez réfléchir à l'avance aux valeurs et aux normes qui pourraient émerger concernant ces images en particulier.

- Matériel : chevalet de conférence, marqueur, images imprimées.

Description de l'activité :

Étape 1 :

Avant de commencer l'activité, nous vous recommandons de prévenir le groupe de la sensibilité de l'activité. Nous allons travailler avec des images représentant des personnes qui ne sont pas avec nous, représentant différents groupes. Nous pouvons honorer les protagonistes de ces images. Cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas parler de ce que nous ressentons, de ce que nous pensons de ces images. En réalité, l'activité ne fonctionne que si nous suspendons notre désir d'être parfaitement interculturel.le.s et politiquement correct.e.s. Ce n'est pas grave si nous sommes surpris.es. En fait, nous devrions être surpris.es. Pour nous permettre de l'être, nous devrions nous autoriser à faire des erreurs, à parler ouvertement, à ne pas nous juger les un.e.s les autres. Pour la même raison, ce que nous faisons pendant ces activités doit être confidentiel et ne doit pas sortir de la salle (sauf bien sûr ce que disent les animateurs.trices).

Étape 2 :

Invitez les participant.e.s à aller voir l'« exposition » que vous avez créée avec les images présélectionnées, et demandez-leur de regarder chaque image. Demandez-leur de choisir l'image qui déclenche chez eux.elles la réaction émotionnelle la plus intense (qu'elle soit positive ou négative). À ce stade, ils.elles ne doivent pas parler des images, ni les analyser, mais simplement en choisir une. Le premier choix est souvent le meilleur. Plusieurs personnes choisiront probablement la même image, ce qui n'est pas grave. Dans l'étape suivante, vous créerez des petits groupes autour des images. Des groupes de 3-4 personnes fonctionnent le mieux, essayez de demander aux participant.e.s de ne pas être plus de 4 sur la même image.

Étape 3 :

Dans un deuxième temps, invitez les petits groupes à explorer ensemble trois questions (ils.elles ne doivent pas nécessairement se mettre d'accord).

1. Comment l'image les fait-elle se sentir ?

2. Quelle est la partie de l'image responsable de ces émotions ? (Les participant.e.s doivent pouvoir la désigner du doigt : elle doit être visible, objective, et non une interprétation).

3. Quelles sont leurs propres valeurs/normes et représentations qui sont touchées par l'image ? Quelles sont les valeurs qui expliquent la réaction émotionnelle ?

Étape 4 :

Après 15 minutes, vous pouvez inviter quelques groupes à donner leurs réponses.

Dessinez un iceberg sur le chevalet de conférence, présentez-le aux participant.e.s comme une métaphore largement utilisée par les formateurs.trices interculturel.le.s. Demandez-leur pourquoi ils.elles pensent que c'est le cas. Appréciez ensemble le pouvoir de l'iceberg comme outil visuel pour montrer qu'il y a une petite partie visible au-dessus de la ligne de flottaison et une partie cachée beaucoup plus grande qui soutient la petite partie supérieure. La partie supérieure est constituée des manifestations objectivement perceptibles de la culture, et la partie cachée comprend les normes, les représentations et les valeurs qui soutiennent ces manifestations de la culture.

Veillez à aider les participant.e.s à s'en tenir aux questions posées : si on leur demande de parler d'éléments visibles, ils.elles doivent le faire. Si vous les interrogez sur les émotions, ils.elles doivent parler des émotions, etc. Au fur et à mesure qu'ils.elles donnent leurs réponses, vous pouvez les inscrire dans l'iceberg dessiné sur le chevalet de conférence : en haut, l'« élément visible ». Autour, les émotions. En dessous, les valeurs et les normes qui y

sont liées. N'hésitez pas à les aider à être toujours plus précis.cises lorsqu'ils.elles nomment des émotions ou des valeurs, ce n'est pas toujours facile.

Débrief / Évaluation :

Pour faire le bilan de l'activité, vous pouvez demander aux participant.e.s de partager ce qu'ils.elles ont ressenti, ce qui a été facile pour eux.elles, ce qui a été difficile. Vous pouvez également leur demander s'il y a eu un changement dans leur façon de voir l'image maintenant qu'ils.elles sont passés par cette étape de décentrage.

Vous pouvez également leur demander s'ils.elles pensent pouvoir appliquer ce qu'ils.elles ont appris ici au moment d'une vraie rencontre avec des gens.

Pour évaluer l'activité, observez l'implication des participant.e.s et dans quelle mesure ils.elles parviennent à parler de leur propre cadre de référence au lieu de prendre pour vérités générales ce qu'ils.elles présument en regardant ces images.

Remarques / Faites attention à :

Les participant.e.s peuvent ne pas connaître le concept de « valeur ». Dites-leur d'imaginer les valeurs comme des boussoles, qui indiquent pour une certaine société ce qui est considéré comme bon et digne. Les normes sont les représentations et les comportements socialement acceptés.

Références :

La méthode des incidents critiques a été développée par Margalit Cohen-Emerique. L'activité de décentrage par l'image a été créée par Vera Varhegyi. La métaphore de l'iceberg vient de E.T. Hall. L'utilisation des icebergs comme illustration est une idée de Cécile Stola (élan interculturel).

Icebergs et incidents

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
Élan interculturel

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées : Pédagogie non formelle, analyse d'incidents

Nombre de participant.e.s :
6-20

Source / auteur(s).trice(s) : La méthode des incidents critiques créée par Margalit Cohen-Emerique et la métaphore de l'iceberg proposée par E.T.Hall. L'utilisation des icebergs comme illustration est une idée de Cécile Stola (élan interculturel).

Quand l'utiliser : A utiliser après l'activité de décentrage des images de corps afin d'ancrer la notion d'iceberg et de diriger en douceur vers le partage d'incidents.

Objectifs d'apprentissage : Nous proposons d'analyser les actes de bodyshaming comme étant des incidents critiques, à travers un processus qui ouvre les cadres de référence de la personne qui a raconté la situation et de la personne qui a déclenché l'incident. Cela signifie que nous essayons d'identifier les normes, les valeurs et les représentations des deux parties qui expliquent pourquoi une situation de conflit a surgi dans un premier lieu. L'analyse ne cherche pas à relativiser les actes de bodyshaming, ni à excuser les auteurs.trices de tels actes. Cependant, elle souligne l'importance des normes et valeurs culturelles sous-jacentes qui ont pu y contribuer.

Durée :
60-90 minutes

Espace et équipement requis / matériaux :

- Papier A4 pour que les participant.e.s notent leurs incidents critiques.
- Feuilles de chevalet de conférence, marqueurs pour l'analyse en petits groupes
- Patafix / chevalet de conférence

Que peut apporter la méthode des incidents critiques pour prévenir les actes de bodyshaming ?

Perdre l'illusion de notre supposée neutralité et de notre objectivité

Margalit Cohen-Emerique a créé la méthode des incidents critiques pour dévoiler la manière dont nos normes, valeurs et représentations culturelles influencent la façon dont nous nous sentons, pensons et réagissons les un.e.s envers les autres, en particulier dans les situations de conflit et d'incompréhension. De telles situations se produisent parce que nous ne nous voyons pas de manière objective et neutre, tel.le.s que nous sommes réellement. Au lieu de cela, notre vision est brouillée par ce qu'elle appelle notre « cadre de référence culturel », c'est-à-dire une paire de lunettes que nous portons toujours sans en être conscients, sans même savoir comment celles-ci déforment notre perception. Ces lunettes incluent les catégories que nous avons apprises (par exemple, homme/femme, noir/blanc, gros/maigre) ainsi que les stéréotypes attachés à ces catégories (« les hommes sont compétents / les femmes sont gentilles », « minceur est synonyme de bonne santé / les gros.ses sont paresseux.ses »).

La couche culturelle que nos lunettes représentent reflète toutes les valeurs et normes que nous avons apprises de notre (nos) culture(s) et qui orientent notre comportement en nous disant quelle est la signification de chaque chose, ce qui est bien ou mal, ce qui est beau et comment nous devons y parvenir.

La culture est partout, surtout dans nos corps

Nos corps sont également saturés de normes et de prescriptions culturelles. Nous, les humain.e.s, nous sommes des animaux qui essayons tellement d'oublier notre nature biologique que pour la cacher, tout ce qui concerne le corps est soumis à un codage culturel intense : le rapport que nous entretenons avec lui, comment nous nous habillons, comment nous marchons, nous nous asseyons, quelles parties du corps nous cachons et montrons en public, quels bruits sont acceptables et lesquels ne le sont pas, ce que nous mettons dedans, comment nous laissons sortir différentes formes d'excréments et ainsi de suite, rien ne se passe spontanément, tout est soumis à une chorégraphie culturelle stricte, dont les transgressions sont punies au minimum par la honte, mais peut-être même par des persécutions légales (comme la notion « d'outrage public à la pudeur »). Tout cela a commencé bien avant que notre système capitaliste global n'achève l'idée d'une diversité des corps, en obtenant le monopole absolu sur la question de la redéfinition de la frontière entre corps parfaits et ceux non-conformes.

Qu'est-ce que cela signifie pour le bodyshaming ?

Les actes de bodyshaming ne se produisent pas en dehors de leur contexte social et ne sont probablement pas la conséquence de la méchanceté de leurs auteurs.trices. Ils sont plutôt influencés par les normes et les attentes culturelles dominantes, par ce qu'est corps « adéquat », beau et par le « devoir » que nous avons d'améliorer notre corps.

Alors, comment concrètement mettre en œuvre cette méthode ?

Nous vous proposons ci-dessous l'activité « icebergs et incidents » que vous pouvez mettre en application pour révéler comment les représentations et normes culturelles du corps se traduisent par des actes de bodyshaming. Pour faciliter l'apprentissage de cette méthode, nous proposons l'exercice d'introduction « décentrage d'images du corps » qui suit la même structure d'analyse mais utilise des photographies au lieu de situations réelles. En guise de suivi, nous proposons l'exercice de théâtre-forum, qui vous aidera à mettre en pratique des manières de vous opposer aux actes de bodyshaming, en utilisant ce que vous avez appris sur les normes et représentations culturelles qui sont à la base des actes de bodyshaming.

Description de l’activité :

Étape 1

Précautions : Avant de commencer l'activité, nous recommandons d'avertir le groupe de la sensibilité de l'activité, en invitant les participant.e.s à prendre soin les un.e.s des autres, à être responsables de ce qu'ils.elles expriment et à accorder de l'importance à ce que les autres expriment.

Commencez par recueillir les témoignages d’actes de bodyshaming que les participant.e.s ont pu vivre en tant que cibles ou auteurs.trices. La collecte peut se faire par écrit (chaque participant.e note son expérience) ou oralement (des groupes de 3-4 participant.e.s partagent leurs propres expériences de bodyshaming). Si vous avez recueilli ces témoignages à l’écrit, il peut être judicieux de tous les lire et de choisir ceux que vous vous sentez capable d’analyser au mieux. Nous vous déconseillons d'analyser des actes de violence explicite et délibérée.

Étape 2

Présentez le rôle du/de la narrateur.trice et des personnes secondaires : le.la narrateur.trice doit lire son témoignage aux membres de l'équipe et répondre à toute question demandant clarification. A ce stade, les autres ne doivent pas essayer de résoudre l'incident, ni d’évaluer la façon dont le.la narrateur.trice s'est comporté. En aucun cas ils.elles ne doivent juger le.la narrateur.trice. Ils.elles doivent adopter une attitude d'écoute active, de soutien, puis plus tard, lorsqu'ils.elles exploreront les cadres de référence présents dans cette situation, ils.elles devront poser des questions / proposer des valeurs et des normes au/à la narrateur.trice.

Étape 3

Invitez les participant.e.s à faire l'inventaire de toutes les personnes présentes dans cette situation. Demandez-leur de réfléchir aux relations entre eux.elles, ainsi qu'aux relations entre leurs groupes sociaux. Invitez-les à discuter de qui a le plus de statut / pouvoir dans la société ou dans cette situation. Explorez également le contexte : si et comment les éléments du contexte physique et social ont influencé cette situation.

Étape 4

Dans cette activité, nous travaillerons avec deux icebergs : un premier pour analyser les valeurs et les normes de la personne qui subit le choc, puis un autre pour la ou les personnes qui ont déclenché le choc.

Lors de l'exploration des icebergs, il est très important que les groupes commencent par l'iceberg du/de la narrateur.trice, pour ensuite explorer l'iceberg de l'autre personne. Concernant ce dernier, il doit être clair que ce que nous pouvons émettre ne sont que des hypothèses puisque l'autre personne n'est pas présente.

Étape 5

Vous pouvez soit laisser les petits groupes faire leur travail indépendamment, soit faire le travail en plénière sous votre direction. Si les participant.e.s travaillent en petits groupes, vous devrez aller voir de temps en temps où ils.elles en sont, s'il y a des malentendus ou des blocages, etc. Il est également possible de créer deux groupes, l'un pour travailler sur l'iceberg du/de la narrateur.trice et un autre sur l'iceberg de l'autre personne. Cela est possible si les membres du groupe partagent des identités sociales avec la personne qui a « déclenché » le choc.

Débrief / Évaluation :

Si les sous-groupes ont travaillé séparément, vous pouvez alors présenter leur travail en plénière. Lors de la présentation : invitez les groupes, un par un, à montrer leur analyse. Il est toujours important que le.la narrateur.trice d'un incident ne soit pas celui.celle qui présente l'analyse. Pour présenter l'analyse, ils.elles doivent commencer par le tableau des identités, en montrant brièvement quels sont les éléments identitaires qui différencient et qui relient les deux parties. Lorsque le.la présentateur.trice explique les icebergs, le.la facilitateur.trice et les autres participant.e.s peuvent proposer de nouveaux éléments auxquels le groupe n'a pas pensé.

Remarques / Faites attention à :

La méthode des incidents critiques peut donner lieu à des révélations éclairantes, mais uniquement lorsque nous parvenons à dépasser un niveau superficiel. Votre mission est d'aider les participant.e.s à aller « au-deçà du niveau de la mer » et à identifier les valeurs et les normes pertinentes dans cette situation.

Lors de l'exploration des cadres de référence (valeurs, normes, représentations, etc.), les participant.e.s peuvent utiliser des questions telles que (par exemple) : que signifie la « féminité » pour vous ? L'égalité des sexes est-elle importante pour vous ?

Références :

Margalit Cohen-Emerique 2015 *Pour une approche interculturelle en travail social. Théories et pratiques* Rennes : Presses de l'EHESP

Pour une présentation de la méthode de Cohen-Emerique en anglais, voir https://www.training4interculturality.eu.

Théâtre Forum

une ressource pour réagir aux actes de bodyshaming

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
Élan interculturel

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Théâtre (Théâtre de l'Opprimé)

Nombre de participant.e.s :
12-20

Source / auteur(s).trice(s) :

Vera Varhegyi / Panni Vegh

Quand l'utiliser :

En tant que dernière étape des deux activités précédentes afin de travailler sur les incidents critiques qui ont été partagés plus tôt dans la session grâce à l'aide du groupe.

Objectifs d'apprentissage :

Le théâtre forum peut donner l'occasion de mettre en pratique des stratégies pour s'opposer aux actes de bodyshaming, que ce soit en tant que personnes visées par de tels actes ou en tant que témoins ou allié.e.s des personnes visées.

Durée :
60-90 minutes

Espace et équipement requis / matériaux :

L'espace de travail doit être suffisamment grand pour réaliser des activités de dé-mécanisation et de théâtre-images, ainsi que pour créer une scène et un espace pour les « spectateurs.trices ».

Description de l'activité :

Étape 1 : Démarrer.

Vous avez deux options lorsqu'il s'agit de sélectionner les situations à partir desquelles travailler. Un processus plus long et plus organique permet aux participant.e.s de travailler sur des situations qu'ils.elles ont vécues. Dans ce cas, donnez aux participant.e.s le temps de partager leur témoignages, et créez une situation commune qui incorpore des éléments des témoignages de plusieurs participant.e.s. La deuxième option consiste à proposer des situations aux participant.e.s sous forme de descriptions. Ces situations « données » les exposeront moins, mais seront peut-être moins pertinentes pour eux. Dans les deux cas, créez des petits groupes de 4 à 5 participant.e.s. Demandez-leur de jouer la situation telle qu'elle est décrite, en essayant de terminer la scène à l'apogée du conflit, sans fournir de solution ou de fin satisfaisante. La représentation ne doit pas durer plus de 3-4 minutes, et les acteurs.trices doivent veiller à fournir à leur public les informations de base de la scène (qui sont les personnes présentes, où nous sommes, quelle est la relation entre ces personnes et toute autre information importante).

Étape 2 : Répétition.

Les groupes discutent et répètent la scène pendant 10 à 20 minutes. Au début, assurez-vous que les groupes aient bien compris la situation qu'ils se doivent de représenter et la tâche à accomplir, et demandez-leur d'essayer de jouer leur scène au moins une fois. La scène ne doit pas durer plus de 3-4 minutes, et il peut être utile de, à nouveau, souligner que les groupes doivent présenter clairement la situation jouée et les personnes qui y sont présentes – ces éléments-là ne doivent pas être narrés explicitement comme une préface, mais plutôt joués dans la scène.

Étape 3 : Représentations.

Les groupes jouent leurs scènes un par un. Invitez les interprètes à commencer à occuper l'espace, à se placer sur la scène pour se préparer à commencer. Demandez-leur s'ils.elles sont prêt.e.s et, lorsqu'ils.elles le sont, invitez le reste des participant.e.s - les spect-acteurs.trices - à compter avec vous 1-2-3, puis à crier « action ! » pour lancer la scène. Demandez aux groupes de jouer leur scène (ou leur acte) en s'arrêtant au moment le plus fort. Les autres groupes doivent se tenir attentifs pour comprendre : 1. ce qu'il se passe 2. Qui sont les personnes impliquées, le type de relations qu'elles entretiennent 3. Quel personnage se trouve dans la position la plus mauvaise. Cela peut être utile pour permettre aux spectateurs.trices de mieux comprendre qui sont les personnages, ce qu'ils.elles ressentent et ce qui est important pour eux.elles (c'est-à-dire rendre explicites leurs réactions émotionnelles mais aussi leurs valeurs). Vous pouvez le faire de manière interactive, en invitant les spectateurs.trices à donner leur avis sur ce que ressentent les personnages / ce qui est important pour eux.elles, ou à poser des questions aux personnages (« vous sentez-vous en colère ? »).

Étape 4 : Interventions.

Demandez aux participant.e.s s'ils.elles ont une idée de comment cette situation pourrait être modifiée afin d'arriver à une fin plus satisfaisante. Lorsqu'une personne commence à partager ses idées et stratégies, demandez-lui d'essayer de mettre en scène ces idées-là en les jouant, en prenant part à la scène, au lieu de parler. Après cette tentative, le groupe doit applaudir la performance de la personne qui s'est lancée, qu'il ait le sentiment que cette situation ait été conclue de manière plus satisfaisante ou non.

Débrief / Évaluation :

Après chaque intervention, vous pouvez demander à la personne qui est intervenue si elle a l'impression d'avoir pu réaliser ce qu'elle avait prévu au départ et comment elle a vécu cette intervention. Demandez au groupe de réfléchir aux ressources que le.la nouvel.le interprète a mobilisées pour changer la situation, et comment cette situation a changé à la suite de l'intervention de cet.te interprète. Vous pouvez noter les différentes ressources / stratégies mobilisées sur le chevalet de conférence, afin de pouvoir ensuite récapituler avec le groupe en accordant de l'importance aux ressources qui pourraient s'avérer particulièrement utiles dans des moments de négociation.

Remarques / Faites attention à :

Avant cette partie, quelques activités d'échauffement sont nécessaires pour s'assurer que la créativité de vos participant.e.s s'éveille ; qu'ils.elles ne soient pas lancé.e.s dans une activité de jeu de rôle après le volet théorique de votre journée, par exemple, car des changements importants en termes de dynamique de groupe et de formation peuvent provoquer une certaine résistance ou un manque de motivation de la part de vos participant.e.s.

Si vous travaillez sur des actes de bodyshaming que les participant.e.s du groupe aient pu subir, veillez à ne pas les mettre dans une situation difficile en minimisant ou en relativisant leurs expérience(s).

Lors de la mise en scène de leurs témoignages, certain.e.s participant.e.s peuvent être tenté.e.s de représenter certains personnages de manière caricaturale. Rappelez-leur que ce n'est pas le but de l'exercice. Il est inévitable qu'à travers la représentation de certains personnages nous ayons, dans une certaine mesure, recours à des stéréotypes, mais tous les stéréotypes n'ajoutent pas d'éléments nouveaux/intéressants à la scène et certains peuvent même aller jusqu'à créer des distractions inutiles et potentiellement nuisibles (par exemple, l'accent des membres d'une minorité, les maniérismes attribués à des orientations sexuelles spécifiques, etc.).

Références :

Augusto Boal 1992 *Jeux pour acteurs et non-acteurs* Routledge

Ce que j'aimerais que vous sachiez

besoins particuliers

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
University of Atypical

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Mouvement, écriture

Nombre de participant.e.s :
8-10

Source / auteur(s).trice(s) :

Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh

Quand l'utiliser :

Utile pour que les personnes en situation de handicap et celles qui ne le sont pas apprennent les unes des autres.

Objectifs d'apprentissage : Développer la compréhension et la sensibilisation aux différents besoins particuliers en termes d'accès.

Durée :
1.5 - 2 heures

Espace et équipement requis / matériaux :

Stylos, papier.

Description de l’activité :

Partie 1 : Échauffement

Petit exercice de méditation

On se débarrasse de toute tension -

On s’imagine en train de verser du sable dans notre corps, en remplissant le corps des pieds vers la tête.

Une fois que le corps a été lentement rempli et que tout le monde se sent lourd et détendu, demandez-leur d'expulser le sable de leur corps aussi vite que possible – ils.elles peuvent se tenir debout, crier, utiliser leurs mains pour l’expulser .....

Partie 2 : EXERCICE : Prévention du bodyshaming -

Ce que j’aimerais que vous sachiez //

Vos besoins, mes besoins et les besoins du groupe

Introduire l'idée de créer des espaces accessibles

Possibilité d'établir une sorte de carte mentale sur le chevalet de conférence ou de discuter en plénière

Si chevalet : écrire au centre : « Espaces accessibles »

« Nous allons parler de ce qu’est un « espace accessible ». Pour l'instant, nous allons explorer ce que cette expression signifie pour vous. Nous allons faire le tour du cercle, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, nous allons tou.te.s avoir une définition différente de cette notion, alors répondez simplement comme vous la comprenez. »

Commencez par le.la facilitateur.trice et donnez votre propre exemple. « Un espace où le plus grand nombre de personnes est le bienvenu » ; le.la deuxième facilitateur.trice donne un autre exemple.

Faites le tour du cercle (comme pendant le check-in) et demandez à chaque participant.e de donner un mot ou une phrase.

Récapitulez avec le groupe et remarquez les tendances/thèmes qui émergent.

L'animateur.trice introduit : « Un espace accessible = ce dont j'ai besoin pour travailler au mieux ».

Comme toute chose, l'accessibilité est une échelle à plusieurs niveaux. Quand on pense à la notion d’accessibilité, on pense souvent à une approche du « tout ou rien ». Certains besoins particuliers en matière d'accès, comme l'accès aux fauteuils roulants, ne sont pas négociables. Ils doivent être mis en place. Mais chacun.e d’entre nous, que nous nous identifions comme en situation de handicap ou non, avons des préférences en termes d’environnement et d’espace de travail qui nous aident à être plus heureux.ses et en meilleure santé.

Montrez la liste d’exemples de « Ce dont j'ai besoin pour travailler au mieux » du/de la facilitateur.trice.

Accordez 5 à 10 minutes au groupe pour que chacun.e remplisse sa propre liste de « Ce dont j'ai besoin pour travailler au mieux ».

ENSUITE :

Introduction au concept de navigation des besoins

Par exemple, « pour chacun.e d'entre nous, un espace accessible est quelque chose de complètement différent, nous voyons les choses différemment, et nous avons besoin de choses différentes » ou « nous nous soucions tou.te.s d'inclure les gens, et de nous assurer que personne n'est laissé de côté, mais comment pouvons-nous faire cela quand il existe tant de types de personnes différentes ».

INTRODUIRE : Vos besoins, mes besoins, les besoins du groupe.

(Vous pouvez demander aux participant.e.s de répéter après vous)

Discutez du fait que l'école, le travail ou la maison ne seront jamais parfaits, mais que vous pouvez toujours faire de votre mieux pour apprendre à reconnaître vos propres besoins, affirmer vos besoins, et écouter et affirmer les besoins des autres. De cette façon, vous pourrez mieux faire des compromis et répondre à autant de besoins que possible afin de faire ce qui est le mieux pour le groupe à part entière.

Mettez les participant.e.s par deux. Ils.elles vont utiliser leur liste de besoins particuliers et voir où ces besoins se rejoignent ou divergent et comment ils.elles pourraient faciliter l'espace. Notez la liste des besoins particuliers de leur espace partagé.

Après 5 minutes en binôme, fusionnez un binôme avec un autre et demandez-leur de créer une nouvelle liste pour ce groupe, en affirmant leurs besoins individuels et partagés.

Après 5 minutes à quatre, fusionnez un quatuor à un autre quatuor et demandez-leur à nouveau de créer une nouvelle liste en tant que nouveau groupe, en affirmant leurs besoins individuels et partagés.

Continuez jusqu'à ce que le groupe soit à nouveau entier et discutez des compromis qui ont dû être faits et des besoins partagés qui ont émergés.

Débrief / Évaluation :

10 minutes pour terminer la discussion sur les besoins, les conflits, les compromis, et les réflexions qui sont apparus sur l'affirmation de ses besoins particuliers dans un espace partagé et la tentative de rendre cet espace aussi accessible que possible.

Remarques / Faites attention à :

Cet atelier est conçu pour aider les gens à mieux comprendre leurs besoins et ceux des autres. Il est intéressant d'observer les interactions entre personnes et groupes et de voir si ces derniers ont une meilleure compréhension les un.e.s des les autres à la fin.

Se libérer de nos fardeaux

Atelier d'art visual / sculpture

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
University of Atypical

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Art visuel/Sculpture/Land Art : utilise le cadre et les matériaux de la nature (bois, terre, pierre, sable, eau, rocher, etc.).

Nombre de participant.e.s :
8-12

Source / auteur(s).trice(s) :

Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh

Quand l'utiliser :

Convient à toutes les étapes d'un atelier. Ne nécessite pas de connaissance préalable du groupe.

Objectifs d'apprentissage :

Apprentissages : réflexion sur nos attitudes, l'impact de nos traumatismes et gestion des facteurs de stress.

La prise en compte de ces facteurs de stress à travers la réflexion et l'action afin de représenter de manière physique l'abandon des problèmes négatifs dans une œuvre d'art ;

Développer des compétences en matière de travail d'équipe pour travailler de manière créative dans un environnement extérieur, être attentif.tive aux objets qui nous entourent, qu'ils soient naturels ou non ; développer des stratégies pour identifier les sentiments ou les situations les plus négatifs que l'on vit actuellement et une méthode pour régler ces problèmes et s'éloigner de ce qui nous pèse, de nos fardeaux ; ouvrir la conversation pour se concentrer sur nos émotions et ressentis négatifs.

Durée :

90 minutes

Espace et équipement requis / matériaux :

La gamme de matériaux requis dépend de l'environnement. Matériel nécessaire pour le site de la plage de Bari : charbon de bois, pierres, objets jetés à la mer.

Dans un environnement urbain en extérieur : craie et objets trouvés.

Dans un environnement domestique ou intérieur : Papier, stylos, crayons, craies.

Description de l’activité :

Partie 1

Présentez le thème de l'atelier. Expliquez le contexte - par exemple, cet atelier peut être mis en pratique avec des groupes de jeunes ou leurs responsables. L'objectif de l'atelier est de créer un corps, soit en dessinant le contour d'un corps sur une surface, soit en créant un corps avec des objets trouvés. Si l'atelier se déroule à l'intérieur, le corps peut être dessiné sur du papier et accroché au mur ou dessiné à la craie sur le sol. Si l'atelier se déroule à l'extérieur, vous pouvez utiliser des objets trouvés dans cet environnement, comme des galets sur une plage, ou bien une forme dessinée à la craie sur le sol. 15 minutes

Partie 2

Décrivez l’idée derrière cet atelier. La plupart des gens font l'expérience d'un traumatisme d’une manière ou d’une autre. Cela peut être directement, en tant que témoin, en apprenant que cela est arrivé à une de nos connaissances ou par exposition répétée aux traumatismes des autres. Pour certain.e.s, leur activité professionnelle peut conduire à une plus grande exposition à différents traumatismes.

Parlez avec le groupe des émotions et comportements dont il souhaite se libérer. Il peut s'agir de négativité, de déresponsabilisation, de culpabilité, d'hyper vigilance et de sensibilité, d'un besoin d’évitement, etc. Passez quelques minutes avec les participant.e .s pour discuter de leurs idées et des mots qu'ils.elles associent aux facteurs de stress. 20 minutes

Partie 3

Demandez aux participant.e.s de sélectionner les trois mots les plus percutants, ou les facteurs de stress qu'ils.elles ressentent le plus fortement à l'heure actuelle, et invitez-les à écrire ces mots sur les supports disponibles. Il peut s'agir de papier, de craie sur le sol, de charbon de bois ou de craie sur les pierres d'une plage. Ils.elles peuvent également utiliser des objets comme métaphores pour ces mots. 20 minutes

Partie 4

Invitez les participant.e.s à ajouter leurs mots au corps qui a été créé. Les mots peuvent être laissés tournés vers l'extérieur ou l'intérieur. Si les participant.e.s sont à l'aise, ils peuvent discuter de leur choix de mots. 20 minutes

Partie 5

Dans un environnement extérieur, par exemple en utilisant des pierres sur une plage, l'activité donnera vie à une œuvre d'art terrestre. Les participant.e.s peuvent choisir d'empiler d'autres pierres sur le corps pour laisser les mots exposés, puis s’imaginer laisser les facteurs de stress derrière eux.elles de manière active en quittant le corps.

Dans un environnement intérieur, les participant.ee.s peuvent choisir de laisser le dessin derrière eux.elles ou, d'une certaine manière, de détruire le corps. Il peut s'agir de colorier et de recouvrir la surface du corps entier ou, s'il s'agit d'un dessin, d'en arracher des parties et que chacun.e prenne un morceau et le déchire en aussi petits morceaux que possible. 10 minutes

Débrief / Évaluation :

Passez en revue certains des mots que les participant.e.s ont choisis et demandez-leur s'ils.elles se sentent à l'aise. Demandez-leur ce qu'ils.elles ont ressenti en détruisant le corps à la fin. 5 minutes

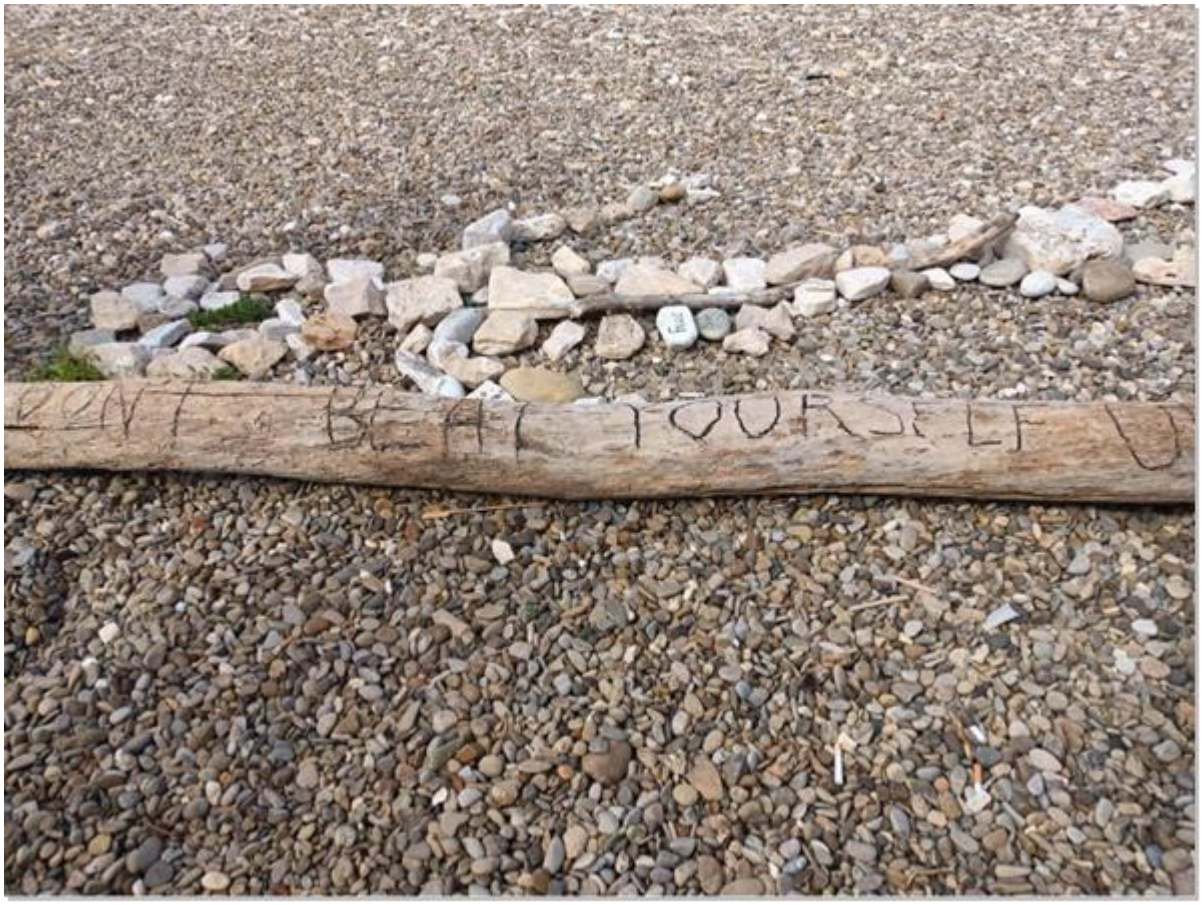
Remarques / Faites attention à :

Observez les différents mots que les gens utilisent et voyez s'il y a des similarités dans ce dont les participant.e.s ont envie de se libérer.

Références :

https://www.rcpsych.ac.uk/home

https://arttherapytrainingandstudiogroups.wordpress.com/2020/04/20/environmental-art-therapy/



Autoportrait

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :

Association Animus

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Méthodes projectives, Peinture, Discussion

Nombre de participant.e.s :
8-12

Source / auteur(s).trice(s) :

Margarita Rafailova

Quand l'utiliser :

Convient à toutes les étapes d'un atelier. Ne nécessite pas de connaissance préalable du groupe.

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier le rôle des convictions personnelles dans un acte de bodyshaming ;
- Prendre conscience de la honte de soi-même, de son propre corps ;
- Souligner le lien entre les aspects individuels et sociaux du bodyshaming ;
- Cultiver des techniques d'acceptation de soi, de son corps.

Durée :

90-120 minutes

Espace et équipement requis / matériaux :

Salle avec des tables et suffisamment d'espace pour tou.te.s les participant.e.s, documents imprimés (autoportraits d'artistes populaires - par exemple Cindy Sherman, Pablo Picasso, Andy Warhol, Frida Kahlo, Salvador Dali, Van Gogh, Egon Schiele, Lucian Freud, Tamara de Lempicka), brève présentation/informations sur le parcours des artistes, papier blanc, peintures, musique paisible jazz/relaxante.

Description de l'activité :

Étape 1 : Activité d'échauffement (5 min)

Tou.te.s les participant.e.s forment un cercle. L'animateur.trice énonce différentes caractéristiques liées à l'apparence des personnes en général. Ceux.celles des participant.e.s qui possèdent cette caractéristique en particulier échangent de place.

Étape 2 :

L'animateur.trice distribue à chaque participant.e un autoportrait / une photo des artistes choisi.e.s et leur demande de réfléchir aux questions suivantes : Quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit lorsque vous voyez cette photo ? Quel est le message qu'elle véhicule / comment l'artiste se perçoit-il.elle ? (10 min)

Étape 3 :

Chaque participant.e présente ses réflexions, et à ce stade, les différents points de vue sont recueillis sans que l'animateur.trice ne les évalue ou ne les commente. (20 min)

Étape 4 :

Discussion : l'animateur.trice présente brièvement les artistes, leurs messages et le contexte dans lequel ils.elles ont travaillé. L'objectif est d'ajouter une autre perspective à l'interprétation individuelle des participant.e.s. (L'animateur.trice peut utiliser un PowerPoint, des photos supplémentaires ou tout autre type de présentation).

Notez que les artistes utilisent « eux.elles-mêmes » - leur image pour exprimer quelque chose : leur état intérieur, leur état physique, leur idéologie et leur vision de la société. Certain.e.s le font littéralement sur leur corps, d'autres en dessinant leur visage et leur corps.

Au cours de la discussion, l'animateur.trice guide les participant.e.s pour qu'ils.elles réfléchissent aux sujets suivants : comment nous traitons-nous, prenons nous soin de nous ; voulons-nous cacher ou mettre en valeur certaines parties de nous-mêmes ; que peut bien signifier son apparence corporelle pour une personne : expression, ouverture, barrière, carapace ou autre chose.

L'animateur.trice décrit très brièvement le bodyshaming et le lien entre les aspects intérieurs/individuels et ceux sociaux de ce phénomène. (20 min)

Étape 5 :

Le.la facilitateur.trice demande aux participant.e.s d'utiliser le matériel qui se trouve devant eux.elles (papier, pâte à modeler et peinture) pour se représenter/dépeindre/imaginer. L'animateur.trice leur explique qu'ils.elles peuvent le faire de la manière qu'ils.elles veulent (il n'est pas nécessaire d'être réaliste, le but n'est pas de bien dessiner). Dites-leur que les images restent pour eux.elles mais que, dans l'étape suivante de cette activité, ils.elles partageront leurs idées/opinions à propos de cette image avec une autre personne du groupe. Cela peut être fait avec une musique de fond agréable. Laissez-les profiter de ce moment. (30-40 min)

Une fois cette étape de dessin terminée, l'animateur.trice demande aux participant.e.s de se répartir en petits groupes (de deux ou trois si nécessaire) et de réfléchir à ce dont le groupe a discuté pendant la première partie de l'atelier ; demandez-leur d'en parler entre eux.elles : Pensent-ils.elles qu'il y a des aspects d'eux.elles qui sont restés cachés dans le dessin ? Quels sont les aspects sur lesquels ils.elles se sont concentrés ? Quels éléments reflètent le mieux leur personnalité ? (20 min)

Débrief /Évaluation :

Activité de clôture et discussion à propos des ressentis des participant.e.s sur cet atelier. (5 min)

Remarques/ Faites attention à :

Cette pratique stimule principalement un regard tourné vers l'intérieur, en approfondissant les connaissances des participant.e.s, à travers leurs expériences personnelles. Il est intéressant de la combiner avec une activité qui se concentre davantage sur les attitudes sociales/perceptions collectives du bodyshaming et de ses manifestations.

Références :

Informations sur les artistes :

- https://www.widewalls.ch/magazine/frida-kahlo-self-portrait-with-thorn-necklace-and-hummingbird
- https://www.youtube.com/watch?v=rxKR2cHmlPY
- https://www.youtube.com/watch?v=Wvfebv7qF70
- https://www.salvador-dali.org/en/artwork/exhibitions/22/self-portraits
- https://en.opisanie-kartin.com/description-of-the-painting-by-pablo-picasso-self-portrait-june-30-1972/
- http://arts.pallimed.org/2010/07/pablo-picasso-self-portrait-facing.html
- https://weprofessionalliars.wordpress.com/2012/06/22/egon-schiele-and-the-bod/
- https://www.wikiart.org/en/egon-schiele
- https://www.youtube.com/watch?v=BN73JesYJhc
- https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/stories/5-things-you-need-to-know-about-van-goghs-self-portraits
- https://www.newyorker.com/magazine/2021/02/08/lucian-freud-and-the-truth-of-the-body
- https://www.thecollector.com/lucian-freud/
- https://bensonian.wordpress.com/2011/08/09/what-does-the-body-tell-us-insights-from-lucian-freud/
- https://www.dailyartmagazine.com/tamara-in-a-green-bugatti/
- https://www.tamaradelempicka.org/autoportrait-self-portrait-in-the-green-bugatti/
- https://www.youtube.com/watch?v=lTLMi5_r5HM
- https://www.youtube.com/watch?v=7VH5MRtk9HQ
- https://www.tate.org.uk/art/artworks/warhol-self-portrait-t07146
- https://www.sothebys.com/en/articles/andy-warhol-and-the-self-portrait
- https://www.moma.org/artists/5392
- http://www.artnet.com/artists/cindy-sherman/

Tu peux me voir ?

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :

Association Animus

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Pleine conscience/ Interactions de groupe

Nombre de participant.e.s :
8-10

Source / auteur(s).trice(s) :

Elena Golemeeva

Quand l'utiliser :

Convient à toutes les étapes d'un atelier. Ne nécessite pas de connaissance préalable du groupe.

Objectifs d'apprentissage :

- Prise de conscience du fait que la perception de l'attirance va au-delà des attributs physiques.
- Réflexion sur soi à travers le regard des autres.
- Réflexion sur son propre processus d'évaluation de l'attirance des autres.
- Mise en lumière de ses points forts, plutôt que de ses faiblesses présumées.

Durée :

90-120 minutes

Espace et équipement requis / matériaux :

De préférence, un grand espace.

Description de l'activité :

Activité pour briser la glace – Mélangeons-nous deux minutes (10-15 min)

Il s'agit d'une activité brise-glace pour adultes, très efficace que les participant.e.s se présentent les un.e.s aux autres. Demandez aux participant.e.s de s'asseoir en un grand cercle. Chacun.e fera équipe avec la personne assise à sa droite. (Si les participant.e.s sont en nombre impair, le.la facilitateur.trice peut se joindre à l'activité). Chaque participant.e passe ensuite 2 minutes à parler à son/sa partenaire. Ils.elles découvriront le nom de l'autre et quelque chose sur son parcours - où il.elle travaille, ce qu'il.elle aime faire, pourquoi il.elle participe à cet atelier, etc. Une fois les deux minutes écoulées, chacun.e présente son/sa partenaire au groupe.

Cette introduction a deux objectifs :

1) Se présenter soi-même est parfois intimidant devant un groupe de personnes que l'on ne connaît pas. Le fait d'être présenté.e par quelqu'un.e d'autre peut atténuer l'anxiété des participant.e.s dans ce cadre peu familier ;

2) Donner quelques informations sur leurs co-participant.e.s aux participant.e.s de l'atelier tout en les dissuadant de garder une trace de qui est qui exactement, car la première partie de cette activité exige un certain niveau d'anonymat/objectivité.

Pratique

Partie 1 (60 min) :

Les participant.e.s seront placé.e.s en un large cercle tourné vers l'intérieur. On leur présentera 7 photos de personnes apparemment aléatoires. Ils.elles devront regarder ces photos et écrire leurs impressions à propos chaque personne uniquement basées son apparence. Il sera demandé à chacun.e de réfléchir et d'écrire des notes sur ce que la photo leur fait ressentir/leur communique.

Ensuite, dans un ordre aléatoire, 7 histoires (courts passages de confessions personnelles) des personnes figurant sur les photos seront lues à haute voix à l'ensemble du groupe. Après avoir écouté chaque histoire, les participant.e.s seront invité.e.s à écrire ce qu'ils.elles pensent de cette personne sur la base de l'histoire qu'ils.elles ont entendue. Pour faciliter ce processus d'évaluation, une question sera présentée au groupe par le.la ou les modérateurs.trices :

- Qu'ont-ils.elles ressenti en entendant cette histoire ? Quelles hypothèses peuvent-ils.elles formuler sur cet.te individu en se basant sur son histoire ?

Pendant la première partie de l'activité, le.la modérateur.trice notera les descriptions fournies par chaque participant.e sur la base des photos et des histoires. Les notes seront numérotées en fonction des numéros figurant sur chaque photo et sur chaque histoire.

Partie 2 (30 min) :

Les notes des participant.e.s sur les impressions qu'ils.elles ont exprimées sur chaque photo et sur chaque histoire seront recueillies et regroupées. Ensuite, chacun.e récupèrera ses impressions sur chacune des photos avec l'histoire correspondante à relire. Ensuite, les histoires accompagnées d'une courte biographie et de leurs photos seront présentées ensemble. Chacun.e aura l'occasion de voir s'il y a une différence dans la façon dont il.elle perçoit ces individus avant d'entendre leur histoire et après. Les raisons potentielles de cette différence seront discutées et nous réfléchirons ensemble à nos préjugés personnels.

Débrief / Évaluation :

Clôture (5-10 min) : Les participant.e.s seront invité.e.s à parler de leurs ressentis à propos de cette activité : dans quelle mesure l'ont-ils.elles trouvé utile ? Ont-ils.elles pu apprendre quelque chose de nouveau sur eux.elles-même ? Qu'ont-ils.elles pensé des activités auxquelles ils.elles ont participé ? etc.

Remarques / Faites attention à :

Cette activité est axée sur l'exploration de l'aspect social de l'attirance. Pour un impact plus important, il est préférable de de la combiner à une activité de sensibilisation aux perceptions individuelles.

Références :

Les histoires et les photos des individus utilisés dans la pratique ont été recueillies dans le documentaire HUMAN, mais vous pouvez utiliser toute autre source susceptible de fournir le même aperçu.

HUMAN VOL.1. (2015). Humankind Production.

https://www.youtube.com/watch?v=vdb4XGVTHkE

HUMAN VOL.2. (2015). Humankind Production.

https://www.youtube.com/watch?v=ShttAt5xtto&t=4611s

HUMAN VOL.3. (2015). Humankind Production.

https://www.youtube.com/watch?v=w0653vsLSqE&t=2079s

Consentement

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
MOH - Mobility Opportunities Hub

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Éducation non formelle

Nombre de participant.e.s :
Possible avec des groupes de toutes tailles (éventuellement par paires)

Source / auteur(s).trice(s) :
Isabella Mileti (inspirée par l'atelier réalisé par Nitx - s'identifie comme une personne transgenre non-binaire. Depuis 2012, iel produit des ateliers et des performances sur le thème de la sexualité et du consentement).

Quand l'utiliser :

Au début de l'atelier pour introduire un sujet qui sera pertinent pour le reste des activités : la notion de consentement, que nous pensons posséder pour faire des remarques le corps des autres.

Objectifs d'apprentissage :
L'objectif de cette activité est de travailler à mieux prévenir les actes de bodyshaming à travers la compréhension de la notion de consentement. Pourquoi nous sentons-nous libres de commenter le corps des autres ? Travailler sur le consentement, c'est abandonner l'idée que nous pouvons nous permettre de faire ce genre de commentaires sans que l'autre personne soit prête ou disposée à les recevoir (qu'ils soient positifs ou négatifs) :
- Travailler sur la question du consentement
- Abandonner l'habitude de commenter le corps des autres

Durée :
60-90 minutes selon la taille du groupe

Espace et équipement requis / matériaux :
L'espace doit être suffisamment grand pour que les participant.e.s puissent se déplacer pendant les activités. Il doit s'agir d'un espace assez intime où ils.elles peuvent se sentir en sécurité, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.
Les matériaux dont nous avons besoin sont :
- Trois images différentes par participant.e (à multiplier ensuite par le nombre de participant.e.s). Les images doivent représenter trois façons différentes d'être salué.e (pour plus d'informations, consultez l'étape intitulée « saluer ») ;
- Des choses pour couvrir les yeux des participant.e.s (tissu, foulard, écharpe). Pour plus de détails, consultez l'étape intitulée « contact physique » ;
- Musique.

Description de l’activité :

Étape 1 (10 min) : “Safe space”

Expliquez la notion de consentement et son lien avec le bodyshaming.

« Safe space » : si une ou plusieurs personnes se sentent mal à l'aise pendant l'une des activités, elles peuvent décider de s'en aller sans avoir à se justifier.

Étape 2 (10 min) : Brise-glace

Tenez-vous debout en cercle et faites des exercices de perception corporelle : commencez par bouger et « réveiller » la tête, en progressant progressivement du haut vers le bas jusqu'à atteindre les pieds. À partir des pieds, faites l'inverse : commencez par arrêter de les bouger et faites la même chose de bas en haut jusqu'à atteindre la tête.

Étape 3 (15 min) : Saluer

L'animateur.trice distribue trois cartes par participant.e. Chaque carte représente une manière de saluer/d’être salué.e : la première se déroule sans contact visuel, la deuxième en se serrant la main et la troisième en se faisant une accolade. La musique commence et les participant.e.s marchent à travers la pièce en montrant la carte qu'ils.elles ont choisie. Dans le cas des participant.e.s ayant choisi deux cartes différentes (et donc des degrés de contact physique différents), la personne ayant en main les cartes qui sont synonymes avec un degré de contact physique plus élevé s'adaptera à l'autre.

→ Le but de cet exercice est de faire en sorte de respecter la volonté de l’autre en matière de contact physique et ce avec quoi ils.elles se sentent à l’aise. Pour étreindre et/ou toucher l’autre, même dans le cadre d'une simple salutation, le consentement est important.

Étape 4 (15 min) : Contact visuel

L'animateur.trice dispose les participant.e.s en deux rangées. Ils.elles seront ensuite placé.e.s face à face à une certaine distance les un.e.s des autres. Une rangée est « active », et l'autre « passive ». La rangée active commence à se déplacer vers la rangée passive, tout en veillant tou.te.s à regarder dans les yeux la personne qui se trouve en face d’eux.elles. Toute personne qui se ressent une intrusion dans son espace personnel, ou qui a l'impression d'envahir l'espace de l'autre, peut arrêter l'exercice. La personne à qui l’on demande d’arrêter l’exercice doit répondre « merci ». Lorsque le premier contact visuel est terminé, la rangée active se décale pour répéter l'exercice avec la personne qu’ils.elles ont maintenant en face d’eux.elles (à répéter deux/trois fois).

Deuxième partie : les rôles actifs et passifs sont inversés, et nous recommençons.

→ Il peut être difficile de dire « non » dans certaines situations. Le but de cet exercice est de comprendre où se trouvent les limites de notre espace personnel et de faire en sorte de les faire respecter. Nous répondons « merci » à ceux.celles qui restent en dehors de ces limites car cela nous indique que nous restons dans une zone de consentement.

Étape 5 (15 min) : Contact physique

On commence par marcher dans l'espace, en musique. Lorsque la musique s'arrête, nous nous mettons par deux avec la personne à côté de nous. Il y a une personne active et une personne passive. La personne active bande les yeux de l'autre, et lorsque la musique reprend, elle commence à manipuler son corps (c’est à dire la toucher, bouger ses bras, etc.). La personne passive dit « oui » pour signifier qu’elle accepte les mouvements de son corps. Elle est également libre de dire non, et la personne active peut donc ensuite changer de mouvement ou d'intensité au toucher. L'exercice est répété en échangeant les rôles.

→ Le but de cet exercice est de s'entraîner à faire comprendre à l'autre ce qu'il.elle est autorisé.e à faire, ce qui a été consenti, et ce qui ne l'a pas été, en augmentant l'intensité du contact et donc la difficulté à tracer les limites du consentement.

Débrief / Évaluation :

(15 min) Activité de clôture et conversation à propos de l'ensemble de cette expérience.

À la fin de l'activité, vous pouvez demander aux participant.e.s s'ils.elles se sont senti.e.s à l'aise et si ils.elles ont pu réfléchir à la notion de consentement et à de nouvelles manières de respecter les limites des autres.

Demandez-leur également comment ils.elles perçoivent maintenant le lien entre la notion de consentement et le bodyshaming.

Enfin, demandez un feedback plus général.

Remarques / Faites attention à :

Il est essentiel pour cette activité de créer un « safe space », un espace sécurisé, afin de permettre aux participant.e.s de s'exprimer en toute confiance au sein du groupe.

Créer des récits corporels alternatifs à travers la photographie

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
MOH - Mobility Opportunities Hub

Type de méthode / disciplines artistiques impliquées :
Photographie

Nombre de participant.e.s :
Possible avec des groupes de toutes tailles

Source / auteur(s).trice(s) :

Isabella Mileti - (inspirée par le travail de trois photographes : Diane Arbus, Shirin Neshat, Francesca Woodman).

Quand l'utiliser :

Cette activité peut être utilisée comme activité principale d'un atelier (combinée avec d'autres activités), ou même seule.

Objectifs d'apprentissage :

L'objectif de cette activité est de proposer un récit corporel différent de ceux que l'on connaît déjà, à travers le travail de trois femmes photographes qui ont utilisé le corps pour véhiculer des messages sociaux.

- Apprendre à connaître d'autres récits ;

- Cesser de considérer le corps comme un objet, mais plutôt penser aux manières dont il se déplace dans le monde.

Les photographies choisies pour ce guide servent seulement d'exemples. Cette méthode peut être utilisée avec toute photographie répondant aux buts de l'activité.

Durée :

90 - 120 minutes

Espace et équipement requis / matériaux :

Espace : Toute salle pouvant accueillir le nombre de participant.e.s. La salle doit être calme et confortable, si possible.

Matériaux : Projecteur, feuilles de papier, stylos.

Description de l'activité :

Trois photographies proposant des récits différents seront présentées :

1. le corps comme protestation sociale
2. le corps en relation avec l'espace qui l'entoure/la nature
3. le corps de l'«autre ».

SHIRIN NESHAT

→ Il est conseillé d'étudier le contexte du travail de ces artistes.

Étape 1 (15 min) :

Montrez une photographie de l'artiste. Concentrez-vous sur la description des images, puis sur les émotions que cette photographie suscite en nous.

Demandez aux participant.e.s :

- De décrire la photo (couleurs, environnement, objets, personnes présentes)
- Quelles émotions cette photo suscite-t-elle chez vous ?

Étape 2 (15 min) :

L'animateur.trice demande aux participant.e.s d'écrire à propos de leurs corps, d'un souvenir qu'ils.elles ont de ce corps pendant un moment de participation sociale ou plus généralement à propos de ce qu'ils.elles ont été pu vivre grâce à leur corps.

Étape 3 (10 min) :

Demandez aux participant.e.s de partager leurs réflexions. Il peut s'agir d'une discussion en groupe ou en binôme (cela dépend aussi du nombre de participant.e.s).

Étape 4 (10 min) :

Facultatif : vous pouvez décider de présenter l'auteur.trice et le lien entre son travail et le sujet (le bodyshaming).

FRANCESCA WOODMAN

→ Il est conseillé d'étudier le contexte du travail de ces artistes.

Étape 1 (15 min) :

Montrez une photographie de l'artiste. Concentrez-vous sur la description des images, puis sur les émotions que cette photographie suscite en nous.

Demandez aux participant.e.s :

- De décrire la photo (couleurs, environnement, objets, personnes présentes)
- Quelles émotions cette photo suscite-t-elle chez vous ?

Étape 2 (10 min) :

Essayer de prendre conscience de son propre corps dans l'espace.

- Que voyez-vous autour de vous ?
- Quelles sont les sensations que votre corps ressent en ce moment ?

Étape 3 (10 min) :

Demandez aux participant.e.s de partager leurs réflexions. Il peut s'agir d'une discussion en groupe ou en binôme (cela dépend aussi du nombre de participant.e.s).

Étape 4 (10 min) :

Facultatif : vous pouvez décider de présenter l'auteur.trice et le lien entre son travail et le sujet (le bodyshaming).

DIANE ARBUS

→ Il est conseillé d'étudier le contexte du travail de ces artistes.

Étape 1 (15 min) :

Montrez une photographie de l'artiste. Concentrez-vous sur la description des images, puis sur les émotions que cette photographie suscite en nous.

Demandez aux participant.e.s :

- De décrire la photo (couleurs, environnement, objets, personnes présentes)
- Quelles émotions cette photo suscite-t-elle chez vous ?

Étape 2 (10 min) :

L'animateur.trice demande aux participant.e.s d'essayer de penser à des situations (et de les écrire) dans lesquelles ils.elles ont marginalisé leur corps et comment ils.elles peuvent lui redonner une signification.

Demandez-leur :

- Y a-t-il eu des épisodes où vous avez commis des actes de bodyshaming ?
- A votre avis, qu'est-ce qui se cache derrière ces actes ?
- Que pensez-vous qu'il faille faire pour lutter contre le bodyshaming ?

Étape 3 (10 min) :

Demandez aux participant.e.s de partager leurs réflexions. Il peut s'agir d'une discussion en groupe ou en binôme (cela dépend aussi du nombre de participant.e.s).

Étape 4 (10 min) :

Facultatif : vous pouvez décider de présenter l'auteur.trice et le lien entre son travail et le sujet (le bodyshaming).

Débrief / Évaluation :

Activité de clôture et conversation à propos de l'ensemble de cette expérience. (15 min)

- La prise de conscience de récits alternatifs peut-elle aider à lutter contre le bodyshaming ?
- Penser différemment à son propre corps, cela peut-il aider à percevoir différemment le corps des autres ?

Remarques / Faites attention à :

Il est essentiel pour cette activité de créer un « safe space », un espace sécurisé, afin de permettre aux participant.e.s de s'exprimer en toute confiance au sein du groupe.

Une photo, plusieurs histoires

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
Synergy of Music Theater (SMouTh)

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Écriture créative - photographie

Nombre de participant.e.s :
8-12 *Peut être fait avec plus de personnes, mais cela prendra plus de temps

Source / auteur(s).trice(s) :
Despoina Bounitsi

Quand l'utiliser :

Convient à toutes les étapes d'un atelier. Ne nécessite pas de connaissance préalable du groupe.

Objectifs d'apprentissage :

-Comprendre le rôle des images dans les stéréotypes et normes de beauté

-Prévention du bodyshaming

-Identifier, comprendre et démanteler les stéréotypes

-Acceptation de la diversité

Durée :
90 minutes

Espace et équipement requis / matériaux :

Images sélectionnées, papier et stylos pour 12 personnes

Description de l'activité :

ÉTAPE 1 :

Une image raconte une histoire (30 min)

Créez des petits groupes de travail ou des binômes et distribuez une photo à chaque groupe. Les photos représentent des personnes du monde entier qui nous sont inconnues.

Chaque groupe peut avoir une image différente, mais il peut également être très intéressant que deux des groupes aient la même image sans le savoir, afin que nous puissions observer comment les deux groupes abordent cette même image.

Demandez aux groupes de discuter entre eux et d'écrire brièvement et spontanément ce qu'ils ont pensé en premier à propos des personnes qu'ils voient sur les photos. (10 min)

Demandez ensuite aux groupes de s'appuyer sur ces premières réflexions et d'écrire une histoire à propos de chaque personne en se basant sur leurs remarques et hypothèses. Il peut s'agir d'un texte court (ou d'un simple storyboard/sketchs si les participant.e.s préfèrent ne pas écrire ; l'important est la communication au sein du groupe dans la création de cette histoire) décrivant une journée type de cette personne – dans le but d'aider les autres à en savoir plus sur la vie et la personnalité de cette personne. Au lieu de la lire, les groupes peuvent également choisir de présenter leur histoire sous la forme d'une courte pièce de théâtre. (20 min)

ÉTAPE 2 :

Présentation (15 min)

Chaque groupe lit et présente son histoire et colle la photo et l'histoire sur le mur, créant ainsi une petite exposition de photos et d'histoires.

Pendant cette étape, les deux groupes qui avaient la même photo découvrent à quoi ressemble l'histoire de l'autre groupe à propos de la même personne.

Ils complètent ensuite leurs histoires autour de la photo commune accrochée au mur.

ÉTAPE 3 :

Tout mélanger ! (15 min)

L'animateur.trice change aléatoirement les combinaisons existantes d'images et d'histoires et les histoires sont ensuite relues, mais en étant maintenant associées aux photos d'autres personnes. Une discussion s'ensuit :

Les nouvelles paires de photos et d'histoires ont-elles un sens ? Pourraient-elles représenter de vraies personnes ? Qu'en pensent les participant.e.s ?

Débrief / Évaluation :

Installez-vous en cercle. Chaque participant.e prend la parole et explique comment il.elle s'est senti.e pendant ce processus et ce qu'il.elle gardera de cette activité après être parti.e.

Les participant.e.s peuvent également débattre de l'utilité de cette activité par rapport à ses objectifs initiaux.

Remarques / Faites attention à :

Il est important de choisir des photos qui permettent de se faire une idée précise de la morphologie et de l'apparence générale de la personne que l'on y voit.

Il est également important que les participant.e.s ne voient pas les photos des autres groupes avant la présentation.

Si le temps et la composition du groupe le permettent, l'animateur.trice peut distribuer plus d'images à chaque groupe pour enrichir le processus.

En soirée

Cliquez pour regarder le tutoriel vidéo

Organisation partenaire :
Synergy of Music Theater (SMouTh)

Type de méthode/ disciplines artistiques impliquées :
Atelier utilisant l'imagination guidée et l'écriture créative

Nombre de participant.e.s :
Possible avec des groupes de toutes tailles

Source / auteur(s).trice(s) :

Lydia Pantziou

Quand l'utiliser :

Phase de développement - lorsque les participant.e.s ont déjà un peu travaillé ensemble et sont prêt.e.s à aller plus loin.

Objectifs d'apprentissage :

- La prise de conscience de nos pensées et de nos préjugés implicites.
- Comprendre qu'aucun.e d'entre nous n'est uniquement coupable ou uniquement victime. Les préjugés implicites prouvent que, tout comme nous avons intériorisé des messages de bodyshaming, nous avons probablement aussi été des auteurs.trices volontaires ou involontaires de « terrorisme corporel » à un moment donné.

Durée :

90 - 120 minutes

Espace et équipement requis / matériaux :

Toute salle pouvant accueillir le nombre de participant.e.s. La salle doit être calme et confortable, si possible.

Des stylos, des marqueurs et du papier seront nécessaires.

Description de l'activité :

Étape 1 : Activité pour briser la glace

Apprenez à vous connaître (si nécessaire) : assurez-vous que les participant.e.s se sentent à l'aise et en confiance.

Introduisez le jeu « 2 vérités-1 mensonge sur moi » en lien avec le corps. Chaque participant.e se présentera, en partageant au total 3 choses liées à son corps/son image/sa santé/son mode de vie. (par exemple, je fais de l'exercice tous les jours, je mange des chips au petit-déjeuner, j'aime les salades...) Nous ne voulons pas qu'il soit évident de savoir quelles sont les deux vérités et quel est le mensonge. (10 min)

À la fin de cette étape, les participant.e.s seront invité.e.s à partager avec le groupe quelles affirmations étaient vraies et lesquelles étaient fausses. Plus de détails sont mentionnés à la fin de cette fiche d'instructions.

Étape 2 : Imagination guidée

Tout d'abord, informez les participant.e.s que cet exercice vise à accroître la prise de conscience de nos pensées et de nos préjugés implicites.

Rappelez-leur que probablement aucun d'entre nous n'est uniquement « coupable » ou uniquement « victime ». Nous avons tous intériorisé des messages de bodyshaming et tenter d'ignorer nos pensées « pas politiquement correctes » ne nous aidera pas à les changer et à laisser place à de nouvelles pensées.

Ensuite, invitez les participant.e.s à s'installer confortablement et informez-les que nous allons faire un exercice d'imagination guidée. Informez-les également que si quelqu'un.e se sent mal à l'aise pendant ce processus, il.elle peut à tout moment se retirer, et qu'il.elle peut également vous faire savoir s'il.elle a besoin de quelque chose. Les participant.e.s peuvent ensuite fermer les yeux s'ils.elles le souhaitent et se sentent à l'aise avec cela. Voilà à quoi les instructions peuvent ressembler :

"C'est samedi soir, et vous êtes invité à une soirée. Vous êtes encore à la maison et vous commencez à vous préparer. Pensez à ce que vous voulez porter et à votre humeur. Réfléchissez au choix de votre tenue. Une fois que vous vous sentirez prêt.e, nous pourrons partir en soirée. Vous arrivez. Vous entrez dans l'endroit où se tient la soirée, qui est assez bondé. Comment vous sentez-vous ? Vous sentez-vous prêt à socialiser ? Avez-vous assez confiance en vous pour flirter ? Comment vous comportez-vous avec les personnes qui vous entourent ? Comment vous déplacez-vous ? Où êtes-vous assis.e/debout ? Est-ce que vous dansez ? Est-ce que vous mangez et buvez ? .... Maintenant, nous voulons que vous pensiez à une version beaucoup plus grosse de vous-même (vous pouvez dire 10-15 kilos de plus que vous êtes maintenant - ou pas, puisque c'est très relatif ce que 10-15 représentent). Vous vous préparez à nouveau pour cette soirée. Que portez-vous ? Comment choisissez-vous vos vêtements ? Quelle est votre humeur ? Dès que vous vous sentez prêt.e, vous pouvez partir en soirée. Vous entrez dans la soirée pleine de gens. Comment vous sentez-vous ? Comment socialisez-vous ? Êtes-vous prêt.e à flirter ? Comment vous comportez-vous avec les gens qui vous entourent ? Comment bougez-vous ? Est-ce que vous dansez ? Mangez-vous et buvez-vous ? .... Pensez maintenant à votre corps. Vous êtes maintenant une version beaucoup plus mince de vous-même (là encore, vous pouvez proposer un chiffre précis, par exemple moins 10 kilos, ou pas)..."

Répétez les mêmes instructions-questions que précédemment.

Laissez aux participant.e.s un temps de réflexion entre les différentes étapes. Invitez-les doucement à ouvrir les yeux et à ramener leur attention vers le groupe. (10min)

Partie 2

Les participant.e.s sont ensuite invité.e.s à exprimer leurs pensées et leurs sentiments en rédigeant un « journal intime » de ces trois expériences de soirée. La façon d'écrire ou d'exprimer leurs pensées peut différer en fonction de chaque participant.e (par exemple, quelqu'un.e pourrait choisir une autre façon de s'exprimer que l'écriture et peut-être qu'il.elle pourrait, par exemple, dessiner quelque chose en rapport avec cette expérience dans son « journal intime ») (20min)

Partie 3

Les participant.e.s peuvent partager ce qu'ils.elles ont créé et ce qu'ils.elles en pensent. Il est essentiel de promouvoir le dialogue à cette étape du processus. (35min)

Comme mentionné au début, à la fin de l'atelier, les participant.e.s seront invité.e.s à partager avec le groupe lesquelles de leurs affirmations pendant le jeu « 2 vérités - 1 mensonge » étaient vraies et celles qui étaient fausses. Chaque personne aura l'occasion de vérifier l'exactitude de ses hypothèses sur les autres au début.

(Questions pour la réflexion personnelle des participant.e.s à ce sujet, si nécessaire :

- Vos hypothèses étaient-elles correctes ?

- Avez-vous été surpris.e par quelque chose que vous avez entendu ?

- Pouvez-vous identifier l'origine de certaines de ces hypothèses ? (15min)

Débrief / Évaluation :

Questions utiles pour le débriefing :

Comment avez-vous vécu ce processus ?

Avez-vous réalisé quelque chose de nouveau sur vos pensées ? Sur votre comportement ? Sur les stéréotypes corporels ?

-Est-ce que quelque chose a changé ?

Allez-vous « garder » quelque chose de cet activité après être parti.e ?

Remarques/ Faites attention à :

*Vous pouvez éviter ce genre de questions si vous pensez qu'elles peuvent déclencher des réactions négatives chez vos participant.e.s.

Références :

Taylor, S. R. (2021). *The body is not an apology* (2e éd.). Berrett-Koehler.

Enfin … quelques œuvres d'art pour s'inspirer

- Force Majeure : *Nothing to Lose*

https://www.youtube.com/watch?v=52nBgBEIMSY

- Grace Nichols : *The Fat Black woman's poems*

https://www.amazon.com/Black-Womans-Poems-Virago-Poets/dp/0860686353?asin=0860686353&revisionId=&format=4&depth=1

- Exposition *Anti Body-Shaming* en Chine

https://www.sixthtone.com/news/1007576/in-involuted-china%2C-eating-disorders-are-a-hidden-epidemic

https://www.shine.cn/feature/wellness/2106040107/

- Kritika Trehan- *EXCESS*

https://scroll.in/magazine/815803/are-you-a-wwf-wrestler-bengaluru-artist-tackles-body-shaming-with-satire

https://www.amazon.in/Excess-Kritika-Trehan/dp/B01I365T26/

- Beth Ditto

https://el-gr.facebook.com/bethditto

- Pina Bausch : *Walzer*

https://www.youtube.com/watch?v=QrdwjIgakN0

- Candoco : *Unlimited commissions*

https://www.youtube.com/watch?v=Utpg6A5fnWo

- David Tool

https://www.youtube.com/watch?v=bP9ynfw-YtI

- Amanda LaCount

https://www.youtube.com/watch?v=1cESejBJj1o&t=1s

- Groupe de théâtre de l'université de Gitam

https://thetheatretimes.com/a-street-play-that-conveyed-hard-hitting-messages-on-body-shaming/

- Leonard Nimoy : *The Full body project*

https://www.rmichelson.com/artists/leonard-nimoy/the-full-body-project/zz300/

https://www.featureshoot.com/2020/11/13-artists-activists-using-photography-to-explore-body-image/

- Eleni Koumi- Loukoumh (une jeune illustratrice grecque de body positivity)

https://www.instagram.com/loukoumh/?hl=el

- Whitney Cummings : *Can I touch it?* (Il s'agit ici plutôt de sexualité)

https://whitneycummings.com/specials/

https://www.youtube.com/watch?v=KgQgdF8RhAc

https://www.youtube.com/watch?v=Jwq8u83ZhRE

https://www.youtube.com/watch?v=yL0dp8t-0H8

Merci d'avoir lu l'ensemble du document.

Si vous voulez en savoir plus sur le projet, vous pouvez le découvrir plus en détail ici:

Site Internet: www.bodyshining.eu | **Instagram**: https://www.instagram.com/bodyshining.eu/

Découvrez les partenaires en Europe

Image: Freepik.com