Boîte à outils

pour l'acceptation du corps

Boîte à outils pour l'acceptation du corps

Ce matériel pédagogique a été réalisé par le 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, University of The Atypical, Animus et SMouTh). Celle-ci a été coordonnée par University of Atypical for Arts and Disability, Belfast.

Les contributeurs de cette boîte à outils :

Introduction: Amy Frazer, Ash Jones

Méthodologie :

●Elan: Elianor Oudjedi
●MOH: Isabella Mileti, Eleonora Schulze-Battmann
●Animus: Elena Golemeeva, Margarita Rafailova
●SMouTH: Dimitra Zacharouli, Despoina Bounitsi, Lydia Pantziou
●Atypical: Amy Frazer, Deirdre McKenna

Édition: Amy Frazer

Special thanks to Eleonora Schulze-Battmann (MOH) for taking care of the BODY SHINING website and BODY SHINING YouTube channel

https://www.bodyshining.eu/resources/
https://www.youtube.com/@bodyshining

Table des matières

Introduction 4
Que signifie l'acceptation du corps ? 5
Lignes directrices générales pour les ateliers sur l'acceptation du corps 5

Guide pour travailler avec les personnes atteintes de surdité, de handicap et neurodivergentes 6

Explication de la séparation entre surdité, handicap et neurodivergence 6

Considérations 7

Modèle social du handicap 8

Guide linguistique 9

Modèles d'atelier 10

Voir et être vu 11
Installation vidéo 14
Tableau d'affichage de la vision 19
L'incarnation et le centrage de notre corp 24
Affiche numérique 29
Masques 33
Danser soi-même 37
Lumière dansante 42
Le pouvoir des étiquettes 48
Collage de corps 50

Introduction

Introduction

Cette boîte à outils a été produite dans le cadre du projet Erasmus+ "Body Shining". Elle fait suite à la boîte à outils qui concernait la prévention du harcèlement corporel (voir ici) et qui vise à offrir aux animateur.rices de jeunesse des outils de formation basés sur l'art pour faciliter leur travail sur l'acceptation du corps chez les jeunes issus de milieux socioculturels différents.

Ce livre est un recueil de méthodologies développées par les cinq organisations partenaires (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, MOH et SMOUTH). Chaque organisation a développé et mis en œuvre deux méthodologies visant à encourager l'acceptation du corps dans sa propre ville.

La collection d'outils ci-dessous inspirera et aidera, nous l'espérons, les animateur.rices de jeunesse à développer des pratiques créatives, à découvrir des stratégies pour encourager les jeunes à s'approprier leur corps, à prendre conscience de la manière dont ils et elles se sentent mal à l'aise/à l'aise dans leur corps et à les encourager à s'accepter tels qu'ils et elles sont.

Avant de présenter ces outils, il est important de comprendre certains concepts de base liés au sujet en question. Les sections suivantes commencent par une référence au concept d'"acceptation du corps", suivie de la raison pour laquelle ce terme est utilisé à la place de celui de "positivité du corps".

Cette boîte à outils comprendra également un guide sur la manière de travailler avec les personnes atteintes d'handicap, qui examinera les moyens de créer un environnement accessible pour les animateur.rices de jeunesse et de faire de même pour les jeunes. Le guide comprendra également une liste de terminologie pour parler du handicap

Que signifie l'acceptation du corps ?

Dans cette partie du projet nous sommes concentré es sur le terme d'"acceptation du corps" plutôt que sur celui de "positivité du corps". Le mouvement de "positivité du corps" a été critiqué parce qu'il n'est pas aussi inclusif qu'il le prétend et qu'il laisse de côté certaines personnes qui ne sont pas prêtes à se sentir positives par rapport à leur apparence (MacPhearson, 2022). L'acceptation du corps, quant à elle, intègre la neutralité corporelle dans le sens où elle se concentre sur ce que le corps peut faire, et non sur l'apparence. Griffiths définit l'acceptation du corps comme "l'acceptation de son corps, même si l'on n'est pas entièrement satisfait.e de tous ses aspects". (Griffiths, 2017). Selon MacPhearson (2022), l'acceptation du corps consiste à accepter son corps selon ses propres normes, distinctes des idéaux de la société.

Lignes directrices générales pour les ateliers sur l'acceptation du corps :

1. Introduisez un espace sûr, en veillant à ce que la salle soit confortable et en créant une atmosphère chaleureuse et amicale. Donnez 5 minutes aux participant.es pour écrire sur des post-its ce dont ils et elles ont besoin pour se sentir en sécurité dans l'atelier (par exemple, l'écoute active, l'absence de jugement, etc.) Une fois que les participant.es ont terminé, l'animateur.rice les lit à l'ensemble de la salle, afin que chaque "règle" soit respectée par tous les membres du groupe ;
2. Veillez à ce que les pronoms des participant.es soient corrects ;
3. Les participant.es peuvent être mal à l'aise pour s'exprimer au début, les activités d'échauffement sont donc un bon moyen de les encourager ;
4. Si, à un moment ou à un autre, les participant.es se sentent mal à l'aise pendant les ateliers, permettez-leur de faire une pause ou de partir quelques minutes si nécessaire ;
5. Dans l'ensemble, les ateliers doivent créer une bonne atmosphère et doivent permettre aux participant.es de se sentir plus à l'aise dans leur peau.

Explication de la séparation entre surdité, handicap et neurodivergence

Ce guide fait référence aux termes sourd, handicapé et neurodivergent, car toutes les personnes étant sourdes ou neurodivergentes ne s'identifient pas comme étant handicapées. Voici une brève explication de ces termes :

La surdité = Le terme “devenus sourds” désigne les personnes qui ont été atteintes de surdité à un stade avancé de leur vie, souvent après avoir acquis le langage parlé.
Les personnes qui s'identifient comme sourdes sont des personnes qui sont nées sourdes avant d'avoir acquis la langue parlée et qui utilisent principalement la langue des signes.

Le handicap = "L'utilisation du mot "handicap" suivant le mot "personnes atteintes de" relève de l'identification à une identité culturelle collective. L'utilisation du terme "personnes en situation de handicap" est donc une description politique de l'expérience commune et invalidante à laquelle les personnes atteintes de handicap sont confrontées dans la société. Il rassemble un groupe diversifié de personnes et aide à identifier les causes de notre discrimination et de notre oppression, à communiquer une expérience et des connaissances partagées et à créer un changement social." https://www.disabilityrightsuk.org/social-model-disability- language

Neurodivergence = La neurodivergence fait référence aux différentes façons dont le cerveau peut fonctionner et interpréter l'information. Parmi les types spécifiques de neurodivergence, on peut citer les personnes autistes, les personnes souffrant de TDAH, de dyslexie ou de dyspraxie.

Considérations

Il est important de tenir compte d'un certain nombre d'éléments lorsque l'on travaille avec des personnes s/Sourdes, handicapées ou neurodivergentes.

1. Veiller à ce que les conditions d'accessibilité soient respectées. Cela peut commencer lors de l'organisation d'événements et de l'ajout d'une question sur l'accessibilité dans les formulaires de réservation. Les exigences en matière d'accessibilité peuvent aller de l'accès en fauteuil roulant à l'interprétation en langue des signes, en passant par la description audio, des sièges confortables, des pauses régulières, etc.
2. Ayez conscience du langage que vous utilisez lorsque vous parlez des personnes étant sourdes, handicapées et neurodivergentes et que vous vous adressez à elles : ce pointi sera détaillé plus loin dans ce document. (Veuillez noter qu'à la fin de ce guide, je me réfère à des termes français et que le langage utilisé dans d'autres pays peut être différent) ;
3. Soyez sensibles aux différents styles de communication ;
4. Envisagez d'informer les participant.es de ce qui les attend lors d'un atelier ou d'un événement. Cela permet aux personnes neurodivergentes en particulier, de planifier leur journée et de s'assurer qu'elles soient préparées, par exemple si un atelier nécessite un contact physique ou visuel. Vous pouvez également prendre une vidéo du lieu afin que les participants sachent où se déroule l'atelier et où se trouvent les autres installations du bâtiment. Ceci est utile pour un certain nombre de personnes atteintes de différents handicaps.

Modèle social du handicap

"Le modèle dit que les personnes sont handicapées par les barrières de la société, et non par leur déficience ou leur différence."

https://www.scope.org.uk/about-us/social-model-of-disability/

Source de l'image: https://www.inclusionlondon.org.uk/about-us/disability-in-london/social-model/the-social-model-of-disability-and-the-cultural-model-of-deafness/

Vous trouverez également une courte vidéo sur le sujet ici :
https://www.youtube.com/watch?v=24KE__OCKMw&t=163s

Guide linguistique

L'utilisation du langage est importante lorsque l'on parle de handicap. Certains mots et expressions peuvent perpétuer des stéréotypes et causer du tort. Le guide ci- dessous indique les mots à éviter et les termes corrects à utiliser. Bien qu'il s'agisse de la terminologie actuellement utilisée en France, il est important de souligner que les mots à utiliser peuvent être différents dans d'autres pays et qu'ils peuvent également changer avec le temps. Il est toujours préférable de continuer à discuter avec les personnes étant sourdes, handicapées et neurodivergentes sur leurs termes préférés.

Éviter	Utilisation
Une personne handicapée, un handicapé	Une personne atteinte de/ayant un handicap
Souffrant de, victime de	A [nom de l'état, du handicap ou de la déficience]
?	Un utilisateur de fauteuil roulant, une personne à mobilité réduite (en fauteuil roulant)
Un handicapé mental, un déficient mental, un attardé mental,	Une personne avec une déficience/handicap intellectuel, ayant un trouble de l'apprentissage (au singulier) ayant des troubles de l'apprentissage (au pluriel)
Un infirme, un invalide	Une personne en situation de handicap
Une personne spastique	Une personne atteinte d'une infirmité motrice cérébrale (IMC)
Une personne valide	Une personne qui n'est pas en situation de handicap
Un malade mental, un aliéné, un fou	Une personne atteinte de maladie mentale ??
Un sourd-muet	Une personne sourde ou malentendante (tout dépend du niveau de surdité), une personne ayant une déficience auditive, une personne atteinte de surdité (qui signe ou non)

Source: https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-communication/inclusive-language-words-to-use-and-avoid-when-writing-about-disability

Modèles d'atelier

Voir et être vu

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées :
Réalisation de vidéos:
Video Making

Contexte méthodologique/introduction

Cet exercice s'inspire des techniques de clown qui permettent un modèle intégrant et utilisant les apports de diverses disciplines pour faciliter la transformation et la croissance, tant au niveau individuel que collectif. Il se concentre sur le développement d'un état de conscience, en aidant les gens à réaliser comment ils perçoivent et vivent leurs expériences, en apprenant à changer leur approche, et en découvrant des informations qu'ils ne remarquent pas ou qu'ils marginalisent, et qui limitent leur capacité à réagir.

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :

- Pratiquer la connaissance de soi et la réflexion.
- Comprendre comment la caméra peut représenter le regard des autres et quel impact cela a sur la façon dont nous nous sentons par rapport à notre propre corps.
- Comprendre comment la subversion de ce regard peut être source d'autonomisation

Organisation partenaire : Elan

Nombre de participants :
8-12

Temps/ Durée :
30 minutes

Espace et équipement requis/ matériel :

- Pièce suffisamment grande pour que les chaises puissent être disposées en cercle et donner l'impression d'une scène.
- Téléphone portable (le vôtre, de préférence.

Source/auteur : Elianor Oudjedi

Étape 1 : 5 min
Créez l'impression d'une scène en réunissant tout le monde en demi-cercle. Si vous avez accès à une véritable scène, c'est encore mieux.
Pour cette étape, demandez à tout le monde de rester silencieux. Demandez à un volontaire de monter sur scène pendant 1 minute. Demandez à cette personne de prononcer son nom devant tout le monde et de regarder chaque personne présente dans le public dans les yeux. Répétez l'opération avec deux autres volontaires. Si vous avez un très petit groupe, vous pouvez demander à tout le monde d'y aller.

Étape 2 : 5 min
Demandez à un nouveau volontaire de monter sur scène et de répéter l'étape 1 mais cette fois-ci demandez à quelqu'un de monter lui aussi sur scène et de filmer la personne qui se tient sur scène avec votre/son téléphone pendant 1 minute. Répétez cette étape avec deux autres personnes, ou avec tout le monde si votre groupe est très petit.

Étape 3 : 5 minutes
Pour cette étape, demandez à un autre volontaire de monter sur scène et de décliner son nom, en fixant le public. Ensuite, donnez-lui votre téléphone portable et laissez-le l'utiliser pour filmer, cette fois, le public lui-même en silence pendant une minute, en l'encourageant à s'approcher des gens, à filmer tout ce qu'il veut, tout ce qu'il veut.

Étape 4 : 15 minutes
Enfin, débriefez avec votre groupe sur la notion de regarder et d'être regardé. Interrogez la notion de regard et de représentation de soi devant les autres. Lorsqu'ils ont été filmés, qu'ont-ils ressenti ? Quand ils ont filmé les autres, comment se sont-ils sentis ?
Guidez-les pour qu'ils considèrent que la caméra peut être une métaphore du regard et que, que vous soyez devant ou derrière la caméra, votre relation avec le regard est différente. Regarder est valorisant, alors qu'être regardé est plus vulnérable. Cependant, la force et la valorisation peuvent venir de cette position, mais c'est une relation que l'on doit construire avec soi-même.

Débriefing/évaluation/
Évaluation :
Discutez avec les participants de ce qu'ils ont ressenti à propos du processus. Qu'est-ce que cela fait d'être regardé en silence ? Se sentaient-elles à l'aise ou non ? Étaient-ils plus gênés par leur corps ?
Ceux qui ont pu filmer le public se sont-ils sentis plus forts, plus en contrôle ? Etc.

Remarques/ Attention :
Si vous avez l'impression que les participants ne sont pas encore très à l'aise les uns avec les autres et qu'il n'y a pas beaucoup de cohésion au sein du groupe, vous pouvez commencer par demander au premier volontaire de tourner le dos au public lorsqu'il se présente pour la première fois. De cette façon, il pourra toujours sentir que le public le regarde, mais il n'aura pas à lui faire face directement et se sentira peut-être plus à l'aise en commençant ainsi. Vous pouvez également donner un "jeton de suspension" à vos participants.

Si possible, demandez aux participants d'utiliser votre téléphone portable pour filmer et non le leur. Vous pourrez ainsi vous assurer que toutes les vidéos sont effacées à la fin de l'activité. Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas utiliser votre propre téléphone, assurez-vous que la personne qui a utilisé le sien a supprimé les vidéos avant qu'elle ne quitte l'atelier.
Indiquez-le explicitement aux participants, afin qu'ils sachent que leur vie privée est respectée.

Si certains participants sont réticents à l'idée d'être filmés, rassurez-les et dites-leur qu'ils peuvent toujours tenir la caméra, mais invitez-les également à expliquer au groupe pourquoi certaines personnes ne se sentiraient pas à l'aise d'être filmées.

Installation vidéo

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées :
Réalisation de vidéos

Organisation partenaire:
Elan

Tutorial Video

Nombre de participants:
8-12

Contexte méthodologique/introduction
Nous utilisons ici l'installation vidéo comme moyen de médiation artistique afin de créer un espace immersif sûr dans lequel les participants peuvent se connecter à leurs sensations corporelles et faire l'expérience de leur corps d'une manière qui n'est pas définie par le regard de l'autre. L'utilisation de l'appareil photo est ici en accord avec la notion de regard développée dans l'exercice précédent. Le fait de prendre l'appareil photo et d'attraper des images qui intéressent le participant est valorisant et peut être compris comme un regard différent sur son corps.

Temps/ Durée :
1.5 h

Espace et équipement requis/ matériel :

- Un espace noir
- Téléphones portables
- Projecteurs
- Quelque chose pour dissimuler la lumière

Installation vidéo

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :

Résultats de l'apprentissage :

- Prendre conscience de sa forme, de sa couleur, de sa voix et de ses capacités
- Pratiquer la connaissance de soi et la réflexion.
- Explorer de nouvelles façons de bouger son corps dans l'espace
- Prendre conscience de ses sensations corporelles
- Découvrir une pratique artistique
- Se sentir connecté à son corps

Source/auteur :
Elianor Oudjedi

Étape 1 : 20 min

Les participants se trouvent dans une grande salle et suivent vos instructions. Vous pouvez mettre de la musique douce pour accompagner l'expérience.
Demandez aux participants s'ils sont d'accord pour un contact physique avant de commencer (main, épaules, etc.) et suivez ces instructions :

Connectez-vous à votre respiration
Fermez les yeux, sentez le poids de votre corps et la façon dont il est réparti sur vos pieds. Sentez votre respiration, notez si elle est profonde ou légère, lente ou rapide. Remarquez où l'air se déplace dans votre corps. Sentez l'impact de la respiration sur vos muscles lorsqu'ils se détendent.

Réveillez votre corps:
Vous pouvez garder les yeux fermés. Bougez la tête et explorez tous les mouvements possibles. Puis bougez les épaules. Descendez petit à petit en guidant les participants : Bras, poitrine, colonne vertébrale, ventre, hanche, fesses, jambes, pieds. Invitez-les à porter leur attention sur leurs sensations et à explorer toutes les possibilités de mouvement, à tester des mouvements rapides, lents, petits, grands, ondulatoires ou saccadés.

Se familiariser avec l'espace commencez à marcher dans la pièce, lâchez vos pensées et laissez-vous fondre dans cette action toute simple qu'est la marche. Sentez le poids de vos pieds sur le sol. Sentez comment vous êtes tiré vers le haut.

Dans votre marche, laissez-vous aller à la curiosité et explorez tous les coins, allez dans des endroits où vous n'êtes jamais allé, explorez les coins, les frontières. Essayez différentes façons de marcher, plus lentement et plus rapidement, vérifiez ce qui vous semble confortable à ce moment-là.

Occuper l'espace collectivement

Essayez de vous disperser le plus possible, d'occuper la salle le plus possible.
Pour vérifier si les participants se sont vraiment dispersés, vous pouvez les applaudir et leur demander de s'arrêter et de vérifier s'ils pensent occuper le plus d'espace possible, si ce n'est pas le cas, ajustez-les. Vous pouvez également essayer la consigne "allez toujours là où il y a une place vide". Dans l'étape suivante, invitez les participants à "aller là où il y a le moins d'espace possible". Avec une telle consigne, les participants risquent de se rassembler au centre de la pièce. Demandez-leur de continuer à se déplacer même s'ils sont très proches les uns des autres.

Placez votre attention sur les autres personnes :
Lorsqu'une personne s'arrête, tout le monde doit s'arrêter. Lorsqu'une personne se remet à marcher, tout le monde doit marcher.

Étape 2 : 10 min

S'habituer à l'obscurité
Créez des duos. Dans chaque duo, une personne doit fermer les yeux pendant que l'autre la guide en se touchant le bras. Le guide est chargé de s'assurer que son partenaire est en sécurité. Invitez-les à jouer avec les hauteurs, les niveaux, etc. Faites-le pendant 3 minutes, puis inversez les rôles.

Étape 3 : 45 min

S'intéresser à la lumière, à l'ombre et à l'obscurité
Demandez à chacun de créer de nouveaux duos. Éteignez toutes les lumières et allumez les vidéoprojecteurs. Assurez-vous d'avoir des projections sur chaque mur. Demandez à chaque duo de se placer devant le projecteur et de jouer ensemble avec leurs images. Faites durer le jeu pendant 5 minutes. Interrompez la séance.

Expliquez au groupe que chaque paire aura besoin d'un déménageur et d'un cinéaste. Demandez à chaque paire de créer une petite séquence de mouvement d'une durée de 20 minutes qui implique un changement de lieu, un changement de mouvement avec leur corps.

Invitez-les à continuer à jouer. Pendant que le déménageur danse, il est bon que le cinéaste se déplace autour de son ombre, la seule règle étant qu'il ne doit pas filmer le corps du déménageur, mais seulement son ombre. Il n'y a pas de limite de temps pour la durée de la vidéo, mais informez votre groupe que la vidéo qu'il choisira et partagera avec le groupe ne doit pas dépasser 3 minutes.

Encouragez vos cinéastes à filmer quand cela leur convient, quand quelque chose leur saute aux yeux, sur l'image qu'ils voient à l'écran.
Échanger les rôles.

Étape 4 : 20 min
Projetez les vidéos de chacun. Applaudissez chaleureusement chaque vidéo.

Débriefing/évaluation/
Évaluation :
Discutez avec les participants de ce qu'ils ont ressenti au cours du processus. Se sont-ils sentis responsabilisés ? (10 minutes)

Références :
https://www.youtube.com/watch?v=gdJjc6l6iII

Tableau d'affichage de la vision

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées:
Outil d'inspiration quotidienne, qui nous aide à transformer nos souhaits en réalité : dans la vie, dans les relations et au travail.

Tutorial Video

Contexte méthodologique/introduction
Le tableau de vision vous permet de laisser libre cours à votre imagination, de réfléchir et de comprendre ce que vous voulez. En ce qui concerne le thème spécifique du corps, il s'agit de ce que vous voulez entendre dire par votre corps, des messages que vous aimeriez recevoir de la société et de ce que vous aimeriez ressentir à travers votre corps.
Le fait d'avoir une image en face de vous renforcera les choses que vous voulez pour votre corps.

Organisation partenaire :
MOH

Nombre de participants :
10-15

Temps/ Durée :
1 heure - à combiner avec "L'incarnation et le centrage de notre corps".

Espace et équipement requis/ matériel :
- Chambre de taille moyenne
- Carton et papier de différentes tailles et couleurs
- Papier A4
- Stylos, marqueurs de couleur
- Post-it
- Jamboard

Tableau d'affichage de la vision

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :

- Pratiquer la connaissance de soi et la réflexion
- Augmentation de la confiance en soi
- Conscience de son propre corps, perception de soi
- Réflexion sur les objectifs atteints grâce à notre corps

Source/auteur :
Adaptation de "This Body is Worthy" de Hannah Soyer

Étape 1 (15 min) - Échauffement :
Activité d'échauffement (brise-glace) : former un cercle, lancer une balle. L'animateur décide de la première question à laquelle les participants doivent répondre (par exemple, quel est votre nom ?). Il/elle commence donc par lancer une balle au hasard à une autre personne dans le cercle. La personne qui reçoit la balle répond à la première question. Une fois que toutes les personnes présentes dans le cercle ont répondu à la première question, l'animateur pose la deuxième question (par exemple, quel est votre plat préféré?/qu'avez-vous mangé au petit-déjeuner ?) Et ainsi de suite. *Conseil pour l'animateur : posez des questions simples, ne posez pas de questions sensibles/profondes.*

Étape 2 (10 min) - Espace de sécurité :
Donnez 5 minutes aux participants pour écrire sur des post-its ce dont ils ont besoin pour se sentir en sécurité dans l'atelier. (par exemple, l'écoute active, l'absence de jugement, etc.) Une fois qu'ils ont terminé, l'animateur les lit à l'ensemble de la salle, afin que chaque "règle" soit respectée par tous les membres du groupe.

Désirs :

Centrer notre corps : théorie de base
Le corps nous donne un accès direct à l'incarnation et, ce faisant, devient un lieu d'apprentissage. La proprioception interne (connaissance du mouvement et de la composition de son propre corps intégré) nous donne accès à nos émotions, à nos sensations et à nos désirs. Reconnaître ces modes de connaissance sensorielle, c'est résister aux oppositions binaires telles que sujet/objet, esprit/corps, nature/culture.

Je me suis rendu compte que les corps ne se résument pas à la peau, aux muscles et aux os, mais qu'ils sont des champs de bataille politiques. Le centrage est au cœur de la pratique de l'être et du devenir incarnés.

Le fait de revenir au centre libère de l'espace dans notre corps, ce qui nous permet d'avoir plus d'options pour nos actions et nos décisions.

Étape 3 (20 min) :
Discussion ouverte : réfléchir avec le groupe aux messages négatifs que nous recevons chaque jour sur notre corps (à travers le travail de Hannah Soyer). L'animateur ou animatrice présente brièvement la façon dont la société nous dit que nous avons besoin d'être fixés, cachés, ou que certaines parties de notre corps ne sont pas assez bonnes. Demandez aux participants de réfléchir à une phrase de leur corps qui affirme sa valeur. Donnez-leur 10 minutes pour réfléchir à cette phrase.

Étape 4 (15 min) :
Après avoir réfléchi aux messages négatifs concernant le corps, demandez aux participants de créer leur propre tableau de vision avec des images/phrases/photos représentant tous les messages qu'ils souhaitent adresser à leur corps. Vous pouvez le faire en ligne avec Jamboard ou en présence avec des papiers. Ils sont libres de choisir les couleurs, la forme et la taille du matériel.

Étape 5 (10 min en binôme) :
Les animateurs demandent aux participants de partager leur tableau de bord par groupes de deux.

Remarques/ Attention :
Il est très important de créer un espace sûr, afin de permettre aux participants de s'exprimer en toute sécurité parmi les autres. N'oubliez pas de fixer des délais stricts.

Références :
"Ce corps est digne" - https://www.thisbodyisworthy.com/ -

L'incarnation et le centrage de notre corp

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées :
L'incarnation et le centrage de notre corps

Organisation partenaire
MOH

Tutorial Video

Nombre de participants
10-15

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :

- Pratiquer la connaissance de soi et la réflexion
- Augmentation de la confiance en soi
- Conscience de son propre corps, perception de soi

Temps/ Durée :
1,5/2 heures - à combiner avec l'activité "Vision Board".

Espace et équipement requis/ matériel :
Première partie :
Exercice 1 : autoportrait sans regarder

- Papier blanc (A5)
- Marqueur
- Miroir (ou caméra intérieure d'un smartphone)

Exercice 2 : "Autoportrait dans l'obscurité".

- Carton noir
- Crayon blanc

Exercice 3 : "portrait sans regarder"

- Deux feuilles de papier calque, format A5
- Deux stylos de couleur.

Deuxième partie :

- livres blancs
- marqueur
- photos d'organes : cœur, poumons, cerveau, estomac, reins

Source/auteur
Isabella Mileti

Première partie :
Conscience physique de soi, de l'espace interne et de l'espace environnant

- Centrer notre corps
- Percevoir notre corps : autoportrait
- Notre corps en relation avec les autres : portrait

Centrer notre corps : théorie de base
Le corps nous donne un accès direct à l'incarnation et, ce faisant, devient un lieu d'apprentissage. La proprioception interne (connaissance du mouvement et de la composition de son propre corps intégré) nous donne accès à nos émotions, à nos sensations et à nos désirs. Reconnaître ces modes de connaissance sensorielle, c'est résister aux oppositions binaires telles que sujet/objet, esprit/corps, nature/culture.
Je me suis rendu compte que les corps ne se résument pas à la peau, aux muscles et aux os, mais qu'ils sont des champs de bataille politiques. Le centrage est au cœur de la pratique de l'être et du devenir incarnés.
Le fait de revenir au centre libère de l'espace dans notre corps, ce qui nous permet d'avoir plus d'options pour nos actions et nos décisions.

Sensations
Étape 1 (15 min) - Échauffement
Guidez les participants dans la perception de leur corps : pour arriver au moment présent, essayez de réduire votre conscience au niveau des sensations. Notez les battements de votre cœur, votre respiration, votre température et la tension de vos muscles. Selon les sens dont vous disposez, qu'entendez-vous, que sentez-vous, que goûtez-vous, que ressentez-vous et que voyez-vous ? Votre humeur est-elle lourde ou légère ? Se disperse-t-elle uniformément ou se concentre-t-elle dans une zone particulière ?

Étape 2 (10 min)
Commencez par l'exercice pratique, préparez une présentation sur les artistes qui travaillent avec le corps : Yves Klein, Ana Mendieta, Marina Abramovic, Luigi Ontani, etc.

Étape 3 (30 min)
Percevoir notre corps : autoportrait
1) Créer un portrait en se fiant à son instinct et à ses 5 sens
2) Réaliser des portraits et des autoportraits à l'instinct
Exercice 1 "Autoportrait sans regarder"
L'exercice consiste à faire son propre autoportrait en se regardant dans un miroir. Vous ne devez respecter que deux règles :

- Ne jamais regarder le papier (garder les yeux fixés sur le miroir)
- Essayez de ne pas soulever le stylo du papier

Exercice 2 "Autoportrait dans l'obscurité"
L'exercice consiste à réaliser votre autoportrait en gardant les yeux fermés. Pour dessiner au mieux, touchez votre visage tout en dessinant avec votre autre main.

Notre corps en relation avec les autres : portrait
- Libérer le dessin de l'attente d'un résultat

Exercice 3 "Portrait sans regarder"
(à faire en binôme)
L'exercice consiste à faire le portrait de la personne assise en face de vous. Vous devez suivre les deux mêmes règles que précédemment :
- Ne jamais regarder le papier (garder les yeux fixés sur l'autre visage)
- Essayez de ne pas soulever le stylo du papier

Le couple réalise les deux portraits simultanément.
→ à la fin, vous pouvez même superposer les deux feuilles et observer le résultat ensemble !

Deuxième partie
Émotion

Étape 4 (20 min)
Incarnation : commencez la deuxième partie par une présentation du concept d'incarnation et expliquez pourquoi notre corps n'est pas neutre mais socialisé. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous concentrer sur ces trois éléments : longueur = dignité, largeur = appartenance, profondeur = temps.

Étape 5 (20 min)
Partager une présentation sur les émotions :
- Que sont les émotions ?
- Quelles sont leurs fonctions ?
- Expliquez ce que c'est : la colère, la peur, la tristesse, la joie, le dégoût, la surprise.

Étape 6 (20 min)

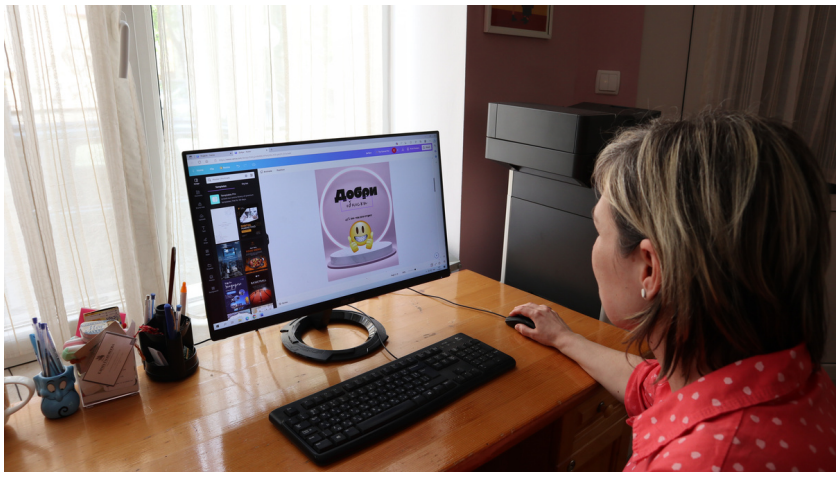
Lors de la phase d'écriture, demandez à chaque participant de
- écrire un souvenir lié à chacune de ces émotions, en rapport avec leur corps
- pour mettre en évidence un seul mot pour chaque histoire
- pour un mot ou un épisode, demandez au participant d'identifier un organe lié à ce mot ou cet épisode (vous pouvez apporter des images et leur demander de les choisir).
- demandez-leur de ressentir leurs émotions dans leur corps : lorsque vous êtes heureux, quelle partie de votre corps est impliquée ?

Débriefing/évaluation/
Évaluation :
Activité de clôture et discussion sur l'ensemble de l'expérience de l'atelier. (15 minutes)

- Cette activité vous a-t-elle permis de prendre conscience de la façon dont vous définissez votre corps ?
- Quelles difficultés ont surgi lors de la rédaction de ces lettres ?
- Qu'avez-vous ressenti lors de cet exercice ?

Remarques/ Attention :
Il est très important de créer un espace sûr, afin de permettre aux participants de s'exprimer en toute sécurité parmi les autres. N'oubliez pas de fixer des durées strictes.

Affiche numérique



Type de méthode/disciplines artistiques impliquées :
Affiche numérique

Tutorial Video

Contexte méthodologique/introduction

Le "discours de haine" est un problème croissant pour les personnes de tous âges, mais surtout pour les jeunes qui sont confrontés quotidiennement à de tels contenus, non seulement dans leur environnement analogique, mais aussi par le biais de leurs engagements en ligne. Même si un incident de "discours de haine" peut causer une grave détresse, c'est aussi l'occasion de détourner ces commentaires, en reconnaissant le problème abordé et en proposant des interprétations différentes. Bien qu'il s'agisse toujours d'une façon d'accepter et de reconnaître la critique, c'est aussi un moyen de changer le récit et de détourner l'attention de l'intention de communiquer de la haine ou de la moquerie, sans susciter davantage d'hostilité. Cette pratique est conçue pour transformer les commentaires offensants en un exutoire productif.

Organisation partenaire :
Fondation de l'association Animus

Nombre de participants :
6-12

Temps/ Durée :
3-4 heures

Espace et équipement requis/ matériel :

1) PC, tablette, ordinateur portable, téléphone portable ;
2) Témoignages d'incidents de discours de haine ;

Affiche numérique

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :
Apprendre à analyser les situations de honte corporelle à travers de multiples perspectives ;
Réfléchir au "discours de haine" en tant que forme de honte corporelle qui permet différentes interprétations ;
Promouvoir l'acceptation en transformant les déclarations offensantes en contre commentaires intelligents, satiriques ou drôles.

Source/auteur : Elena Golemeeva et Margarita Rafailova

Phase 1 - Échauffement
Utilisez une activité qui n'est pas liée au sujet principal de l'atelier. Quelque chose de simple et d'énergique pour échauffer les participants et les impliquer dans l'activité de groupe. Si les participants ne se connaissent pas, l'exercice peut consister à apprendre à se connaître (par exemple, Deux vérités et un mensonge). L'objectif est que les participants apprennent à se connaître d'une manière simple et amusante, tout en laissant la place à une intention positive.

Phase 2- Brève introduction du thème "Discours de haine"
Introduction du thème principal de l'atelier - "La honte corporelle" à travers le "discours de haine". Discussion très générale sur l'idée, l'attitude et/ou l'expérience qu'ils ont du "discours de haine".

Phase 3 - Instructions
Étant donné que les participants devront créer une affiche avec un slogan qui contrebalance les propos haineux, on leur proposera des normes et des règles de base pour la création d'une telle affiche. Par exemple, une discussion sur les éléments compensatoires à inclure dans l'affiche, les polices de caractères utilisées, les images, les couleurs, les formes, etc. Il s'agit d'un bon point de départ pour ceux qui n'ont pas d'expérience dans la création de ce type de contenu.

Phase 4- Témoignages
Ensuite, le groupe se verra présenter des témoignages ou des récits personnels de personnes qui ont été victimes d'un "discours de haine". Chaque participant choisira un témoignage et la première tâche principale consistera à réfléchir à un contre-commentaire, un slogan qui transforme l'offense en quelque chose de nouveau, qui peut être drôle ou offrir une perspective différente. Les participants peuvent être répartis en différents groupes de 3 à 4 personnes afin de réfléchir et de discuter de leurs idées. Le modérateur peut aider au processus si nécessaire.

Phase 5- Naviguer, assister, modérer le processus
Les participants se verront présenter le site web Canva.com qui permet de créer des affiches gratuites à télécharger de manière conviviale. D'une part, la plateforme est adaptée aux débutants, tout en offrant diverses options. Il est important que le modérateur suive le processus, s'assure que les participants s'en tiennent à la tâche principale et reçoive une assistance technique si nécessaire.

Phase 6 - Discussion
Une fois que tout le monde aura présenté son produit final, le modérateur ouvrira une discussion sur l'ensemble du processus et le raisonnement suivi pour créer l'affiche.

Phase 7 - Retour d'information
À la toute fin, les participants seront invités à donner leur avis sur l'atelier : *ce qu'ils ont aimé, ce qui peut être changé/amélioré, ce qu'ils emporteront avec eux après l'atelier.*

Débriefing/évaluation/
Évaluation :

Retour d'information de la part des participants à la fin de l'activité par le biais d'une discussion ouverte.

Remarques/ Attention :
La pratique peut se faire manuellement, en réalisant des affiches classiques (en papier), en utilisant des techniques d'art et d'artisanat, en dessinant ou en faisant des croquis. L'inconvénient de ne pas utiliser d'outils numériques est que cela peut être contraignant ou décourageant pour les personnes qui n'ont pas d'aptitudes artistiques.

Masques

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées :
Arts et artisanat ;

Organisation partenaire :
Fondation de l'association Animus

Tutorial Video

Nombre de participants :
6-12

Contexte méthodologique/introduction

Une forme de technique projective qui permet aux participants de projeter leurs émotions, leurs sentiments et leurs idées par le biais de la créativité (dans ce cas, la fabrication de masques). Cette technique permet une expression beaucoup plus spontanée et non censurée et, suivie d'une série de questions de réflexion, elle permet aux participants d'approfondir leur connaissance de soi. Chercher à connaître et à nommer les aspects de sa propre personnalité dans leur diversité permet l'acceptation et l'intégration. Une telle pratique ne peut se substituer à des méthodes de travail approfondies conduisant à la prise de conscience de contenus inconscients de la personnalité, mais c'est une méthode qui permet de s'orienter vers l'auto-réflexion et d'ouvrir un sujet significatif pour chacun.
La honte est cette expérience qui nous fait nous sentir exposés, observés et jugés, nous poussant à cacher à nous-mêmes et aux autres nos caractéristiques externes ou internes. Les masques servent de couverture. Souvent, derrière un masque, nous gagnons la liberté d'exprimer un aspect, un sentiment ou une idée qui peut être considéré comme inacceptable (par les autres, mais aussi par nous-mêmes). Et si nous créions un masque qui montre le visage d'une personne qui n'a pas honte d'elle-même. S'agit-il d'un masque qui restera un masque ou d'une tentative de la part de toutes les personnes impliquées de montrer également ce qui reste habituellement caché ?

Masques

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :
Reconnaissance des aspects individuels de la personnalité (caractéristiques externes ou internes) liés aux sentiments de honte. Compréhension de l'expression et des conséquences de la honte. Prendre contact avec sa propre authenticité et sa diversité.

Espace et équipement requis/ matériel :
Espace libre ; boîtes, casques (pour servir de base à la construction du masque) ; ciseaux, colle, pâte à modeler, papier, pièces souples, marqueurs, ruban adhésif, paillettes, plumes et tout ce qui vous passe par la tête.

Temps/ Durée : 3-4 h.

Source/auteur : Elena Golemeeva et Margarita Rafailova

Étape 1 :

L'activité commence par un bref échauffement.

Étape 2 :

Placez les matériaux au centre de la pièce. Plus ils sont variés, plus le résultat final peut être riche.

Demandez aux participants de créer leur propre masque sur le thème "Une personne qui n'a pas honte d'elle-même".

Étape 3 :

Ouvrez une discussion en leur demandant de réfléchir aux questions suivantes :

Quels masques utilisons-nous dans notre vie quotidienne, avec les gens qui nous entourent ? Que cachons-nous derrière eux ? Pourquoi en avons-nous besoin ?

NB !!! Si vous pensez que c'est approprié pour le groupe, vous pouvez approfondir la discussion en donnant un exemple : la peur d'être rejeté, abandonné, jugé.

Comment nous traitons-nous ? La version idéale que nous avons choisie pour nous-mêmes est-elle réalisable ?

NB !!! Vous pouvez clore la discussion en résumant les idées du groupe.

Étape 4:

Enfin, si les participants le souhaitent, ils peuvent choisir des noms pour leurs masques ou écrire une courte description pour accompagner leurs masques lors d'une exposition ou d'un défilé.

Débriefing/évaluation/
Évaluation :
Chaque participant a la possibilité de partager une chose nouvelle à son sujet, qu'il conservera après cet atelier.

Remarques/ Attention :
Poursuivez avec le groupe et déterminez la profondeur de la discussion sur ce sujet. Les participants n'ont pas besoin de donner des exemples précis de ce qui se cache derrière leur masque, il suffit qu'ils y réfléchissent eux-mêmes.

Références :
https://artincontext.org/mask-artists/

Danser soi-même

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées :
Danse, improvisation cinétique

Tutorial Video

Contexte méthodologique/introduction
Le mouvement corporel, la danse en tant que processus sans stéréotypes et la création d'une séquence originale de mouvements peuvent être un moyen expérimental de se connecter à son corps, de reprendre le contrôle et de réaliser que le corps est un moyen d'expression et de communication.
Cette expérience de la danse peut donner confiance en soi.
En outre, la danse est un moyen créatif de communication non verbale qui aide les gens à exprimer par le mouvement des choses qu'ils peuvent avoir honte ou peur de dire avec des mots.
La danse, en particulier lorsqu'elle implique l'improvisation et donc une expression authentique, peut être une expérience très libératrice.

Organisation partenaire :
SMouTH

Nombre de participants :
Tous

Temps/ Durée :
60-90 min

Espace et équipement requis/ matériel :
Grand espace confortable avec possibilité d'utiliser de la musique

Danser soi-même

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :

- Activation du corps
- La conscience du corps
- Améliorer la connaissance de soi
- Améliorer la perception du corps et de son potentiel expressif
- Expression par le corps et le mouvement
- Conscience et expression des sentiments à l'égard de mon corps
- Créer un sentiment de libération des pensées et du corps

Source/auteur :

Despoina Bounitsi

Étape 1 : Échauffement
Faites un échauffement corporel pour activer les participants et les aider à se connecter à leur corps. Vous pouvez d'abord vous concentrer sur la respiration, puis suggérer de petites rotations des différentes parties du corps. Vous pouvez encourager le groupe à se déplacer librement en découvrant l'espace et ses possibilités, les différents passages entre les corps et le contact visuel avec les autres. Vous pouvez même demander aux participants d'augmenter et de réduire progressivement la vitesse du mouvement afin d'activer encore plus leur corps.

Étape 2 : Trouver ma "sphère",
Demandez aux participants de s'étirer pour que leur corps prenne le plus de place possible, puis de se rétracter pour que leur corps prenne le moins de place possible. Répétez l'exercice 3 ou 4 fois, en incitant les participants à prendre conscience de leur corps dans l'espace et à imaginer qu'ils sont entourés d'une "sphère" imaginaire, une bulle qui représente leur espace personnel, en sécurité et imaginaire. Chacun a sa propre sphère. Demandez-leur d'essayer de bouger avec l'idée de la "sphère" pour prendre conscience des limites de leur espace personnel parmi d'autres corps.

Étape 3 : Se déplacer à l'intérieur de la "sphère"
Guidez les participants de la manière suivante :
"Trouvez un endroit dans l'espace où vous vous sentez bien et arrêtez-vous là. Continuez à ressentir la sensation de la "sphère". Bougez librement, en essayant de découvrir, à votre manière, les limites de l'espace, les frontières de votre "sphère". Essayez de changer la vitesse à laquelle vous vous déplacez, ainsi que de vous déplacer sur différents niveaux."
L'instructeur peut suggérer aux participants de fermer les yeux s'ils se sentent à l'aise. L'animateur demande ensuite aux participants de réagir par le mouvement de leur corps aux idées et aux mots prononcés.

Exemple :
Comment votre corps manifesterait-il l'amour, la douleur, la liberté, la peur, le désir, l'embarras, la honte, le pouvoir, le changement, le calme, la colère, la relation, le besoin ?
Lorsque vous sentez que les participants ont commencé à s'exprimer à travers leur corps, demandez-leur de trouver une position confortable (assise ou allongée), de vous faire confiance pour les prochaines minutes et de suivre vos instructions. Ils peuvent garder les yeux fermés si cela leur convient.

Étape 4 : Le corps réagit
Dans cet environnement sûr, l'animateur demande aux participants de répondre aux questions avec leur corps et leurs mouvements. Encouragez-les à être honnêtes, à faire confiance aux mouvements de leur corps et à essayer d'incorporer leurs idées dans leurs mouvements.

Questions :
- Comparez-vous votre corps à d'autres corps ? Que ressentez-vous lorsque vous le faites ?
- Vous êtes-vous déjà excusé pour votre corps ? Comment vous sentez-vous ?
-Que fait votre corps ou une partie de votre corps lorsque vous en avez honte ? Comment réagit-il ?
- Que diriez-vous à votre corps si vous n'aviez pas honte ?
L'animateur laisse du temps aux participants, leur donne la possibilité de répéter et les aide à se sentir libres de répondre à ce qu'ils veulent.

Étape 5 : Ma chorégraphie
Les orientations ci-dessous peuvent être les suivantes :
"Je répète dans mon esprit, encore et encore, les mouvements - réponses aux questions ci-dessus. Je les mets dans l'ordre que je souhaite. J'essaie d'élargir mon mouvement. Je commence à bouger avec la séquence de ces quatre mouvements-réponses. Je peux lentement ouvrir les yeux et bouger plus intensément, en suivant cette nouvelle chorégraphie personnelle."

Étape 6 : Évolution et synthèse
Ceux qui le souhaitent peuvent présenter au groupe la chorégraphie qu'ils ont créée et peut-être partager les pensées qui s'y reflètent. Les participants peuvent synthétiser de manière créative de petites chorégraphies personnelles avec des formes chorégraphiques plus larges à des fins artistiques et de communication.

Débriefing/évaluation/
Évaluation :

Comment vous êtes-vous senti pendant le processus?
Quelles pensées avez-vous eues en partant par rapport au corp?
Avez-vous senti un changement dans votre façon de penser?

Remarques/ Attention :

La confiance :

Il est important de créer un climat de calme et de sécurité dès le début. Demandez aux participants de vous faire confiance et de vous suivre à leur manière tant qu'ils se sentent à l'aise. Insistez sur le fait qu'il n'y a pas de bien ou de mal et que chacun peut réagir à sa manière aux instructions.

Débit continu :
Demandez aux participants de ne pas les interrompre, si possible, afin de créer un sentiment commun de fluidité. Toutefois, s'ils rencontrent des difficultés, ils peuvent quitter le processus discrètement à tout moment sans interrompre les autres. Dans ce cas, il est conseillé au facilitateur de les aider à se réengager dans le processus s'ils le souhaitent.

Calme :
On considère qu'il est utile que l'ensemble du processus soit accompagné d'une musique calme à faible volume et que la voix de l'animateur soit forte, claire et calme à la fois. En outre, les instructions doivent être simples, répétées autant de fois que nécessaire et laisser aux participants le temps de créer leur propre mouvement.

Lumière dansante

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées : Mouvement/danse et méditation guidée

Organisation partenaire : SMouTh

Tutorial Video

Nombre de participants : Tous

Temps/ Durée : 60-90 min

Contexte méthodologique/introduction

Le mouvement et la danse peuvent être des moyens et des expériences puissants en matière d'acceptation du corps ; leur caractère incarné permet aux danseurs/mouveurs d'éprouver des sentiments et des sensations (comme la honte, la gêne, mais aussi la fierté, la confiance) à propos de leur corps, avec/sur leur corps, directement et sans aucune médiation/explication logique. La danse peut également donner aux gens le cadre et les moyens de transformer tout sentiment/perception négatif(e) de leur corps en un processus créatif (et éventuellement un résultat artistique) de sensibilisation, de compréhension et de négociation de ces sentiments. En outre, le fait d'exposer son corps - seul ou devant d'autres - et de danser est déjà un pas vers l'acceptation du corps ; les personnes qui ont une image négative de leur corps ont tendance à le cacher et à le confiner. La danse est un processus appliqué plutôt que théorique. Se permettre et s'inviter à élargir son corps et à le bouger activement pour "conquérir" l'espace et le temps, en surmontant ou au moins en gérant la peur et la honte, peut s'avérer libérateur et même thérapeutique. Nous pourrions résumer cela comme suit : celui qui danse doit, dans une certaine mesure, accepter son corps sur le plan énergétique.

Lumière dansante

Espace et équipement requis/ matériel :
Un grand espace pour danser et s'allonger
Facultatif : tapis de yoga, coussins
Musique

Source/auteur :
Dimitra Zacharouli

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :
-Explorer le sens que nous avons de notre corps et les différents sens que nous avons des différentes parties du corps.
-Négocier et se réconcilier avec les parties et l'ensemble de notre corps
-Faciliter l'acceptation de nos sentiments à l'égard de notre corps

Étape 1 : Échauffement - conscience du corps et mobilisation (15 min)
Commencez en cercle et faites un bref échauffement de toutes les parties du corps : commencez par prendre conscience de la respiration, puis ajoutez l'instruction de bouger lentement et doucement une partie du corps après l'autre : tête, épaules, bras, cage thoracique, bassin, genoux, pieds.

Invitez ensuite les participants à quitter le cercle et à commencer à se déplacer dans la pièce. Expliquez-leur que le tout premier pas pour quitter le cercle est initié par les pieds, et donnez-leur un peu de temps pour se déplacer. Invitez-les ensuite à essayer d'initier leur mouvement à partir de différentes parties de leur corps : le genou, la main, le coude, le bassin, la tête, les yeux, l'oreille, etc. Essayez de tenir compte de votre groupe cible, car différents types de handicaps ou d'amputations peuvent avoir besoin d'aide pour imaginer que cette partie de leur corps est à l'origine d'un mouvement. Laissez-les, au son de la musique de votre choix, se déplacer dans l'espace comme si la partie spécifique du corps dirigeait leur mouvement et que toutes les autres parties suivaient. Invitez-les à ralentir progressivement jusqu'à ce qu'ils trouvent un endroit agréable pour s'arrêter et faire une pause.

Étape 2 : Méditation guidée (20 min)

Dans l'endroit qu'ils ont choisi, ils peuvent s'allonger ou s'asseoir dans une position confortable. Faites-leur savoir qu'ils passeront un certain temps dans cette pause et qu'ils peuvent donc prendre le temps de trouver la position la plus confortable pour eux, en utilisant éventuellement des coussins ou d'autres objets de soutien ou des murs. Rappelez-leur que s'ils se sentent mal à l'aise ou s'ils se lassent de la position qu'ils ont choisie, ils peuvent changer de position ou sortir du processus sans déranger les autres. S'ils ont peut-être chaud après l'échauffement, conseillez-leur de mettre une autre couche de vêtements, car la méditation les fera se refroidir, en fonction de la température de la pièce.

Vous pouvez diffuser de la musique de relaxation avec des sons doux ou naturels pendant qu'ils s'installent dans leur pose.

Guidez ensuite le groupe en lui donnant des instructions comme celles-ci :

"Vous pouvez fermer les yeux si cela vous convient. La première chose que je veux vous demander, c'est de commencer à vider votre esprit. Il est tout à fait naturel que notre esprit ne s'arrête jamais de penser, mais pendant les prochaines minutes, essayez de vous libérer de toutes vos pensées. Si vous n'arrivez pas à faire le vide, essayez d'ouvrir les yeux et de les refermer. Vous pouvez ouvrir et fermer les yeux autant de fois que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous sentiez que vos paupières préfèrent rester fermées. Sentez alors ces paupières s'alourdir et s'adoucir, sentez votre tête tomber plus lourdement sur le sol.

Portez votre attention sur votre respiration : chaque fois que vous inspirez, tout votre corps se sent plus léger, chaque fois que vous expirez, tout votre corps se sent plus doux et tombe plus lourdement sur le sol. Essayez d'imaginer ce sol et l'environnement qui vous entoure : vous êtes maintenant allongé à l'endroit idéal. Tout en continuant à rendre votre corps plus doux et plus lourd à chaque expiration, essayez d'imaginer tous les détails de ce lieu idéal. Où se trouve-t-il ? Est-ce un lieu réel ou imaginaire ? Qu'est-ce qui vous entoure ? Est-ce le jour ou la nuit ? D'où vient la lumière ? Quelle est la température ? Entendez-vous quelque chose ? Sentez-vous quelque chose ? Comment est la surface sur laquelle vous êtes allongé ? Êtes-vous seul ou y a-t-il quelqu'un d'autre avec vous ?

Lorsque vous sentez que tout votre corps est doux, détendu et lourd, portez votre attention sur le sommet de votre tête. Imaginez qu'une belle fleur pousse sur le sommet de votre tête. Essayez d'imaginer sa forme, sa couleur, son odeur. Chaque fois que vous inspirez, cette fleur absorbe la lumière du soleil ou de la lune, et chaque fois que vous expirez, vous envoyez cette lumière dans votre corps. Essayez d'envoyer la lumière dans toutes les parties de votre corps et observez si vous sentez une résistance dans une partie spécifique. Si vous rencontrez une résistance, essayez un peu plus, en envoyant quelques respirations supplémentaires à cette partie, mais ne forcez jamais votre corps à accepter la lumière. Il est normal que nous ayons aussi des parties plus sombres. Les pensées suivantes peuvent vous aider à éclaircir un peu les parties qui résistent :

Vous souvenez-vous d'avoir comparé cette partie de votre corps à celle d'autres personnes ? Comment cette comparaison affecte-t-elle votre estime de soi ou votre confiance en vous ? Dans quelle mesure vous sentez-vous prêt à arrêter les comparaisons ?
Pouvez-vous vous rappeler qu'on vous a demandé de vous excuser pour cette partie auprès des autres ou de vous-même ? Vous sentez-vous prêt à ne plus vous excuser pour cela ?
Continuez à respirer ainsi jusqu'à ce que vous voyiez votre corps se remplir de lumière et prenez le temps de ressentir et d'apprécier cet état. Cette lumière rend votre corps plus chaud et plus doux, elle vous fait briller de l'intérieur vers l'extérieur. Vous êtes maintenant brillant, plein de lumière, mais il y a une partie de votre corps qui brille le plus. Prenez le temps de trouver cette partie et de la nommer, même si vous n'avez pas l'impression qu'une partie se détache vraiment.

Étape 3 : Danser avec la lumière (5 min)
Lorsque vous trouvez votre partie brillante, laissez-la vous aider à sortir de cet état de relaxation. Vous pouvez commencer à bouger lentement, en partant de cette partie. Vous pouvez commencer à étirer votre corps comme si vous veniez de vous réveiller, frais et lucide, et que vous étiez prêt à envoyer par votre mouvement la lumière dans tout l'espace autour de vous. Maintenant, vous n'êtes pas dans votre lieu idéal, vous êtes ici dans la pièce parmi d'autres personnes, mais vous pouvez partager un peu de votre lieu de rêve à travers votre mouvement. Vous pouvez continuer à improviser et à danser plus activement si vous le souhaitez, comme si vous racontiez une histoire avec votre corps sur votre corps. Comment se sent-il ? Quels sont ses points forts ? Quel message véhicule-t-il ? Contre quoi proteste-t-il ? Pourquoi se bat-il ?
À ce stade, vous pouvez inviter les participants à suggérer toute musique sur laquelle 'ils ont envie de danser.

Étape 4 : (facultatif - si vous travaillez avec des danseurs) (15 min)

Vous pouvez inviter les participants à travailler pendant 15 minutes supplémentaires, seuls ou en couples, pour combiner les éléments de leurs improvisations afin de créer une courte chorégraphie et de la présenter au groupe. Ils peuvent également (ou à titre complémentaire) écrire un texte ou un poème sur la base de leurs réflexions au cours du processus.

Débriefing/évaluation/
Évaluation :
Invitez les participants à revenir en cercle et animez une discussion de débriefing/clôture en posant des questions telles que celles-ci :
-Quelle a été la difficulté pour vous d'envoyer la lumière dans différentes parties du corps ?
Pouvez-vous identifier la raison pour laquelle ces parties résistent ?
Les instructions vous ont-elles aidé à vous libérer de cette résistance ?
Pensez-vous que le fait d'évacuer ces pensées en dansant peut aider à l'acceptation du corps ?

Remarques/ Attention :
Soyez attentif à votre groupe et à ses besoins/exigences en matière d'accès lorsque vous introduisez ce type de méthodologie de méditation et de mouvement. Veillez à ce que vos instructions verbales soient accessibles et faciles à "traduire" pour les personnes à mobilité et à physique variables.
Références :
https://thebodyisnotanapology.com/

Le pouvoir des étiquettes

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées :
Arts visuels/photographie

Tutorial Video

Contexte méthodologique/introduction

L'idée de cet atelier est née d'une réflexion sur le pouvoir des mots, des noms et de l'identité. Les noms et les étiquettes que l'on nous donne façonnent la façon dont nous nous percevons. Les étiquettes négatives liées à la honte du corps ont un impact sur l'image corporelle et l'estime de soi. Les étiquettes peuvent également façonner les attentes que l'on nourrit à l'égard d'autres personnes, créant ainsi des stéréotypes (Starnes, 2021).

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :

Résultats de l'apprentissage -

- Pratiquer la connaissance de soi et la réflexion.
- Comprendre les différentes perceptions de ce qu'est un corps.
- Comment remettre en question les étiquettes négatives associées à la honte corporelle et y répondre.

Organisation partenaire :
University of Atypical

Nombre de participants :
8-12

Temps/ Durée :
1,5 - 2 heures

Espace et équipement requis/ matériel :

- Feuille d'étain
- Feutre
- Marqueurs/stylos
- Papier
- Colle
- Ciseaux
- Appareil photo

Source/auteur :
Deirdre McKenna, Amy Frazer

Discussion ouverte - Qu'est-ce qu'un corps ?

Les participants discutent en groupe de leur propre perception du corps. (15 minutes)

- Les participants commencent par écrire leur nom et discutent de sa signification. Ils peuvent dessiner autour des lettres ou dessiner ce que cela signifie (10 minutes).

- Les participants écrivent ensuite trois mots négatifs et trois mots positifs qu'on leur a attribués. Les participants partagent avec le groupe les mots négatifs et positifs qu'ils ont écrits. (15 minutes)

- Les participants prennent du papier d'aluminium et le transforment en un mot négatif. Ils peuvent en faire un collier, un bracelet ou une couronne. Ils découpent ensuite des morceaux de feutre pour former les lettres du mot positif et les collent sur un autre morceau de feutre carré. (40 minutes)

- Les participants portent le mot négatif et brandissent le mot positif et se font tirer le portrait. (15 minutes)

Débriefing/évaluation/
Évaluation :
Discutez avec les participants de ce qu'ils ont ressenti au cours du processus. Se sont-ils sentis responsabilisés ? (10 minutes)

Références
https://turnersyndromefoundation.org/2021/07/13/the-power-of-labels/#:~:text=Labels%20reflect%20how%20people%20think,needs%2C%20culture%2C%20and%20personalities.

Collage de corps

Type de méthode/disciplines artistiques impliquées :
Arts visuels/sculpture

Tutorial Video

Contexte méthodologique/introduction
L'idée derrière cet atelier est que les participants se concentrent davantage sur le corps et ce qu'il peut faire plutôt que sur son apparence. La méthode artistique est basée sur le concept du Cadavre Exquis.

Objectifs/résultats attendus de l'apprentissage :

- Pratiquer la connaissance de soi et la réflexion.
- Comprendre les différentes perceptions de ce qu'est un corps.
- Comprendre et se concentrer sur ce que le corps peut faire.

Organisation partenaire :
University of Atypical

Nombre de participants :
8-12 personnes

Temps/ Durée :
2 heures

Espace et équipement requis/ matériel :
Stylos, papier.

Source/auteur :
Amy Frazer

Activité d'échauffement.

Étape 1
Attribuez une partie du corps à chaque participant sur une feuille de papier.
Tête
Oeil gauche
Oeil droit
Nez
Epaule gauche
Epaule droite
Bras gauche
Bras droit
Main gauche
Main droite
Torse
Jambe gauche
Jambe droite
Pied gauche
Pied droit
(Les participants peuvent se voir attribuer plus d'une personne en fonction du nombre de participants)

Étape 2
Les participants réfléchissent à ce qui leur a été assigné et ajoutent un mot ou une phrase positive, neutre ou significative pour eux.
Les participants dessinent ce qu'ils perçoivent de cette partie.

Étape 3
Ils reconstituent tout le corps et discutent des phrases positives, neutres ou significatives qu'ils ont incluses.

Remarques/ Attention :
Le sujet du handicap peut être abordé, ainsi que les perceptions de ce qu'est un corps. Laissez la conversation se dérouler naturellement et donnez de l'espace à toute personne susceptible de parler de son handicap ou de sa déficience.

Références :
https://www.nationalgalleries.org/art-and-artists/31332/cadavre-exquis-exquisite-corpse

Merci pour la lecture!

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 du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.