

DES OUTILS DE CRÉATION

pour projets d'art

communautaire activiste

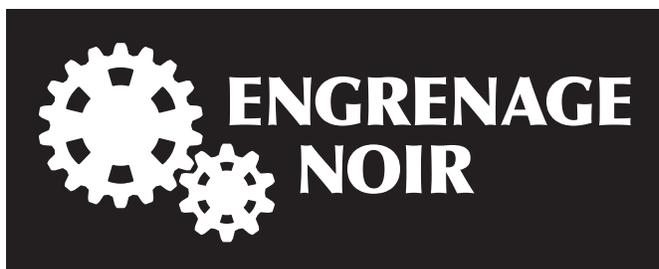
UNE JOURNEE D'ATELIER – GRATUIT !
pour artistes, activistes, artistes/activistes,
organismes communautaires, etc.



Vendredi, le 23 novembre 2012

9 h – 17 h, dîner fourni
CEDA, 2515, rue Delisle, métro Lionel-Groulx

Inscription: rouage@engrenagenoir.ca
engrenagenoir.ca/rouage



Engrenage Noir est un organisme artistique indépendant et sans but lucratif, créé en 2001, et dont les activités sont essentiellement axées sur le soutien de la pratique de l'art communautaire et activiste (non seulement sur le plan financier, mais aussi en offrant de la formation et de l'accompagnement, et en favorisant

le réseautage). Jusqu'en 2011, ce soutien a été offert dans le cadre du projet LEVIER (www.engrenagenoir.ca/levier). Au total, 37 projets d'art communautaire et d'art activiste ont été soutenus entre 2002 et 2008.

Engrenage Noir / LEVIER a publié en 2011 le fruit de son expérience dans le livre *Célébrer la collaboration. Art communautaire et art activiste humaniste au Québec et ailleurs* (coédité avec LUX Éditeur). Cette publication fait partie des outils mis à la disposition de la communauté artistique et activiste par Engrenage Noir.

Fruit d'une collaboration entre Engrenage Noir / LEVIER et de La Société Elizabeth Fry du Québec, le projet *Agir par l'imAGinalRe* (2009-2010) fut un projet de création artistique en milieu carcéral. Les œuvres ressortant de ce projet ont fait l'objet de l'exposition *Agir* et d'une série de tables rondes, au Eastern Bloc en 2011, et du livre-CD *Temps d'agir* (une production des Filles électriques et de Planète Rebelle), paru au printemps 2011. Issu de cette expérience, le collectif Art Entr'Elles regroupe depuis 2009 des femmes judiciairisées et des artistes et souhaite par des projets de création artistique susciter une réflexion sur les liens entre la pauvreté, l'exclusion sociale et l'incarcération.



Engrenage Noir poursuit maintenant ses activités avec un nouveau projet intitulé ROUAGE, issu de l'expérience préalable développée par LEVIER au cours des dernières années. Avec une orientation davantage activiste, ROUAGE vise à s'associer avec des organismes communautaires qui travaillent à confronter les causes systémiques à l'origine de situations d'exclusion sociale et de voir avec eux comment un projet d'art communautaire activiste peut soutenir leurs activités militantes.

Selon ROUAGE, les projets d'art communautaire activiste sont non seulement orientés vers la revendication de changements sociaux, mais ils explorent en même temps comment remettre en question les relations de pouvoir interpersonnelles.

Les projets d'art communautaire activiste sont une manière créative d'expérimenter concrètement la démocratie directe car ils permettent aux personnes les premières concernées de parler de leur expérience vécue.



ROUAGE croit que l'activisme communautaire et l'art ne sont pas mutuellement exclusifs. Les deux pratiques peuvent profiter des collaborations qui les renforcent. Elles peuvent partager la force de la création collective et découvrir de nouvelles et passionnantes façons de travailler pour le changement social et, au cours du processus, développer de nouvelles cultures de résistance.

Au cours de la dernière année, ROUAGE a travaillé à développer de nouveaux projets en partenariat avec des organismes communautaires militants, et dès cet automne 2012, sept projets se mettent en branle (voir la liste ci-jointe).



ACTIVITÉS À VENIR pour 2012-2013

5 À 7 ACTIVISTES, avec speed dating (rencontres express) engagé

Une occasion pour artistes activistes, représentants et membres d'organismes communautaires de se rencontrer et de développer de futures collaborations

tous les premiers vendredis du mois

Le dernier en 2012 se tiendra le 7 décembre au Café Artère, 7000 avenue du Parc (métro Parc).

Les prochaines dates en 2013 seront le 1^{er} février, 1^{er} mars, le 5 avril et le 3 mai.

Lieux : Café Artère ou Bar Populaire (surveiller notre blogue ou notre page Facebook pour l'information, ou inscrivez-vous à notre liste de diffusion)

NOUVEAU PROGRAMME DE SOUTIEN AUX PROJETS D'ART COMMUNAUTAIRE ACTIVISTE 2013-2014

- Lancement du programme à la fin janvier 2013
- Rencontre d'information en mars 2013
- Deux journées d'ateliers sur l'art communautaire activiste en juin 2013
- Date limite pour le dépôt de demandes : septembre 2013

OUTILS DE CRÉATION

pour projets d'art communautaire activiste

Vendredi, le 23 novembre 2012

De 9 h à 17 h

Au CEDA

(Centre d'éducation aux adultes de la Petite-Bourgogne et Saint-Henri)

2515 rue Delisle, Montréal



HORAIRE DE LA JOURNÉE

9 h

Accueil

9 h 15 – 9 h 45

Mot de bienvenue. Présentation du contenu de la journée et du document remis.

1

9 h 45 - 10 h 05

Présentation-exercice créatif avec Justin Lapointe

La valeur nutritive du carton

Le carton est pour l'art communautaire engagé ce que le spaghetti est pour l'artiste : une source inépuisable d'énergie... créative. Il ne coûte pratiquement rien, on peut le cuisiner à toutes les sauces et un délicieux parfum démocratique s'en exalte. Bref, abordez cet atelier comme un cours de cuisine et soyez prêt à mettre les mains à la pâte.

Instinctivement engagé, Justin Lapointe s'est impliqué dans l'École de la montagne rouge lors du Printemps érable et avant cela, dans la lutte contre l'exploitation des gaz de schiste. De 2008 à 2010, il a été le directeur général de la radio CHYZ 94,3FM à Québec. Il a terminé en 2010 un baccalauréat en sociologie à l'Université Laval et poursuit actuellement une maîtrise en design de l'environnement à l'UQÀM. Il cultive une forme d'amour-haine pour les environnements laissés en pâture au gazon, au béton, à l'anonymat aseptisé de l'urbanisme contemporain. Il approche ces lieux désœuvrés en se demandant comment ceux qui les voisinent pourraient en devenir suffisamment fiers pour y flâner et leur trouver de nouvelles vocations. L'art communautaire engagé en est une excellente !

10 h 05 – 10 h 20

Exercice-laboratoire de création collective en sous-groupes

2

10 h 20 – 10 h 40

Présentation-exercice créatif avec Reena Almoneda Chang

Atelier de mouvement /danse engagé

Exercices de mouvement/danse créative pour débiter un atelier en art communautaire activiste

Objectifs : briser la glace, créer des liens entre les participants, briser des préconceptions sur qu'est-ce qui est « permis » dans un contexte créatif ?

1. « Name game » : jeu pour commencer une session en cercle où chaque participant se présente avec un geste ou un mouvement qui est ensuite répété par tout le monde à l'unisson.
2. « Flocking » : on se ramasse en « troupeau » avec plusieurs leaders situés sur chaque côté; ensuite, chaque leader à tour de rôle suggère des mouvements spontanés au groupe.
3. Exploration d'un thème (en sous-groupes) : chaque personne trouve 2-3 mouvements liés à un thème spécifique et trouver une manière de les enchaîner; ensuite, le groupe fait une séquence de « flocking » utilisant les mouvements trouvés.

Reena Almoneda Chang, danseuse, chorégraphe, éducatrice et praticienne de massage chinois, utilise la fusion de diverses pratiques de mouvement pour explorer l'impact des conflits sociopolitiques sur l'identité culturelle, la transformation personnelle/ sociale et la performance comme rituel contemporain. Depuis 2000, elle collabore avec plusieurs groupes communautaires tels que les femmes et les jeunes marginalisés, les immigrants et les femmes incarcérées.

10 h 40 – 10 h 55

Exercice-laboratoire de création collective en sous-groupes

10 h 55 - 11 h 10

Pause

3

11 h 10 – 11 H 30

Présentation-exercice créatif avec Pascale Brunet

Manif de marionnettes !

À l'aide de quelques bouts de ficelle, des vieux bas, des retailles de papier et quelques paillettes, nous allons fabriquer de petites marionnettes. Traditionnellement associées au monde de l'enfance et des jeux puérils, que se passe-t-il lorsque ces créatures s'indignent et se rebellent? Avec des retailles de tout et de rien, nous créerons une manifestation de marionnettes...

Inspirations:

youtube.com/watch?v=v5POgBYirwE

prositsa.blogspot.ca/2012/01/russias-doll-protest.html

manif.aencre.org/

Pascale Brunet est passionnée par l'interaction entre l'art et les mouvements sociaux, la culture D.I.Y, la vulgarisation scientifique et la démystification théorique. Dans ses temps pleins, elle est organisatrice communautaire et étudiante en arts visuels et médiatiques à l'UQÀM. Tricoteuse sociale, elle s'investit dans divers projets à saveur de justice sociale. Dans ses temps libres, elle fabrique des cabanes en couvertes et tente de créer des espaces où l'on peut tisser et renforcer le lien social qui nous unit les un.e.s aux autres. Ses plus récents projets portent (entre autres) sur la justice reproductive, la sexualité consensuelle, la marchandisation de l'espace public et de l'éducation...

11 h 30 – 11 h 45

Exercice-laboratoire de création collective en sous-groupes

11 h 45 – 12 h 15

Partage d'expériences en sous-groupes et plénière

12 h 15 – 1 h 15

Dîner

4

1 h 15 – 1 h 35

Présentation-exercice créatif avec Nantali Indongo et Lou Piensa

Musique et engagement social : *Tes mots à ton beat*

Tes mots à ton beat présente le travail de deux artistes du groupe Hip Hop Nomadic Massive et propose un exercice pratique mêlant rythmiques improvisées et poésies collectives afin d'introduire certaines méthodes de travail basées autour de la culture Hip Hop pouvant faciliter l'expression des communautés. En retournant aux racines pacifiques de la culture Hip Hop, on trouve une source de création issue du néant. C'est cette même créativité qui motive Nantali Indongo et Lou Piensa à partager leur passion de la musique avec des jeunes en situation de risque afin de motiver un changement positif dans leur perspective de soi et du monde.

Née de parents antillais dont les circonstances les ont poussés à être activistes, Nantali Indongo ne fait que suivre ses instincts naturels, portant le flambeau dans les classes, les communautés, les studios et sur scène. Ce faisant, elle utilise les outils du maître et ses microphones pour révéler les faits afin de mieux éduquer tout en rimant pour éveiller les esprits. Tout ça dans l'optique de voir ceux d'en haut revenir sur terre et ceux d'en bas s'échapper des pièges et faire un choix réfléchi et un pas dans le bon sens. Que ce soit à titre de chercheuse à CBC Radio, ou en tant qu'éducatrice communautaire qui encourage l'esprit critique des jeunes par le biais de la culture Hip Hop, ou encore dans son rôle de rappeuse dans le groupe de musique Nomadic Massive, Nantali Indongo est une conteuse. L'objectif ? Pousser les conversations vers l'avant pour qu'une simple inspiration se transforme en action concrète et positive.

Lou Piensa est un artiste Hip Hop trilingue (anglais, français et espagnol), à la feuille de route bien remplie. Passionné par les cultures du monde, cet internationaliste de naissance a la capacité de s'adapter avec facilité et d'alimenter une vision globale de la culture Hip Hop. Membre fondateur de Nomadic Massive, groupe polyglotte avec lequel il fait beaucoup de bruit à la fois comme MC et comme producteur, il prône les valeurs positives de la culture Hip Hop et les utilise au quotidien, que ce soit sur scène ou dans son rôle d'éducateur avec les jeunes de son quartier à Côte-des-Neiges.

1 h 35 – 1 h 50

Exercice-laboratoire de création collective en sous-groupes

5

1 h 50 – 2 h 10

Présentation-exercice créatif avec Christine Brault

Comment solidariser sa fragilité sans l'oublier, sans l'omettre mais la respecter, la dé-vulnérabiliser...

Avec une expérience de plus de onze ans dans la pratique d'art communautaire et des esthétiques relationnelles, Christine Brault a dirigé, initié et collaboré à divers projets artistiques et communautaires, parfois intergénérationnels, parfois interculturels. À la première rencontre de groupe, on « met la table », on se présente, on énonce ses forces, on évoque les avenues et le contexte social, les causes ou objectifs, on explore les possibilités.

Comment démarrer un projet, comment l'amorcer... trouver l'étincelle de départ ?

L'exercice qu'elle propose se fera en petits groupes, avec des œufs, des stylos feutre et du fil de différentes couleurs.

Artiste interdisciplinaire, Christine Brault pratique l'art performance et les esthétiques relationnelles impliquant la participation des gens au sein de diverses communautés d'ici et d'ailleurs. En 2000, elle obtient une Maîtrise en arts plastiques de l'UQAM. Boursière du Conseil des arts du Canada, du Conseil des arts et lettres du Québec et d'Engrenage Noir, son travail fut présenté au Québec, en Europe, en Chine, aux États-Unis, en République Dominicaine et récemment au Chili. À Montréal, elle a réalisé divers projets d'art communautaire et de co-création avec la participation et la collaboration d'Oxy-Jeunes (2001-2005), SKOL-CÉDA (2007-2008), Studio XX et le Service à la famille chinoise du Grand Montréal (2008-2010), et le CHSLD Providence Notre-Dame de Lourdes et C2S Arts et événements où elle vient d'effectuer une résidence d'artiste en résidence avec et auprès de gens en perte d'autonomie.

2 h 10 – 2 h 25

Exercice-laboratoire de création collective en sous-groupes

2 h 25 – 2 h 40

Pause

6

2 h 40 – 3 h 00

Présentation-exercice créatif avec Claudine Vachon

Les jeux de l'écriture

L'atelier d'écriture se veut une initiation à l'exercice d'écriture. Il vise essentiellement à vous amuser avec les mots, les phrases et les idées qui vous habitent. À la fin de cet atelier, vous aurez plus d'idées sur les façons d'écrire et de créer des textes de création, que ce soit en poésie, en théâtre, ou en narration. Tout ce que vous aurez besoin d'amener est votre bonne humeur et votre motivation. Venez vous munir d'outils pour créer !

Claudine Vachon a fait des études en sciences et en littérature. En 2001, elle termine un mémoire de création Les Machines désirantes publié en 2003 aux Éditions Rodrigol dont elle est une cofondatrice. Elle s'intéresse à l'oralité et a fait de nombreuses lectures et performances de poésie (Festival de poésie de Trois-Rivières, Festival Voix d'Amérique, Marché de la poésie de

Montréal, Parcs Vivants, Nocturne au Salon du livre de Bruxelles). En 2007, elle publie À l'oral ou à l'oreille, aux Éditions Rodrigol, un recueil de textes performés. Elle organise aussi des Actes Terroristes Ridicules (ATR) qui sont des performances et happenings (2^e Biennale d'arts performatifs de Rouyn-Noranda; Festival de théâtre de rue de Lachine). Elle fait partie du collectif interdisciplinaire Empire Rodrigol et enseigne maintenant la littérature au Collège Lionel-Groulx et à l'École nationale de cirque.

3 h 00 – 3 h 15

Exercice-laboratoire de création collective en sous-groupes

7

3h 15 – 3 h 35

Présentation-exercice créatif avec Dominique Poirier

Carnaval de Salvador da Bahia : la danse envahit les rues !

Sous le thème du Brésil, découvrez et explorez une danse populaire qui s'exprime dans les rues pendant le carnaval : la samba-reggae. Après quelques mouvements de réchauffements, nous apprendrons une simple chorégraphie pour ensuite improviser notre défilé carnavalesque, à la façon de Salvador da Bahia. Nous verrons et vivrons comment la samba-reggae est une danse accessible à tous et peut avoir un effet rassembleur sur les gens. Plaisir, chaleur, mouvements et improvisation seront au rendez-vous sur un fond musical des plus coloré !

Musicienne de formation, Dominique Poirier joue du trombone depuis l'âge de 12 ans. En 2005, elle séjourne un an au Mexique pour y performer avec différents musiciens et y apprend les danses latines. De retour à Montréal, elle se spécialise en musique latine et brésilienne et s'initie à la danse brésilienne. En 2008, elle participe au Carnaval brésilien avec son groupe de musique Bombolessé. Elle y joue des percussions et y approfondit ses connaissances en danse afro-brésilienne. En 2010, lors d'un voyage au Sénégal, elle se perfectionne avec des cours de danse africaine. En 2011, elle effectue en tournée pan-canadienne pour y donner des ateliers de danse auprès des jeunes du primaire et du secondaire. Depuis, la danse fait partie intégrante de ses performances musicales.

3 h 35 – 4 h 05

Présentation de l'œuvre collective finale de chaque sous-groupe

4 h 05 – 4 h 40

Bilan de l'atelier et questions

COMMENÇONS À REMPLIR LE COFFRE À OUTILS



Cet atelier vise principalement à offrir des propositions concrètes, afin de répondre à un besoin souvent exprimé par les artistes et intervenants d'organismes communautaires envisageant de développer un projet d'art communautaire activiste. En effet, certaines interrogations apparaissent à un moment précis, quand on se visualise dans un cercle de personnes qui ont choisi de s'engager dans un processus collaboratif, sans nécessairement avoir une expérience artistique; quand le moment est venu des premières sessions de création ensemble, qui mèneront éventuellement à une œuvre collective.

Comment joindre nos énergies ? Comment apprendre à se connaître en tant que groupe par la création ? Comment mettre en branle l'énergie créative du groupe pour qu'elle en arrive, presque de façon organique, à se canaliser dans une œuvre collective ?

Les outils proposés dans le cadre de cet atelier visent donc cette période initiale d'un projet d'art communautaire activiste – sa lancée, son envol.

Le reste du processus appartient ensuite à chaque groupe.

Les suggestions et ressources proposées dans ce document et lors de la journée d'atelier ont été retenues à cause de leur accessibilité, aspect important à considérer en art communautaire activiste : ils ne font pas appel à des matériaux coûteux ou difficiles à se procurer, ni même à des instruments de musique; ils ne requièrent pas de compétence particulière et sont à la portée de n'importe qui, peu importe l'âge, la mobilité, etc.

Mais avant toute chose...

Les outils proposés sont à prendre comme des inspirations, et non comme des prescriptions. Ce ne sont que des propositions afin de constituer une boîte à outils d'idées et de suggestions stimulantes, à ramener ensuite dans les groupes avec lesquels on travaille.

Il n'existe pas de marche à suivre infallible. L'essentiel est de savoir s'écouter soi-même, prendre le pouls collectif, palper l'ambiance, sentir le contexte et adapter en conséquence. Être flexible – demeurer ouvert. Se laisser guider par l'énergie du groupe. Si un exercice ou un jeu ne « pogne » pas, on le laisse tomber !

Pour faire en sorte que ces multiples « je », avec leur expérience propre, peuvent se rejoindre dans un « nous », sans que personne sente son individualité bafouée, au contraire. Même que le « nous » finit par permettre à ce « je » de vibrer davantage. Délicat équilibre à revoir constamment.

Ainsi, avant d'entrer dans le plus spécifique, voici quelques éléments de réflexions sur la « POSTURE »

par Suzanne Boisvert

Suzanne Boisvert est une metteuse en scène ayant migré du monde du théâtre expérimental et engagé pour celui de la performance et de l'interdisciplinarité. Passionnée par les liens entre l'art et la vie, entre l'art et la démocratie, elle a choisi depuis longtemps de faire de l'art en dehors de lieux consacrés, en milieux communautaires. Depuis 1997, elle crée des œuvres collectives citoyennes principalement avec des femmes dont c'est la première expérience artistique. Depuis 2007, Suzanne est artiste en résidence au centre de femmes La Marie Debout, dans Hochelaga-Maisonneuve, quartier où elle a choisi de vivre.

Les conditions que je juge essentielles et transférables à d'autres initiatives du genre :

- Le temps.....
- L'ouverture, l'adaptabilité, la capacité de se remettre en question, de rester vivante, ce que nous appelons dans notre projet : garder l'œuvre ouverte;
- Développer et partager la posture réflexive dans une optique de coopération, donnant un plus grand sens au terme de « démocratie participative » au sein de nos organisations : en nous donnant des outils concrets pour examiner, déplier non seulement ce qu'on fait, le sens de nos actions, mais aussi comment on fait ce qu'on fait. C'est là que l'on peut vérifier la cohérence entre ce que l'on prône et ce qu'on vit. Réduire l'écart entre ce que je pense que je fais... et ce que je fais réellement, dans le feu de l'action.

L'art n'a pas à être traité de façon « à part », comme une diversion du réel : c'est plutôt un véhicule pour approfondir des sens du réel. De la réalité.

L'art n'est pas non plus fait pour illustrer des propos déjà conçus d'avance.

L'art permet de passer au travers d'un sujet sans passer par « les idées », la rationalisation, les opinions... c'est d'abord un travail sur les images. Des images – qu'elles soient physiques ou littéraires, poétiques – qui ouvrent sur... qui contiennent des connaissances, souvent difficilement accessibles par la pensée rationnelle.

Je pense que le lieu de l'imaginaire, c'est le corps – c'est pourquoi, en revenant au corps, aux sens, aux sensations, à l'instant présent, on arrive à connecter avec des dimensions qui demeureraient cachées, certainement. Faire du sens avec les sens. Sens dessus dessous. Se laisser surprendre par nos connaissances méconnues, parfois interdites, comme dirait Alice Miller.

Les outils artistiques, le travail sur l'inconscient, l'imaginaire, les images, le corps... permettent d'ouvrir l'esprit. Et le cœur... et les discussions !

Les outils artistiques se développent à l'usage... on peut se les approprier, les transformer, les adapter à l'infini... plus on en fait, plus... on en fait ! Et plus on en veut !

Regarder pour voir, écouter pour entendre, toucher pour ressentir. Il faut réchauffer le regard, l'attention, la précision, le corps et les sensations. C'est étonnant tout ce qui peut surgir de cette extrême attention !

Les règles d'or lors de sessions de création collective :

- Créer est aussi naturel que respirer...
- L'imagination est un muscle !
- Nous sommes en conversation avec nous-mêmes et en dialogue avec nos collègues. Bref, nous ne sommes pas en compétition, mais en exploration et dans l'entraide.
- Respect, écoute, non jugement, pas d'interprétation... nous nous rendons possibles l'une l'autre.
- La création, ce n'est pas seulement faire, donner, exprimer. C'est aussi prendre, écouter, regarder et... respirer !

Réflexions en lien avec l'expérience du projet

Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir

Ce projet né à La Marie Debout en septembre 2009 et auquel participe Suzanne Boisvert est une recherche-crédation émancipatrice sur la question «femmes et vieillissement». Un noyau de douze créatrices ont alors exploré par la photo, l'écriture, la peinture, la sculpture, le mouvement, ce qui se cache derrière la mystique de l'âge.

Cette méthode artistique communautaire nous a permis de réfléchir autrement : nous voulions nous « déprogrammer » des images très négatives véhiculées dans la société et que nous avons intériorisées bien malgré nous. C'est pour cela que nous sommes passées par l'imaginaire.

C'est à partir de questionnements et d'explorations très personnelles, en mots, en couleurs, en textures, dans un contexte collectif, que nous avons construit ensemble une réflexion ancrée sur le vieillissement et la vieillesse. À partir de nos histoires de vie, de nos savoirs d'expériences, de nos quêtes, de nos rêves. Nous avons commencé par donner de la valeur à ces connaissances nouvelles.

Non seulement la création devenait un outil de réflexion, le processus artistique était le chemin; la pratique qui ouvrait sur d'autres façons de penser. L'art peut transformer lorsqu'on dépasse « l'utilitaire », « l'instrumental », pour en faire une expérience.

L'aspect subversif (je préfère ce terme à innovation sociale...) vient de la posture développée dans notre projet, où toutes les femmes, de tous les âges, sont conviées à être coauteures de cette grande conversation : pour arriver à s'émanciper, à se désaliéner, et ainsi acquérir plus de liberté, il faut développer sa conscience. Il faut se donner le droit, le temps, les conditions pour réfléchir sur ce que l'on fait, et tout aussi important, prendre le temps de réfléchir, de revenir sur comment on fait ce que l'on fait. C'est ce que nous avons mis en œuvre, dès la genèse de ce projet. Nous nous apprenons les unes les autres et nous développons notre conscience, la conscience de ce que nous faisons, comment nous le faisons, à l'intérieur d'une communauté réfléchissante. Nous sommes des cochercheuses, des cocréatrices, des coanimatrices, des comadres (des comères).

Nous faisons preuve de souplesse, en devant continuellement nous adapter aux nouveaux contextes, intégrer ce qu'apporte « l'ici et maintenant », la diversité des lieux et des femmes, des nouveaux liens et surtout, surtout, prendre le temps. Laisser le temps au temps. Se donner le temps de s'écouter les unes les autres... Le temps de laisser une pensée se construire. Le temps de se donner les moyens de réfléchir sur l'expérience. Par exemple, tous les échanges que nous avons faits sont enregistrés, retranscrits puis redonnés aux femmes. Ceci est de première importance, c'est une façon concrète de dire aux femmes que leurs paroles comptent et pour nous, coanimatrices, c'est une façon de revenir avec précision sur ce que nous avons fait et de l'intégrer dans nos actions futures. Pour dépasser les simples impressions en relisant le verbatim de ce qui s'est passé. C'est fascinant comme cela transforme la façon d'écouter et d'animer.

Nous invitons les femmes à parler au « je » (Une innovation ? Un retour aux sources...). Pourquoi ? Parce que parler au « je » demande une grande ouverture. Envers moi d'abord et envers les autres. Une transparence qui me semble essentielle pour un projet en communauté réellement émancipateur. Car en nous ouvrant, en nous dé/couvrant, nous nous découvrons les unes les autres. Nous nous rendons possibles les unes les autres.

Pour me sentir faire partie d'un plus « grand que moi », je dois toujours bien savoir, sentir que j'existe; savoir, sentir qui je suis, savoir qui est « je » quand je parle... car soyons honnêtes, est-ce toujours « je » qui parle quand je parle ?

En partant des savoirs d'expérience, en parlant au « je » dans un contexte collectif réfléchissant, en nous écoutant profondément les unes les autres, sans nous juger, sans nous interrompre, sans nous commenter les unes les autres mais en nous inspirant les unes les autres selon une méthode de résonances et non d'interprétation ou d'intervention... quelque chose naît : une « naissance », une «co/naissance», une connaissance nouvelle surgit, parce qu'il y a parole incarnée et historiée dans un processus collectif délibéré, dans une entreprise artistique soutenue qui dépasse le cadre d'un simple atelier de discussion et d'échanges d'opinions. L'impact est considérable, j'ai le privilège de le vérifier depuis quatre ans : dans tous les groupes que nous coanimons, dans tous les milieux où nous allons. Je crois que c'est de cette place de force intérieure et relationnelle que vient la subversion. Et la beauté singulière de notre projet.

En parlant au « je », cela nous permet de nous mettre en relation avec le sujet dont nous parlons. Le sujet redevient sujet justement. Cela me permet d'apparaître, de m'impliquer dans la réflexion, de me sentir en liens, de me laisser surprendre, de sortir du ronron des opinions toutes faites qui virevoltent de partout et qui sont la plupart du temps non examinées. Voire qui reposent carrément sur des mensonges, de la peur et de la désinformation.

L'expérience me transforme.

Et quand je choisis de dire « je » tout en m'ouvrant au « tu », quand « je » se conjugue avec « tu », pour devenir « nous », ça change tout ! Comme le disait si bien Albert Camus dans sa célèbre phrase :

je me révolte, donc nous sommes.

UNE FAÇON DE FAIRE...

Proposition 1

1

Voici les exercices – jeux – amorces pour improvisations qui furent utilisés lors des cinq premières rencontres du projet *Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir* (lamariedebout.org/NOUSLESFEMMES/)
– document partagé par Suzanne Boisvert

Rencontre 1

Jeu 1 : message à la mer... je me lance dans la création... dans l'art...

Écrire sur feuilles :

Qu'est-ce que je sais faire? Aime faire? Aimerais faire?

Qu'est-ce que je ne sais pas faire? Peur de faire? Ne veut pas faire?

On collectionne tous les papiers, et on les lira à la toute fin du projet...

JEU 2 : corps, que dis-tu? M'entends-tu?

Réchauffement... jeu du leader...

JEU 3 : impro et stop!

Duo et trio ininterrompus.... La meneuse de jeu dit : stop! Lorsqu'elle veut faire une «image»... les femmes à l'extérieur du jeu écrivent des mots qui leur viennent spontanément sur de grandes feuilles au mur... Certaines peuvent aussi dessiner, tracer, etc. des photos. La meneuse de jeu dit : «on continue» et l'action se continue, etc. : cet exercice aide à **développer le regard; notion de composition d'images; images d'une action qui stimulent textes, dessins.**

L'ART DE LA CONVERSATION

Dans un premier temps, se mettre en quatuor ou en trio pour les échanges. Deuxième temps, on revient en grand groupe. S'habituer à prendre des notes.

EN PETITS GROUPES

Sujet 1 : qu'est-ce que je voudrais faire dans ce projet d'art... comment je m'y vois... qu'est-ce que je veux explorer?

Sujet 2 : qu'est-ce que c'est un autoportrait pour moi... quels mots viennent pour faire mon portrait, pour me décrire, pour parler de moi? Quelle couleur? Quel animal? Quelle ville? Quel genre de tissu? Quel objet? Etc.

GRAND GROUPE : partage de ce qui s'est dit en petits groupes et ce qu'il y a sur les feuilles...

DEVOIR DE LA SEMAINE : écrire des mots-images, pas des phrases, à partir d'une phrase-amorce : ex : je me regarde, nue pour la première fois, je vois ... je regarde, je vois pour la première fois...

Regardez pour voir : regardez autour de vous, regardez et prenez des notes... qui voyez-vous? Quelle couleur? Quelle forme? Quelle texture? Quel rythme? Quels mots vous viennent de ces visions?

Ces «devoirs» permettent de garder vivant l’imaginaire entre les rencontres; une façon simple d’explorer la notion de «projet». Développe le «regarder pour voir», l’attention, la pleine conscience.

La meneuse de jeu propose de préparer la prochaine rencontre avec une volontaire. Chaque semaine serait ainsi co-animée. La meneuse de jeu co-forme ainsi au gré des semaines les membres du groupe. L’animation est un beau lieu de création et de pouvoir. Il faut apprendre à s’y préparer adéquatement. C’est un lieu de pratique : c’est en faisant qu’on apprend; il est donc important de réfléchir à ce que l’on fait, à comment on le fait. Cette posture réflexive est déterminante dans le développement d’une œuvre communautaire qui soit réellement participative...

Note : tous les échanges en grand groupe sont enregistrés et retranscrits puis remis aux femmes. La meneuse de jeu peut ainsi extraire des mots-clés, phrases à remodeler ou à prendre intégralement, idées etc. et les ramener à la rencontre suivante. Les créatrices peuvent aussi faire l’exercice à partir des verbatim. En procédant de cette façon, un «corps de travail», un «body of work» se construit peu à peu au gré des rencontres.

Rencontre 2

BONJOUR, COMMENT ÇA VA – TOUR DE PAROLES (20 minutes)

Brièvement... «qu’est-ce qui vous a allumé cette semaine?», en lien avec notre projet... (ps : on reviendra en détail sur les devoirs en dernière partie de l’atelier)

(Enlever les chaises, dégager l’espace...)

RÉCHAUFFEMENTS... jeu du leader... un petit jeu en duo... (20 minutes)

(Branle-bas de combat : on installe les tables et matériel pour dessins...)

EXERCICE 1 : esquisse d’autoportrait (10minutes)

Chacune se choisit une couleur et un crayon-pastel-feutre-mine-etc...

Les yeux fermés : on revient à la maison, à la respiration, juste observer sa respiration... on essaie de sentir à l’intérieur, comme si on avait une petite caméra qui se promenait à l’intérieur du corps...

En gardant les yeux fermés, se laisser aller à tracer sur notre feuille ce que ça nous fait, quand on se sent, quand on pense à nous, à notre corps, à notre énergie... on esquisse notre autoportrait, on esquisse quelque chose de nous sur la feuille... sans y penser... juste se laisser aller à tracer notre énergie, notre sensation sur la feuille... on n’essaie pas de «représenter» quelque chose, juste laisser aller ce qui vient.

EXERCICE 2 : on ouvre les yeux... les mots sentis (5 minutes)

Écriture automatique (sur une autre feuille) : sans juger, sans parler, en gardant la belle concentration, on regarde les formes devant nous, ce territoire devant nous, sorti de nous sur la feuille... on écrit sans réfléchir, automatiquement, sans jamais arrêter le mouvement du crayon :

Phrase amorce :

Ex : Je me vois nue pour la première fois, je sens...

(La meneuse de jeu ramasse les feuilles de dessins pendant que sa collègue présente l'autre exercice)

EXERCICE 3 : on se relit, pour soi... une phrase qui m'allume (5 minutes)

Chacune relit son texte pour elle-même... et choisit une phrase dans son texte qui l'allume, qu'elle aime, qui l'intrigue, qui la choque, qui l'amuse... comme phrase d'amorce... on continue d'écrire...

EXERCICE 4 : PORTRAIT (SUITE) 10 minutes

La meneuse de jeu distribue les autoportraits... mais à des femmes différentes... chacune «termine» l'esquisse... peut prendre toutes les couleurs qu'elle veut...

EXERCICE 5 : 3 PHRASES (5 minutes)

Chacune regarde son dessin, écrit trois phrases commençant par : «**je vois...**»

L'ART DE LA CONVERSATION...

On revient sur l'exercice et sur les devoirs... échanges à partir «du faire» et peut-être aussi sur ce qui l'a empêché...

DEVOIR DE LA SEMAINE :

Apporter des objets de chez vous ou trouvés dans la nature... des objets qui ont un sens pour vous, qui parlent de vous, qui disent quelque chose de vous...

Qui veut co-animer avec Suzanne la semaine prochaine (puisque'on alterne de «co» à chaque semaine :
Témoignage de Françoise sur l'expérience : non mesdames, ça fait pas mal!!!!

Note : Pour des œuvres citoyennes ancrées, je recommande d'explorer tout au long du processus la dynamique entre le singulier (l'expérience singulière de chacune) et le collectif (dimensions sociopolitique; codéveloppement d'une œuvre plus grande que «soi», que chacune de ses membres).

Tout sert de matière à créer : le processus est transdisciplinaire, même si au bout du compte, l'œuvre devient disciplinaire. Passer par différents médiums, qui permettent de découvrir des aspects, des dimensions autres. Par exemple, passer par la danse, la poésie, le dessin, la conversation, la méditation, les arts martiaux, la photographie... et construire peu à peu le script qui deviendra une pièce de théâtre ou un film ou une exposition...etc. L'œuvre a toutes les chances d'être multidimensionnelle, organique et complexe...

Il n'y a pas de séparation entre l'art et la vie : tout sert de matière à créer, d'où l'importance de développer le regard, développer l'aptitude à collectionner les objets autour de soi, développer son côté de «chercheurE». D'où l'importance de se donner des outils adaptés à son projet, comme les verbatim, les notes, les journaux de création, les photos...



Rencontre 3

Phrase-thème écrite au tableau : (trouver des phrases chaque semaine)

Si on ouvrait les gens, on trouverait des paysages. Si on m'ouvrait, on trouverait des plages.

Agnès Varda

Tour de parole : qu'est-ce qui vous a allumée cette semaine

Réchauffements, jeu du leader et quelques jeux physiques 2X2 pour travailler la connexion
La marche de l'ombre, 2X2

Fais-moi mon portrait :

La «peintre» choisit un corps. Elle le modèle, sans utiliser la parole, jusqu'à trouver la pose qui la satisfasse. La modèle tient la pose 2 ou 3 minutes.

Tout le monde écrit ou dessine à partir de l'image proposée par la «peintre».

Ensuite, la modèle parle, en tenant toujours sa pose : rêve éveillé... pendant qu'elle parle, elle se déplace dans l'espace, amène le mouvement ailleurs, se déplace jusqu'à retrouver une autre pose. **STOP!**

Tout le monde écrit ou dessine.

Introduction à l'installation : exercice de l'art dharma

Pour un exercice simple sur l'intuition, qui incarne les principes fondateurs de l'art dharma...

l'arrangement des objets. Placer trois objets aux formes simples dans un espace défini, genre, une grande feuille de papier ou un grand tissu. Une première femme fait une composition d'image. Une autre part de cette composition pour en faire une autre. Etc. Commencer ce jeu avec peu d'objets.

Refaire le jeu avec les objets apportés par les participantes.

Refaire le jeu, mais cette fois dans l'espace, avec des corps et de plus gros objets, comme chaises, éléments de vêtements, etc.

L'ART DE LA CONVERSATION

Retour et partage sur l'exercice (les mots, les images, les difficultés... les liens et les idées qui viennent)

Se trouver un devoir pour la semaine.

Rencontre 4

TOUR DE PAROLE

Qu'avez-vous écrit-dessiné cette semaine? On lit et montre et on suspend les commentaires pour la 2^{ème} partie d'atelier, à la fin... pour ne pas perdre le fil de l'imaginaire...

Jeu 1) Réchauffements- jeux physiques : animés par Suzanne, Diane y participe en prenant des photos (de l'intérieur et de l'extérieur du cercle d'impro)

ON DRESSE LES TABLES POUR LE TRAVAIL VISUEL...

Jeu 2) Écriture-encre et peinture... à partir des images et photos qu'on a apportées... la meneuse de jeu montre un prototype de cet exercice (réalisé lors d'un atelier dans un autre projet), juste à titre d'exemple et d'encouragement à se lancer dans l'exploration. Phrases-amorces pour l'écriture et les dessins : utiliser les mots-clés tirés des verbatim et compilation de la meneuse de jeu... on choisit une phrase au hasard... ou on peut choisir délibérément...

Toutes peuvent s'extraire par moments pour prendre des photos de mains, d'expression, de «femmes à l'œuvre»...

L'ART DE LA CONVERSATION :

On revient ensemble et nous partageons ce sur quoi nous avons travaillé... des mots, des images, des idées, des associations...

Ne pas oublier : qui veut préparer l'atelier de la semaine prochaine avec la meneuse de jeu ?

DEVOIR DE LA SEMAINE : Apporter des objets que l'on trouve sur notre chemin cette semaine – des éléments naturels (feuilles, roches, sable, fruits, noix, etc.) – des éléments qui nous trouvent...



Rencontre 5

TOUR DE PAROLE :

Des textes, des dessins durant votre semaine?

Jeu 1)

RÉCHAUFFEMENT DES SENS... avec l'orange, comme une balle tactile :

on se sert des oranges pour se masser partout, stimuler la peau, sentir les tensions, les faire disparaître... puis on la mange, dans la pleine conscience, en étant «ici et maintenant»... l'odeur se répand dans toute la salle, puis dans tout le centre...

Jeu 2) Jeu de peinture en pointillés... Profiter de l'atmosphère particulière, les odeurs, les sensations physiques, pour travailler ensuite : monter les tables, se choisir des papiers, pinceaux, couleurs. Se choisir un espace où l'on veut travailler en solo, mais avec la sensation des autres autour de soi. Laisser les formes, les couleurs nous guider... laisser émerger quelque chose sur sa feuille... partir d'un mouvement en pointillés puis aller là où les visions nous mènent... Les femmes travaillent jusqu'à la pause, soit environ 25 minutes. En revenant de la pause, la meneuse de jeu demande de continuer et terminer, avec une feuille à côté d'elle pour écrire : un texte, des mots qui viennent, inspirés de ce que vous voyez dans votre dessin en formation...(10 minutes)

La meneuse de jeu demande aux femmes de marcher autour de la table... elles se retrouvent devant le dessin de quelqu'une d'autre : écrire sur ce qu'on voit dans ce dessin : en dialogue avec ce qu'on voit dans le dessin (10 minutes)

Art de la conversation :

Partage des textes : le 2^{ième}, puis le premier, puis on se montre les dessins.

Devoir : continuer durant la semaine le travail amorcé sur les photos de vous.... Ou quoi que ce soit qui vous inspire... gardez à l'esprit le projet sur le vieillissement dans lequel s'insèrent nos explorations...



Les photos de cette section sont tirées du site : lamariedebout.org/NOUSLESFEMMES/.

Photos : Suzanne Boisvert, Nicole Desaulniers, Jessica Falardeau, Françoise Gervais, Diane Richard et Diane Trépanière.

UNE FAÇON DE FAIRE...

Proposition 2

Voici une autre façon de faire, tracés à traits plus larges, qui peut également servir d'inspiration pour le déroulement d'une session de travail collectif, surtout au début du processus d'un projet d'art communautaire activiste.

SE RÉCHAUFFER

Il peut être stimulant de débiter une session par un court exercice de « réchauffement », sous forme d'entrée en matière, pour déconnecter de la vie quotidienne. Dans le cadre d'un projet, les participants utilisaient l'expression délicate de « mise en bouche ». Voir des suggestions d'exercices plus loin dans ce document.

Un exercice de réchauffement permet :

- de mettre l'énergie en branle, de relaxer le corps, de défaire des tensions
- d'aider à débloquer les résistances
- d'apprendre à lâcher-prise, avec le plaisir de se permettre d'explorer en toute liberté.
- de créer une ouverture à des expériences physiques, sensorielles et sociales différentes
- d'apprendre à se familiariser avec l'espace dans lequel l'on va créer et avec les autres participants, avant une session de création collective.

Le résultat n'a pas à être présenté aux autres, ce qui enlève de la pression.

Pour renforcer l'esprit de collaboration, on invite les membres du groupe à proposer un réchauffement, à tour de rôle à chaque semaine.

Ces réchauffements peuvent se faire tout au long du projet.

DES JEUX D'EXPLORATION COLLECTIVE

Une fois « réchauffé »,

le groupe peut commencer à apprendre progressivement comment créer en collaboration, sous formes de jeux ou autres, déterminés collectivement.

Ces « jeux » peuvent s'étalonner sur plusieurs semaines, au début d'un projet (on a le « luxe » de ce temps dans le cadre des projets d'art communautaire, d'une durée d'un an).

En plus de permettre de s'approprier en tant que collectif, ils permettent également de connaître le niveau de confort des participants, les intérêts particuliers de chaque personne et les compétences particulières au groupe.

De plus, quel bonheur !, ils servent à expérimenter, sans but précis, sans pression dans l'immédiat d'un résultat final à atteindre.

Voici, à titre d'exemple, le processus qui fut adopté dans le cadre d'un projet d'art communautaire qui s'est échelonné sur plusieurs mois (d'octobre à juin) – ceci n'est qu'un exemple, il revient à chaque groupe de définir lui-même les manières appropriées, s'il souhaite passer par une période exploratoire « libre ».

Lors de la première partie du projet, d'octobre à décembre, un processus progressif fut établi d'une semaine à l'autre par le groupe afin de relever le défi de travailler ensemble. En premier lieu, des improvisations à partir d'objets se trouvant dans l'espace, seul puis en groupe, ont amené le groupe à se donner des règles de jeux pour apprendre à créer collectivement :

- à chaque session, pendant deux semaines : création en petits groupes sur une œuvre (avec des matériaux variés, selon la disponibilité), puis changement aux 10 minutes pour continuer à travailler sur la création d'un autre sous-groupe (pour une période de temps prédéterminée, par exemple 30 minutes);
- ensuite, la règle du jeu a été (toujours avec un temps prédéterminé) de créer en sous-groupes avec pour contraintes d'intégrer dans l'œuvre des éléments de peinture, d'écriture et de mouvement;
- la même règle de jeu s'est appliquée ensuite, mais en ajoutant cette fois un objet à intégrer, en plus des contraintes déjà établies (par exemple, une chaise bleue – un objet se trouvant sur place)
- à la session suivante, la même règle de jeu a prévalu, mais en ajoutant cette fois comme contrainte de créer à partir d'un thème de revendication sociale.

Après chaque session, il y avait présentation du résultat de chaque sous-groupe devant tout le collectif (et documentation photo et/ou vidéo).

Au retour en janvier, un bilan fut fait à partir du travail exploratoire effectué et de la documentation ramassée, ce qui a permis de s'engager plus précisément vers la forme finale qui s'est élaborée sur cette base au cours des mois suivants.

Le groupe fut étonné de constater les bons résultats obtenus, même dans l'urgence du temps imparti et avec des contraintes imposées. Ce fut également bousculant, surtout au début du processus, d'apprendre à « laisser aller », à accepter qu'une ou plusieurs personnes puissent intervenir sur la création que l'on venait d'initier, ou qu'une de ses idées créatrices ne soient pas retenues.

Le jeu est un élément important pour découvrir qui nous sommes

CERCLE FINAL

Une bonne suggestion pour conclure une session est de faire un bilan de l'expérience qui vient d'être vécue, pour préparer la suite des choses, pour nommer des malaises s'il y a lieu.

Ça peut aussi être seulement un rituel pour se quitter... avant la prochaine fois.

IDÉES PRATIQUES, EXERCICES, SUGGESTIONS...

Pour mettre dans le coffre à outils...

QUAND PERSONNE NE SE CONNAÎT ENCORE...

Suggestions pour que les membres se présentent de façon créative

LA SILHOUETTE

si l'espace le permet, chaque personne s'étend sur une grande feuille de papier, dans la position qu'elle souhaite, fait tracer le contour de son corps par une autre personne. Sinon, on peut tracer le contour d'une silhouette humaine sur un plus petit format. Puis chaque personne ajoute couleurs, mots et/ou images à sa silhouette, et qui la représentent.

SE PRÉSENTER AUTREMENT

Tout le monde se place en cercle. Une personne commence en tapant un rythme simple avec ses mains – un rythme comportant un intervalle, un silence. Tout le groupe reprend le rythme jusqu'à ce qu'il le maîtrise bien. Puis, on reprend le rythme, mais au premier intervalle qui se présente, une personne dit son nom; à l'intervalle suivant, tout le monde reprend son nom en cœur. Le jeu se poursuit de la même manière avec la personne à droite (ou gauche) de la première – qui dit son nom en solo – et le groupe qui reprend à l'intervalle suivant, et ce, jusqu'à ce que tout le monde dans le cercle se soit nommé.

POUR APPRENDRE À CONNAÎTRE LES AUTRES

Chaque personne répond à des questions sur une feuille (sans écrire son nom). Exemples : trois valeurs importantes ? ses attentes face au projet ? ses mets préférés ? son film préféré ? sa couleur préférée ? etc. Une fois terminé, les feuilles sont mélangées et distribuées. Chacun essaie de deviner à qui appartient la feuille reçue.

TOUT LE MONDE ENSEIGNE À TOUT LE MONDE

Chaque participant pense à une de ses habiletés : un mouvement de danse, raconter une blague, fabriquer un chapeau en papier, etc. Le groupe est divisé deux par deux. Les partenaires s'enseignent mutuellement leur habileté. Ils trouvent ensuite une façon différente d'utiliser ces nouvelles compétences. Ils présentent le résultat à l'ensemble du groupe.

*La créativité requiert que nous puissions flâner et contempler,
prendre le temps de ressentir ce qui se passe...*

EXERCICES DE RÉCHAUFFEMENT

PEINTURE AU SON DE LA MUSIQUE

Utiliser pinceaux et peintures, et se laisser aller librement au son de la musique (à effectuer, si possible, les yeux fermés). On peut travailler debout, sur un grand format. Ou même créer un tableau invisible, en se servant de ses mains comme pinceaux.

LE CADRE – pour regarder autrement

Découper une ouverture d'un pouce carré dans un carton. Regarder à travers cette ouverture. Découper dans des revues et jouer avec les morceaux ainsi découpés au hasard. Marcher et regarder à travers cette ouverture. Dessiner ce que l'on voit.

OBSERVATION DE SON ENVIRONNEMENT

Prendre une courte marche aux alentours et créer à partir d'un matériau ou objet trouvé (ça peut même être des sons enregistrés).

LE COLLAGE

Réaliser un collage à partir d'images découpées dans des revues, des pamphlets, etc. On peut y ajouter des mots, du dessin. Exercice accessible, car il y a moins le souci de performance: il fait taire la voix critique et aide à s'abandonner, particulièrement pour les personnes qui ont du mal à se laisser aller à dessiner.

GLAISE

Chaque personne dispose de glaise et doit représenter un mot ou un concept, souvent farfelu, tiré au hasard parmi des papiers préparés (avec un temps prédéterminé ou non)

IMAGE À COMPLÉTER

Présenter une forme abstraite (dessin de traits de crayon, tache de couleur, éclat de peinture, etc.) . et inviter à compléter selon ce que la forme suggère.

LES MAINS DANS LA MATIÈRE

Pour débloquer : travailler la peinture comme une matière, une texture, pour le seul plaisir de jouer, d'expérimenter.

DESSIN DE CONTOUR

Tenir son crayon au milieu de la page, prêt à dessiner. Puis se tourner dans la direction opposée et regarder sa main libre. Commencer à dessiner cette main en transposant dans le tracé du crayon le mouvement de l'œil qui suit le contour de la main. Ne pas céder à la tentation de regarder son dessin avant d'avoir terminé.

PERCUSSION AVEC DIVERS OBJETS

Utiliser des objets de la vie courante comme instrument de percussion tels que des éviers, des chaises, des balais. Jouer de la batterie sur des chaises... Faire des rythmes tous ensemble.

Quelques réchauffements

sous forme de jeux physiques – jeux avec les sens

LA TACHE D'HUILE

Se fait couché, assis ou debout. Relâchez complètement le corps avec le support de la respiration profonde. Inspirez doucement et longuement par le nez...

Quand la relaxation est bien enclenchée et que le rythme de la respiration profonde est bien installé et soutenu, visualisez et sentez une tache d'huile (d'amande chaude) au creux de votre main gauche.

Une huile chaude et odorante et bienfaisante...

Bougez doucement votre main gauche pour que l'huile se répande dans votre main, jusqu'au bout de chacun de vos doigts. Puis doucement, huilez votre poignet... faites monter dans l'avant-bras, le coude, jusqu'à l'épaule... faites passer l'huile par les clavicules, le creux de la gorge, vers l'épaule droite... descendre vers la main droite... huilez maintenant la nuque, puis la tête, le visage...

Faites descendre l'huile le long de votre corps, jusqu'aux orteils...

Restez dans cette sensation de chaleur, de lourdeur enivrante, de flottement... commencez à bouger, toujours les yeux fermés, un peu plus largement, mais toujours très lentement, en gardant la sensation... ouvrez doucement les yeux et tentez de garder la même qualité de sensation...



LES ∞ DANS L'ESPACE

shake-shake-shake... pour détendre les muscles tendus... Puis, faites des mouvements en 8 (le chiffre de l'infini en mathématiques) initiés avec les mains.... Les bras... les coudes... les pieds de patineuses...

Être présent. S'amuser. Faire confiance au corps qui se rappelle le plaisir de jouer.

EXERCICE DE CONCENTRATION, PRÉCISION, ATTENTION

Les yeux fermés. On passe en revue la pièce dans sa tête, comme si on passait un film dans sa tête... les couleurs, textures, ce qu'il y a sur le mur, qui se trouve à côté de nous, comment cette personne est habillée, etc...

On ouvre les yeux, on regarde pour voir... à voix basse, on décrit ce que l'on voit...

On ferme les yeux à nouveau... et on refait l'exercice... sans doute que maintenant que nous avons porté notre attention à voir, il y a davantage de détails qui surgissent.

Variation : avec une partenaire, face à face. On regarde notre partenaire avec attention. Puis, on se met dos à dos, on tente de la décrire avec le plus de précision possible. On se remet face à face, on tente de la regarder pour la voir...

*Le fait de jouer peut inspirer une réticence.
On a plutôt appris que jouer est frivole et une perte de précieux temps.*

VIVRE L'ORANGE

Massage avec une orange... partout, visage, tête, torse, bras, mains, jambes, pieds... ensuite, on l'épluche et on la mange... l'odeur se répand, parfume l'espace...

C'est toujours intéressant de faire suivre avec : une histoire collective ou un exercice d'écriture automatique en individuel : je sens... vivre l'orange...

ÉQUILIBRE DU CORPS AVEC UN OBJET

On prend un objet quelconque et on essaie de trouver toutes les positions corporelles dans lesquelles on peut tenir cet objet, quelquefois près du corps, quelquefois à distance, quelquefois au-dessus, quelques fois au-dessous. L'important est d'étudier les relations corps-objet-pesanteur.

EXERCICES D'ÉCRITURE

Petites règles dans la pratique régulière d'écriture (selon Natalie Goldberg)

Bougez continuellement votre main...

Soyez spécifique...

Perdez le contrôle...

Ne pensez pas...

Ne vous souciez pas de la ponctuation, grammaire, orthographe...

Vous êtes libre d'écrire la pire merde du monde !

Allez pour la jugulaire ! Autrement dit : ne pas craindre d'écrire sur ce qui nous fait peur, blesse ou rend nerveux...

ÉCRITURE AUTOMATIQUE

sans interruption, pour un nombre de minutes ou de pages déterminé à l'avance, même si on s'ennuie ou on croit n'avoir plus rien à dire. Sans se relire, sans raturer.

On peut faire appel à une phrase déclencheur, soit en fonction du thème que l'on veut travailler dans le cadre du projet ou choisie au hasard (en écrire plusieurs et faire piger). Exemples :

- je regardais par la fenêtre et c'est alors que...
- je me rappelle que...
- j'ai ouvert la porte et... (Voici une anecdote intéressante à ce sujet : cette phrase-déclencheur fut utilisée en début de processus, dans le cadre d'un projet d'art communautaire, et comme simple exercice de réchauffement. Mais celui-ci a sûrement touché un point sensible car il a orienté toute la démarche collective qui a suivi et qui a débouché quelques mois plus tard sur la présentation d'une production théâtre-vidéo intitulée *L'écho des portes* !)

On peut également adopter des façons inhabituelles d'écrire : écrire en spirale ou dans n'importe quelle direction ; autour d'une image, etc.

Cet exercice brise les hésitations de départ, stimule l'imagination et encourage l'esprit de jeu.

LE DIAGRAMME EN BULLES

Écrire un mot clé au centre de la page, à l'intérieur d'un cercle, puis toutes les idées secondaires directement autour dans d'autres cercles, reliés par un trait.

On peut ensuite composer un court poème ou texte composé de mots sélectionnés dans le diagramme.

STIMULER L'IMAGINATION

Écrire le plus d'usages possibles pour un crayon. Essayer de se rendre jusqu'à 100.

Répondre à la question : Pourquoi je ne ferais pas une bonne sirène ? Etc.

QUELQUES EXERCICES DE RÉCHAUFFEMENT

5 à 10 minutes à partir des phrases opposées suivantes :

Je me rappelle / je ne me rappelle pas; Je connais / je ne connais pas; Je pense / je ne pense pas; Je suis / je ne suis pas; Je veux / je ne veux pas.

Ou à partir des sens... travaillez à partir de quelque chose de réel, dans le moment présent :

Je regarde... J'entends... Je goûte... Je sens...



Trouvez-vous, au hasard, une phrase de départ et continuez d'écrire sans vous arrêter pendant 5 à 10 minutes... remplissez toute une page en bougeant votre main continuellement, même si les mots se mêlent, n'ont pas de logique entre eux, sont inventés...

LE MUR DE BRIQUE

Trouvez une phrase de vous que vous aimez. Continuez, une phrase à la fois. Laisser la structure se déployer, comme pour monter un mur de brique. Ne pensez pas à la phrase précédente, ni à celle qui viendra. Soyez entière dans chacune des phrases. Soyez vraie.

LES PEURS

Écrivez ce qui vous dérange, vous met mal à l'aise, ce qui vous fait peur, ce dont vous n'avez pas été capable de parler avec quelqu'un... soyez prête à vous ouvrir à vous-même...

LISTES

Faites une liste de tout ce qui vous procure une joie (une peine, un rire, une crevasse à l'intérieur, une frayeur, ce qui vous met en colère, etc). Soyez spécifique, soyez personnelle.

Choisissez un élément de votre liste et écrivez librement pendant 10 minutes.

SUJETS PEU FRÉQUENTS

Par exemple : le sommeil, les dents, les chaussures, etc.

«CE QUE JE VEUX VRAIMENT DIRE C'EST...»

Insérez cette phrase brusquement au milieu d'une série de phrases qui ne mènent nulle part...

Étonnant!

COLLAGE – CADAVRE EXQUIS REVISITÉ

Prenez des vieux poèmes, des extraits de journaux, etc. et coupez les textes ligne par ligne. Collez sur une feuille vierge, au hasard, en jouant avec les sens... Insérez des phrases venant des pages jaunes, du dictionnaire, de revues, de revues d'actualité, etc. Jouez avec tout ça jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui vous plaise, qui vous intrigue, qui vous parle...

Vous pouvez faire ce jeu de mots toute seule ou avec une partenaire, chacune ajoutant une phrase, en alternant...

Improviser à partir d'une phrase de ce cadavre exquis. 10 minutes. Tentez de détourner le sujet de la phrase et écrivez vers autre chose... Laissez-vous surprendre par les nouvelles directions...

À LA MAISON (QUELLE MAISON ?)

Bon exercice pour développer l'habileté à ne pas être littéral (premier degré). Le premier texte-essai pourrait l'être (votre maison, l'appartement, votre ville, etc.) Mais après, sautez dans la métaphore (l'image)... Trouvez une autre maison...

RÊVES ÉVEILLÉS

Inventez un rêve, en improvisant. Ne pensez pas. Laissez-vous porter par les images, aussi farfelues soient-elles. Écrivez le rêve d'une amie, d'un camarade d'atelier, etc. Écrivez le rêve au «je» même pour le rêve des autres personnes...

AVEC LA MAIN NON-DOMINANTE

Écrire de la main gauche (pour les droitiers) ou de la main droite (pour les gauchères)...

ANAGRAMMES

On utilise la première lettre d'un mot pour en faire un autre.

PRIÈRE DE S'ABSTENIR !

Écriture libre, mais on n'a pas le droit d'utiliser le E ou le A ou le B... ou à l'inverse, écrire des mots qui contiennent tous des A ou E ou I, etc... ou une variation, obligation qu'il y ait un mot dans chaque phrase contenant une lettre précise... etc...

CE MATIN, JE ME SUIS VUE POUR LA PREMIÈRE FOIS

D'abord, écriture libre à partir de cette phrase pendant 5-10 minutes.

Découper ensuite le texte en noms, adjectifs, verbes, mettre dans des piles séparées.

Piger 3 mots dans chaque pile et écrire librement, etc... Garder ces «boîtes à mots» pour refaire souvent l'exercice...

EXPLORATION EN COLLECTIF

JEUX FACILES À FAIRE À DEUX

JEU DU MIROIR (regard périphérique)

Face à face : une des deux dirige... celle qui fait son reflet tente de faire le mouvement exactement au même rythme, même amplitude de geste... travaillez lentement. Ne pas se regarder directement, mais avoir l'autre dans son champ de vision (regard périphérique). Travaillez lentement.

L'AVEUGLE ET LA GUIDE

C'est l'aveugle qui mène le jeu. La guide est plutôt son ange-gardien, s'assurant que l'autre ne se cognera pas contre un obstacle. Il faut laisser à l'aveugle une grande liberté de mouvements. Restez concentrées. Travaillez dans la détente. Ouvrez bien les oreilles, la sensation sur toute la peau. Travaillez lentement. Puis on inverse les rôles.

MASSAGE AVEC BALLE OU BALLON

Profitez de l'autre pour vous faire masser toute la surface du dos. Celle qui masse prend d'abord contact avec une main sur l'épaule de celle qui se fait masser. Puis, elle masse doucement, en s'arrêtant parfois, juste en faisant une légère pression. Suivre les deux côtés de la colonne (pas directement sur la colonne). Bien masser tout le bas du dos, le sacrum, juste au-dessus des fesses. Restez en contact avec votre partenaire, parlez uniquement pour dire plus fort, moins fort, plus ou moins lentement, etc.

LE MIROIR SIMPLE

Deux personnes se placent face à face. L'une entreprend une série de mouvements et d'expressions de physionomie que l'autre doit copier dans les moindres détails, comme si elle était un « miroir ». L'exactitude et la synchronisation doivent être telles qu'un observateur extérieur ne puisse pas distinguer qui dirige les mouvements et qui les reproduit. À un signal donné, les rôles sont inversés sans briser la continuité.

L'HYPNOTISEUR

Une personne en face de l'autre. La personne qui hypnotise lève la main, paume et doigts bien ouverts à environ 1 pied (ou toute distance qui semble confortable aux deux) du visage de sa partenaire... l'objectif est de toujours garder la même distance entre la main et le visage lorsque l'hypnotiseuse se met à bouger (lentement). On peut faire cet exercice en regardant la main de l'hypnotiseuse... et aussi, avec le regard périphérique (on ne regarde pas directement la main, mais on la voit dans son champ de vision). Il faut faire cet exercice TRÈS lentement au début, jusqu'à ce que les deux soient parfaitement synchronisées. On peut refaire l'exercice, mais cette fois en tentant de garder la distance seulement avec tout le corps, le visage... un peu comme un effet miroir... Cet exercice, c'est une danse... dans la détente, la respiration et le bonheur de la beauté simple de gestes simples...



POIDS/CONTREPOIDS

Explorez comment retrouver un équilibre en donnant du poids à votre partenaire. Vous pouvez commencer face à face, mais restez mobiles, trouvez aussi côtés-côtés, dos à dos, dos-côté... tout plein de variations... relâchez la tête quand vous êtes « l'une dans l'autre », dans ce nouvel équilibre. Restez dans la posture, comme si vous faisiez une sculpture à deux corps... RESPIREZ...

ÉQUILIBRE/CONTRE-ÉQUILIBRE

Face à face, les pieds dans l'axe des hanches, les genoux très relaxes, vous prenez les avant-bras de votre partenaire, les coudes sont pliés en position zéro... puis vous allez vers l'arrière, seulement en relâchant les coudes pour que les bras soient en extension... aucune force n'est nécessaire pour cet exercice, tout est une question de contre-équilibre avec tout votre corps... revenez en position zéro... testez jusqu'où vous pouvez aller sans que l'un de vous perde l'équilibre... quand vous êtes bien, vous essayez de lâcher un bras, vous tenant l'un l'autre seulement avec un bras... jouez avec ça... quand vous vous sentez bien dans cet équilibre, vous commencez à descendre au sol lorsque vos bras sont en extension, et commencez à jouer avec ce UP and DOWN.

TOUCHE-POUSSE

Il y a la personne qui touche avec un ou deux doigts, un toucher léger comme un papillon mais très précis. L'autre qui tente d'initier un mouvement de poussée à partir de la zone très précise de contact... Laissez-vous une chance, commencez par des zones pas trop difficiles!! Celle qui touche aide l'autre à trouver l'exact point de contact et de poussée. Cet exercice demande beaucoup de concentration, de la part des deux partenaires. C'est difficile. Restez concentrées. Cet exercice n'est utile que si on TROUVE, que si on comprend DANS le corps là où se trouve le point de contact.

MANIPULATIONS AU SOL

Touchez l'autre pour comprendre le corps... touchez comme pour sculpter, pétrir, sentir les muscles, les tendons, les os, les articulations... ce n'est pas un massage, mais une étude anatomique plus sympathique qu'une étude dans un livre!! Une personne couchée sur le dos, l'autre commence ses manipulations par la tête... celle qui manipule a aussi comme objectif d'amener l'autre à lui abandonner son poids... cela demande de la confiance et c'est la QUALITÉ du toucher et de la présence qui peut permettre cela...

Attention aux articulations des coudes et genoux quand vous manipulez, toujours s'assurer que le mouvement ne fera pas « claquer » l'articulation lorsque la personne est complètement relaxe...

AVEC DES POMMES

Tout le monde reçoit une pomme. Les personnes s'assoient deux par deux, et se regardent en train de manger leur pomme. Elles sont invitées à façonner leur visage selon celui de leur partenaire, réagissant à ses expressions. On peut prendre des photos des visages figés.

JEUX À FAIRE EN GROUPE

DESSIN COLLECTIF

Disposer une grande feuille de papier, assez grande pour que tout le monde ait de la place autour. Chaque personne commence un dessin devant elle, pendant deux minutes. Puis, tout le monde change de place et continue à un autre endroit sur la feuille. Répéter la même opération à chaque deux minutes. Inévitablement, il faut poursuivre sur un dessin déjà initié, et même travaillé par plus d'une autre personne. Ce jeu s'accompagne bien de musique (celle-ci peut aussi servir à indiquer le moment de changer).

LA CARTE MENTALE COLLECTIVE

Chaque personne dispose d'une feuille et de feutres/crayons de couleur. Chacune décide d'un thème, qu'elle écrit ou illustre au centre de sa feuille. On passe ensuite les feuilles dans un sens établi à l'avance et chacune réagit au thème de l'autre en écrivant ou dessinant quelques associations d'idées, les attachant au thème central par une ligne. Les personnes suivantes ajoutent leurs associations en les attachant au centre ou à un mot secondaire, à leur guise.

LES IMAGES

Chacune pige au hasard une image dans une boîte prévue à cet effet (photos, dessins, reproductions, etc). Écriture automatique 10 minutes.

On passe notre texte à la personne à gauche, elle continue l'histoire.

LE « TABLEAU »

Deux personnes figent dans une pose (basée sur une thématique imposée ou non). Les autres membres essaient de trouver une signification à ce « tableau » (ou écrire à ce sujet). Ils peuvent également y participer et ajouter d'autres personnages ou gestes à cette scène.

TAPER DES RYTHMES

Tout le monde commence en même temps à taper un rythme dans ses mains. Au début, cela crée un son confus. Observer si, peu à peu, le groupe en vient à taper le même rythme (ou non). Il se peut qu'une ou plusieurs personnes aient délibérément choisi de maintenir leur rythme de départ (ce qui requiert également une habileté !).

LE FLOT DE L'EAU

En équipe de deux personnes. L'une des deux reçoit un verre d'eau invisible et le verse sur une partie du corps de l'autre, qui laisse l'eau s'écouler jusqu'à ce que la personne-verseuse recueille l'eau (par exemple, au bout d'un doigt et à une cheville). Puis les rôles sont inversés. Une fois le processus compris, les deux partenaires versent « l'eau » à tour de rôle sans le verre invisible : le flot devient continu entre les deux corps.



L'exercice peut évoluer : devenir une chaudière d'eau échangée entre quatre personnes, avec des distances grandissantes; puis un boyau, une borne-fontaine, un ruisseau, une rivière... Le groupe se rapproche : la rivière se jette dans un fleuve, puis dans la mer. Le mouvement ralentit alors que l'eau s'est ainsi toute dispersée.

AVEC DES OBJETS PERSONNELS

Les personnes ont été invitées à apporter un objet personnel qui leur est cher ou témoigne d'un intérêt particulier. Elles présentent leur objet, la raison de leur choix. Puis le groupe choisit par consensus, parmi ces objets, un « objet intime » collectif qui représente le groupe. Personne ne peut proposer son propre objet.

EXERCICE D'ÉCRITURE LIBRE À PARTIR DE PHOTOS-VIDÉO

On écrit flash, pensée, image, pendant 2 minutes, librement... puis on revient dans le groupe et on relit à voix haute, on fait un petit déboulement d'image-mots, les voix se tressent pour donner une belle impro-poème... très bon pour développer l'écoute...

LA MARCHE AU RALENTI

Celui qui gagne est le dernier arrivé. Une fois la course commencée, les personnes ne peuvent pas interrompre leurs mouvements qui doivent être effectués le plus lentement possible. L'écartement des jambes, à chaque pas, doit être le plus grand possible. Les deux pieds ne peuvent jamais être ensemble par terre.

Le dessin, c'est de l'énergie rendue visible.

CRÉATION EN ROTATION

Une personne fait la lecture d'un poème. Chaque participant commence ensuite à dessiner ou à peindre à partir de l'imagerie contenue dans le poème. Après quelques minutes, on remet cette création à la personne située sur sa droite, qui continue à travailler dessus pendant quelques minutes. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les dessins ou peintures aient été retouchés par tout le monde. Ils sont alors retournés à la personne qui a initié le mouvement, et qui dispose de quelques minutes pour faire de dernières retouches. On peut ensuite prendre le temps de discuter de cette expérience, d'abord en petits sous-groupes puis en collectif.

VISUALISATION COLLECTIVE

Les participants sont étendus au sol, les yeux fermés. Au son d'une musique choisie, ils s'imaginent dans cinq ans. Après quelques minutes, ils sont invités à dessiner ce qui émerge. Les dessins sont ensuite accrochés au mur, et les participants écrivent un commentaire sur chacun. Ces commentaires sont ensuite partagés à l'ensemble du groupe.

QUELQUES EXERCICES COLLECTIFS AVEC MOTS ET CORPS

À L'INTÉRIEUR DE MOI, IL Y A...

Debout, en cercle serré. Chaque personne répète ce début de phrase et ajoute spontanément une autre phrase... cela crée un rythme, une espèce de ronde, de chœur. Parfois très descriptif, parfois plus poétique.

Après un moment, celle qui parle dirige son regard et son corps vers une autre personne. Celle-ci reprend le début de phrase. Et ainsi de suite. Beau réchauffement du regard. Et une adresse directe. Réchauffe le regard, la précision et l'écoute dans le groupe.

LES STATUES

Deux participantes, face à face, se tiennent par les mains. Le reste du groupe les regarde. Une des deux est la sculpteuse, l'autre se laisse sculpter. La sculpteuse opère 3 transformations sur le corps de l'autre (la sculptée peut ajouter un mouvement avant de s'immobiliser) et la sculpteuse réintègre l'image. Les autres membres du groupe écrivent alors une phrase ou série de mots après chaque sculpture...

Variation :

Une volontaire est la sculpteuse. Elle pige un thème dans une boîte prévue à cet effet. Elle prendra autant de corps qu'elle veut pour faire sa statue. L'exercice se fait sans parole. Une fois sa sculpture terminée, le groupe trouve un titre... on discute autour du thème et du titre...

ÉCRITURE ET MOUVEMENT

En groupe de trois, écrire un poème de 4 lignes (selon un thème déterminé ou un élément de l'espace ou...). Quand les poèmes rédigés ont été lus, une personne du groupe propose un autre thème, qui émerge spontanément des poèmes lus. Quand la troisième personne a proposé un thème pour un autre poème, tous les poèmes sont relus à nouveau, mais de façon entrecroisée : chaque personne récite une de ses lignes de poème à la fois, jusqu'à ce que toutes les lignes aient été lues. Ensuite, identifier trois idées de mouvement suggérées à partir de ce poème collectif. Chaque personne répond physiquement à ces idées et lie les trois poses dans une séquence de mouvements. Puis les trois personnes du groupe font des liens entre leurs différentes suites de mouvements. On peut en même temps réciter une ligne du poème.



QUELQUES RESSOURCES...

VOICI DES SUGGESTIONS DE LIVRES AVEC EXERCICES PRATIQUES

(qui ont eux-mêmes une bibliographie qui renvoie à d'autres ouvrages)

Pat B. Allen

Art is a Way of Knowing, Shambhala, 1995.

Outre des réflexions sur l'art comme moyen de connaissance, contient des instructions pratiques sur la pratique du dessin, de la peinture et de la sculpture
patballen.com/pages/process.html

Beginner's Guide to Community-Based Arts, Keith Knight, Mat Schwarzman et autres (éditeurs), New Village Press, 2009.

Livre-guide à partir de l'expérience de dix projets axés sur le changement social, avec propositions d'exercices.

Augusto Boal

Théâtre de l'opprimé, La Découverte, 1996.

Jeux pour acteurs et non-acteurs – pratique du théâtre de l'opprimé, La Découverte, 1997

L'arc-en-ciel du désir, La Découverte, 2002

De nombreux exemples de jeux et exercices théâtraux mis au point pour développer la capacité de tous de mieux s'exprimer à travers le théâtre. Constituent de bons réchauffements, même si on ne fera pas de théâtre.

Tony et Barry Buzan

Mind Map. Dessine-moi l'intelligence, Eyrolles, 2012.

Livre sur le « mind mapping » ou la façon d'organiser ou associer des idées en arborescence, afin de stimuler la pensée créative ou visualiser d'autres liens possibles.

Julia Cameron

Libérez votre créativité – Osez dire oui à la vie, Dangles, 1995.

L'art pratique de la créativité : le pèlerinage de l'être créatif, Éditions du Roseau, 2004.

Ouvrages plus généraux sur le développement de la créativité : réflexions au sujet des problématiques inhérentes au processus de création, et présentation des moyens simples pour faciliter le processus de création au quotidien.

Community Music: A Handbook, Pete Moser et George McKay (éditeurs), Russell House Publishing, 2005.

Même si basé sur des expériences plutôt de type « atelier », ce livre offre des idées pratiques de jeux de groupe et de réchauffements pour tous, peu importe la culture, l'habileté...

Adriana Diaz

Freeing the Creative Spirit, HarperSanFrancisco, 1992.

Liant l'art et la spiritualité, ce livre offre plusieurs d'exercices pratiques accessibles, en dessin et en peinture, conçus pour acquérir une meilleure connaissance de soi et de son potentiel créateur et être plus en mesure d'intervenir socialement.

Betty Edwards

Dessinez grâce au cerveau droit, Mardagra, 1991 (nouvelle édition)

The New Drawing on the Right Side of the Brain Workbook, Tarcher/Putnam, 2002.

Quelques exercices utiles pour démystifier le dessin, faire voir autrement, comprendre les filtres qui empêchent de bien regarder. Peut aider à défaire l'idée préconçue : « je ne suis pas capable de dessiner ».

Frederick Frank

The Zen of Seeing, Seeing/Drawing as Meditation, Vintage, 1973.

Zen seeing, Zen Drawing, Bantam, 1993.

Sur le dessin : pour redécouvrir comment regarder, et s'adresse à tous, peu importe l'habilité artistique.

Hélène Gravel et Madeleine Azzola

Expression dramatique, Prise de parole, 1989.

Plus de 300 exercices-jeux théâtraux visant à explorer la créativité. Conçu au départ pour des jeunes de niveau secondaire, mais développé pour des « jeunes » de tout âge.

Natalie Goldberg

Wild Mind – Living the Writer's Life, Bantam, 1990.

Les italiques jubilatoires. La créativité par l'atelier d'écriture, Le Souffle d'or, 2000.

L'écriture : du premier jet au chef-d'œuvre, Le Souffle d'or, 2001.

Sur la pratique de l'écriture : contient plusieurs exercices pour faire bouger la plume librement et avec plaisir. Accessible à tout le monde.

Anne-Marie Jobin

Le journal créatif. À la rencontre de Soi par l'art et l'écriture, Éditions du Roseau, 2002.

(nouvelle édition : *Le nouveau journal créatif. À la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*, Le Jour, 2010)

La vie faite à la main. Quête de sens et créativité, Éditions du Roseau, 2006.

Fantaisies et gribouillis. 85 activités créatives pour tous, Éditions du Roseau, 2008.

Exercices créatifs zen, Le Jour, 2012

Ces livres sont axés sur l'expression personnelle à travers la pratique du « journal créatif » basé sur l'interaction entre l'écriture et le dessin. Mais on y trouve plein d'exercices pratiques qui peuvent être expérimentés lors de jeux de réchauffement.

Petra Kupperts

Community Performance : An Introduction, Routledge, 2007.

Livre-guide qui offre un éventail d'exercices pratiques (et de réflexions) dans les domaines des arts

de la scène, du théâtre, de la danse et de la performance dans un contexte communautaire. Basé sur l'expérience de plusieurs années de l'auteure et sur celles de plusieurs autres praticiens. Ce livre va de pair avec cet autre livre de la même auteure (avec Gwen Robertson) : *The Community Performance Reader*, Routledge, 2007.

Oulipo

Atlas de littérature potentielle, Folio, 1988.

Abrégé de littérature potentielle, Mille et une nuits et Oulipo, 2002.

Méthode de création de textes littéraires faisant appel à des « contraintes » d'écriture comme moyens de stimuler des idées et de l'inspiration dans la pratique de l'écriture. Amusant et accessible. Pour d'autres idées de « contraintes » : oulipo.net/

Gabrielle Roth

Les voies de l'extase, Édition Le souffle d'or

(non disponible. En anglais : *Maps to Ecstasy*, New World Library, 1999)

Pour se connaître par le biais de la danse, connaître sa propre façon de bouger – improvisations dansées faisant appel à toutes les parties du corps. S'adresse à tout le monde.

Vidéos-guides:

[youtube.com/watch?v=8cYYzcTzm6Y](https://www.youtube.com/watch?v=8cYYzcTzm6Y)

Noah Scalin

A Daily Creativity Journal, Voyageur Press, 2010.

Offre 365 petits défis créatifs (un par jour !).

Laura Sheleen

Théâtre pour devenir... autre. Épi, 1983.

Travail avec le masque : fabrication et exploration.

SUGGESTIONS DE SITES D'INTÉRÊT

creativite.net/techniques-de-creativite/

Ce site introduit des éléments de base en créativité et des jeux créatifs pour éveiller la curiosité. La section « Ressources en créativité » présente des méthodes, techniques et outils pour stimuler la réflexion. Plutôt orienté vers la créativité en milieu de travail, mais il est possible d'y puiser des inspirations.

Fabrication de marionnettes géantes

puppetco-op.org/index.html

Sites pour des idées et des exercices d'improvisation musicale et théâtrale

- Jeux d'improvisation en musique et théâtre pour adolescents
improvcommunity.ca/projects/toolkit/improvisation-games-teens
- Jeux d'improvisation théâtrale
bringyourownimprov.com/Games.htm

- Jeux d'improvisation musicale
ehow.com/list_6697578_music-improvisation-games.html
- Jeux musicaux pour improvisation en groupe
ehow.com/info_7999061_music-games-group-improvisation.html
- Exercices de consolidation de l'esprit d'équipe pour musiciens
ask.metafilter.com/148329/Teambuilding-exercises-for-musicians
- Jeu d'improvisation « Mon événement marquant »
musicteachershelper.com/blog/my-big-event-improvisation-game-a-fun-way-to-teach-form/
- Chanson engagée
improvcyclopedia.org/games//Protest_Song.html
- Jeux d'improvisation avec musique ou chanson
Diverses ressources : des idées pour des chansons, des manières d'improviser des chansons, des idées pour danser avec de la musique, et des suggestions pour des musiciens en improvisation
improvcyclopedia.org/categories//SingSong.html
- Comment trouver une idée musicale
juniorcomposers.org/how-find-musical-idea
- Jouer avec des idées musicales
toolboxes.flexiblelearning.net.au/demosites/series13/13_03/content_sections/express/express_pop11.htm

Pour découvrir la musique brésilienne

sambabresil.free.fr/index.html (samba brésilienne)

bombolesse.com

zuruba.com (percussions afro-brésiliennes)

labatou.kc.free.fr/batucada-samba-reggae.php (surtout intéressant pour les extraits de percussion)



AUTRES IDÉES /SUGGESTIONS – EXPÉRIENCES partagées par les participants à l'atelier

On prend des notes !





TABLE DES MATIÈRES

L'art communautaire activiste, c'est quoi ?

– Présentation d'Engrenage Noir / ROUAGE	2
– Liste des projets soutenus pour 2012-2013	4
– Définitions et principes de l'art communautaire activiste	7
– Les conditions favorables	10

L'atelier **OUTILS DE CRÉATION** pour projets d'art communautaire activiste

– Horaire de l'atelier	12
– Commençons à remplir le coffre à outils	17
• Quelques éléments de réflexions sur la « posture »	18
• Réflexions en lien avec l'expérience du projet <i>Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir</i>	19
– Une façon de faire... Proposition 1	21
– Une façon de faire... Proposition 2	27
– IDÉES PRATIQUES, EXERCICES, SUGGESTIONS...	
• Quand personne ne se connaît encore...	29
• Exercices de réchauffement	30
• Réchauffement sous forme de jeux physiques – jeux avec les sens	31
• Exercices d'écriture	32
• Exploration en collectif	
jeux faciles à faire à deux	34
jeux à faire en groupe	36
• Exercices collectifs avec mots et mouvement	39
– QUELQUES RESSOURCES...	
• Suggestions de livres avec exercices pratiques	40
• Suggestions de sites d'intérêt	42