



ART COMMUNAUTAIRE ACTIVISTE

Processus d'action collective Et l'art là-dedans?

Une journée d'ateliers

*pour artistes, activistes, artistes/activistes, organismes communautaires et membres d'organismes communautaires
et toutes les personnes intéressées aux processus de création collective axée sur le changement social*

VENDREDI, LE 29 NOVEMBRE 2013

rouage
ART COMMUNAUTAIRE ACTIVISTE

Blogue : engrenagenoir.ca/rouage

Page Facebook : facebook.com/pages/Engrenage-Noir-Rouage

Courriels : rouage@engrenagenoir.ca / norman@rouage.ca

PRÉSENTATION

Cette journée d'ateliers vise à offrir des outils créatifs d'expression et d'analyse sociale pour projets d'art communautaire activiste.

Elle est offerte afin de répondre à ces besoins souvent exprimés :

Comment amorcer concrètement un projet d'art communautaire activiste ?

Quelles sont les étapes de l'action collective ?

Et comment intégrer l'art dans ces étapes ?

Pour cela, il n'existe pas de mode d'emploi unique. Mais au cours de cette journée, il sera possible d'expérimenter des propositions variées afin de stimuler plein d'idées de résistance créative !

Les suggestions d'exercices pratiques et la bibliographie contenues dans ce document sont autant de ressources accessibles pour continuer à inspirer vos actions artistiques engagées.

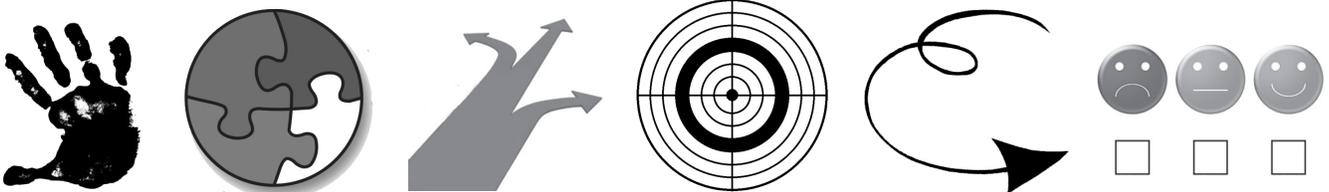
Pour s'y retrouver UN OUTIL DE RÉFÉRENCE

Vous trouverez sur les deux pages suivantes un outil-synthèse pour visualiser le processus d'action collective en art communautaire activiste, c'est-à-dire :

- comment commencer ?
- quelles sont les étapes à franchir ?
- comment exprimer son expérience injuste ?
- comment amener un groupe à faire une analyse critique d'une situation, et à prendre conscience qu'il n'en est pas responsable ?
- comment choisir une revendication collective ?
- comment se mettre en action ?

Sans oublier ce défi : **ET L'ART LÀ-DEDANS ?**

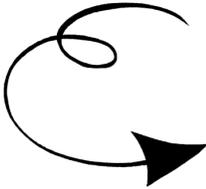
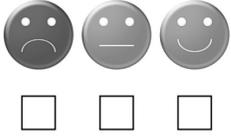
Cet outil (avec ses symboles) servira de guide tout au long de ce document (et de la journée).



LE PROCESSUS

<p>Les phases</p>	<p>1a Raconter / témoigner</p> 	<p>1b Questionner / comprendre (aussi : prendre conscience des rapports de domination, des intérêts des acteurs, prendre conscience de sa propre valeur)</p> 
<p>Pourquoi ?</p>	<p>Pour s'exprimer sur sa souffrance et son expérience injuste</p> <p>Pour pouvoir constater que plusieurs autres vivent la même chose que soi (collectivisation)</p>	<p>Pour prendre conscience qu'on n'est pas responsables de sa situation (étant donné que les causes de la situation sont semblables chez d'autres aussi)</p> <p>Pour prendre conscience de l'injustice et pouvoir la nommer</p> <p>Bref, pour se sentir légitimes de revendiquer du changement après</p> <p>Éventuellement, pour inclure les autres (qui vivent la même situation que nous mais qu'on ne connaît pas) dans notre analyse et donc notre mobilisation</p> <p>Pour construire notre discours tranquillement (si on veut que ça change, il faudra être capable de justifier pourquoi et comment)</p>
<p>Et l'art là-dedans ?</p> <p>Des exemples</p>	<p>Sketch impro ou fresque d'une situation injuste</p> <p>Fleuve avec histoire de vie (ou récit écrit)</p> <p>Utiliser un foulard pour représenter ce que me font les préjugés</p> <p>L'autoportrait</p> <p>La photo, l'objet qui représentent la situation ou ses impacts sur moi</p>	<p>Impros à partir de débuts de phrases. Ex. : «Si je suis à l'aide sociale, c'est parce ce que j'ai pas le choix...». Ou idem mais dans la peau d'une autre personne</p> <p>Collages et photo-langage</p> <p>Théâtre image</p> <p>Création collective d'une publicité (vidéo) contre les préjugés avec le message qu'on veut transmettre (le problème vécu, ses impacts et causes)</p> <p>Symboliser les causes dans les racines d'un arbre (tronc = problème, branches = solutions, ...)</p> <p>Affiches avec nos contributions (travail non-rémunéré)</p>

D'ACTION COLLECTIVE

<p>1c Choisir ce qui serait juste / le changement souhaité / la solution = la revendication</p> 	<p>2 Planifier notre action : Nommer notre objectif, choisir la cible, l'action, (etc. : échancier, tâches...)</p> 	<p>3 Mobiliser et mettre en oeuvre le projet d'action</p> 	<p>4 Évaluer l'action et le processus</p> 
<p>Pour choisir ensemble une base de travail, une motivation à agir Il faut choisir une priorité (c'est une première décision), pour que le message soit clair et efficace, donc simplifier le projet</p>	<p>Pour nous aider à choisir la bonne cible et un moyen d'action pertinent et efficace Pour nous aider à évaluer par la suite Pour augmenter nos chances de satisfaction, de plaisir et de réussite (Pour éviter du stress, pour tenir compte des forces et des intérêts de chaque personne...)</p>	<p>Pour ne pas rester uniquement dans la réflexion, la discussion, la création ou l'apprentissage Pour sortir du sentiment de colère et d'impuissance Pour l'impact libérateur de l'action collective Pour se faire voir et entendre, nombreux!</p>	<p>Pour apprendre de notre expérience Pour mesurer la nature et le degré de changement et ce qui y a contribué Pour fonder nos prochaines actions et augmenter nos chances de succès</p>
<p>Illustrer visuellement mon/notre monde idéal Création collective d'un scénario représentant notre utopie</p>	<p>Jeu d'impro théâtrale pour solliciter autant d'avantages que d'inconvénients (arguments pour / arguments contre) sur une proposition / solution. Outils illustré pour garder la mémoire du contenu de la démarche (fleuve, route, ...)</p>	<p>Création collective des affiches de mobilisation Création collective de slogans Pour l'action : installation, présentation théâtrale, vidéo, manif de marionnettes, exposition, infiltration, affiches, etc.</p>	<p>Création collective d'outil visuel pour évaluer les rencontres, les phases ou l'action</p>

ART COMMUNAUTAIRE ACTIVISTE

Processus d'action collective

Et l'art là-dedans ?

Vendredi, le 29 novembre 2013

De 9 h à 16 h

Au CEDA

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

2515 rue Delisle, Montréal



HORAIRE

9 h - 9 h 50

Mot de bienvenue et mise en contexte

Présentation des phases du processus d'action collective avec exemples d'activités artistiques

Présentation des ateliers

Déplacements vers les locaux

Horaire de l'avant-midi

9 h 50 - 10 h 40

Atelier (choix A, B ou C) – partie 1

10 h 40 - 11 h 00

Pause

11 h 00 - 12 h 00

Atelier (choix A, B ou C) – partie 2

Vous êtes invitéEs à faire un choix parmi ces trois ateliers proposées en avant-midi.

Veillez noter qu'il ne sera pas possible de changer d'atelier en cours d'avant-midi.

CHOIX A

Prendre le temps de partir ENSEMBLE !

Atelier animé par Suzanne Boisvert



Un processus de création en collectif, c'est comme un long voyage. Comment installer un vivre-ensemble qui favorisera la traversée ? Il ne faut pas sous-estimer les étapes de base, qui semblent tellement simples qu'on les escamote parfois... et on s'en mord les doigts plus tard dans le processus !

Mon expérience en art communautaire m'a appris cette première vérité simple... et difficile : il faut prendre le temps de partir ensemble ! Apprendre ensemble à accueillir et à respecter chacune des personnes qui s'engagent dans la démarche de création. Apprendre ensemble à nous voir les unEs les autres dans notre singularité. Apprendre ensemble comment notre expérience de vie unique et la contribution de chacunE peuvent devenir sources d'enrichissement pour la vie collective et le projet qui nous tient à cœur.

C'est fou comment, lorsqu'on se sent accueilliE dès le départ, il est plus facile de faire don de soi ! Et passer du « je » au « nous » ! Le sens, la beauté et la portée de notre art collectif résident d'abord et avant tout dans la qualité et la vérité de nos liens, dans la confiance que nous saurons développer entre nous, dans le respect de chaque membre de l'équipage. Et ainsi, nous pourrions nous rendre possibles les unEs les autres, un pas après l'autre, tout en incarnant le monde dont nous rêvons !

Afin de vivre ensemble un moment de création artistique collective, et plutôt que de simplement en parler, je vous proposerai dans cet atelier de deux heures quelques mises en situation et exercices simples qui font appel à la qualité de présence et au don de soi. Tant qu'à plonger, plongeons tout de suite !

FAIRE DE L'ART POUR VIVRE, RÉFLÉCHIR ET (INTER) AGIR AUTREMENT

Suzanne Boisvert est metteuse en scène de formation, artiste indiscipline d'adoption, praticienne en art relationnel par conviction, artiste en communauté par passion. Sa quête et son insoumission depuis 30 ans tournent souvent autour d'un thème : comment intégrer l'art au quotidien. Elle se plaît à dire que plus nous serons nombreuses et nombreux à chercher, plus cela sera subversif ! Elle vit à Montréal et travaille depuis 2009 sur un projet collectif, Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir, une exploration intergénérationnelle du vieillissement qui vise à faire voler la mystique de l'âge en éclats... rien de moins ! (<http://blogue.nouslesfemmes.org/>)



CHOIX B

Initiation au théâtre image comme outil de dialogue communautaire *Atelier animé par Luc Gaudet (de Mise au jeu)*



Les participantEs seront à même d'expérimenter les techniques de sculpture corporelle pour évoquer des expériences d'oppression à partir de leur vécu personnel en tant que citoyenNE.

Dans la tradition du théâtre de l'opprimé, des jeux, exercices et méthodes de dynamisation de ce théâtre image seront aussi expérimentées pour voir comment on peut, à partir du langage du corps, analyser des situations complexes et chercher ensemble à les résoudre à l'image de nos multiples visions des autres possibles.

Un processus de libération du corps, des personnes et du vécu.

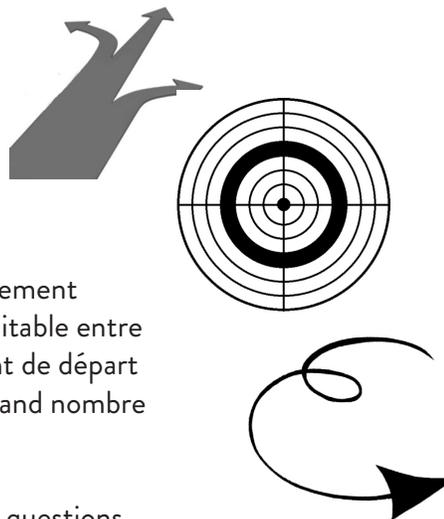
Plaisir et émotions variées assurées !

Luc Gaudet est directeur général et artistique de Mise au jeu, intervention théâtrale participative. Il est activement engagé en intervention théâtrale depuis plus de 30 ans. Ses expériences et recherches sur l'utilisation du jeu et du théâtre comme outil de développement personnel et social l'ont amené à travers le Québec, en Europe centrale et de l'Est, en Amérique centrale, aux Philippines, en Indonésie et plus récemment en Afrique de l'Ouest. Depuis 1986, il dirige des processus de formation et de création en s'inspirant des techniques du théâtre de l'opprimé instiguées par Augusto Boal. Avec l'équipe Mise au jeu, il a développé ces dernières années des méthodes novatrices de mobilisation des populations dans des opérations d'aménagement et de définition d'actions et de politiques favorisant le mieux vivre ensemble. Depuis 2010, il participe aux travaux du Réseau québécois en innovation sociale (RQIS), est activement associé à l'équipe PRAXCIT du Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales et les discriminations (CREMIS) dont les travaux portent sur la participation citoyenne et siège au Conseil exécutif du réseau québécois Outils de paix qui vise l'innovation et le transfert de compétences en matière de prévention de la violence. Depuis 2012, il a joint le Conseil d'administration du Groupe de recherche et de formation sur la pauvreté au Québec.

CHOIX C

Par où commencer quand vient le temps de se mettre en action?

Atelier animé par le collectif Pourquoi jamais



Comment définir les bases d'une action de manière totalement démocratique? Comment favoriser une contribution équitable entre les participantEs? Comment trouver un concept, un point de départ rassembleur qui serait à l'image des aspirations du plus grand nombre possible?

Pourquoi jamais vous suggère des pistes de réponse à ces questions. À travers la conception d'un slogan* rassembleur, poétique et inspirant en lien avec un enjeu social réel, l'atelier explorera avec vous une technique de brainstorm en grand groupe. Surnommée « l'entonnoir », cette méthode dynamique (allers-retours rapides en petits et grand groupes) vous fera expérimenter un processus de création stimulant, visant le consensus et permettant de trouver un point de départ pour se mettre en action.

* Un slogan est une formule concise et frappante qui exprime une idée que l'on veut diffuser ou autour de laquelle l'on veut rassembler. (Wikipédia)

Microlaboratoire expérimental et inclusif réunissant une vingtaine d'artistes de divers horizons, le collectif Pourquoi jamais cherche à insuffler et à promouvoir la création artistique dans une perspective interdisciplinaire, collective et engagée socialement.

Pourquoi Jamais est né à l'automne 2008 autour du Cadeau, un premier projet interdisciplinaire. Il a également participé aux éditions 2012-2013 du festival Phenomena (anciennement Voix d'Amérique) avec une création collective intitulée Les Disparitions d'Erika Weisz.

Développant de nouveaux liens au niveau local, le collectif concrétise sa volonté d'engagement social par des participations et soutien aux projets d'autres organismes : CHDAL (Comité des droits humains en Amérique latine), ALV (Associations des locataires de Villeray), Compagnons de Montréal, l'Esperluette (projet de coopérative d'habitation). L'an dernier, Pourquoi Jamais a participé au programme de subvention ROUAGE en collaboration avec l'Association des locataires de Villeray.

12h - 13 h

Dîner

Horaire de l'après-midi

13h - 13h 05

Présentation des trois ateliers de l'après-midi – déplacements vers les locaux

13 h 05 – 14 h 05

Atelier (choix A, B ou C) – partie 1

14 h 05 – 14 h 25

Pause

14 h 25 – 15 h 15

Atelier (choix A, B ou C) – partie 2

Vous êtes invitéEs à faire un choix parmi ces trois ateliers proposés en après-midi.

Veillez noter qu'il ne sera pas possible de changer d'atelier en cours d'après-midi.

CHOIX A

L'art et l'activisme dans les luttes de travail migrant

Animé par le bloc d'artistes du Centre des travailleuses et de travailleurs immigrants (CTI)



Cet atelier cherchera à créer un espace pour la réflexion collective sur les relations de pouvoir, la démocratisation des processus de groupe, et les connexions entre le personnel et le systémique. Cet atelier se concentrera sur les intersections entre l'art et les luttes pour la dignité des travailleurs et travailleuses migrantEs. Nous nous interrogerons sur le processus créatif dans le cadre de nos revendications collectives, et sur les valeurs de justice pour tous et toutes. Il aura la particularité de faire cette réflexion à travers des exercices de conception théâtrale et d'intervention publique, inspirés de l'expérience vécue par les membres de ce projet.



Lancé en 2013, le bloc d'artistes du CTI est un projet d'art communautaire activiste soutenu par ROUAGE, cocréé par et pour des travailleurs et travailleuses afin de partager nos histoires de résistance et de dignité dans nos luttes. Au cours de la dernière année, le bloc d'artistes a participé au festival culturel Mayworks du CTI, a animé des ateliers au camp d'été anti-capitaliste de la CLAC et dans des parcs à Côte-des-Neiges, et a participé par des interventions créatives à la marche Un statut pour tous et toutes!, et à la manifestation au Centre de détention de l'immigration de Laval. Ses prochaines interventions incluent le lancement de l'Association des travailleurs temporaires, et un cabaret d'arts politiques qui sera présenté par le bloc d'artistes pendant le Temps des fêtes.

Choix B

Comment composer ensemble en créant des images gestuelles à la fois simples et fortes, fragiles et solidaires...

Atelier animé par Christine Brault



Lors de cet atelier intensif en art action collectif on se présente, soi-même et son groupe, on énonce ses forces et ses questionnements concernant les problématiques selon le contexte social, on explore ensemble les possibilités d'action à travers l'art performance où la mise en commun des gestes, des sons, des mots deviennent des outils pour trouver des solutions.



Comment « faire image » avec notre corps et celui de l'autre, communiquer autrement par le seul impact de sa présence, créer un enchaînement de gestes, d'actions pour faire émerger d'éventuelles pistes de solutions justes et équitables.



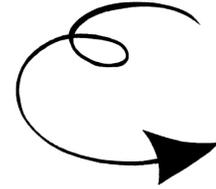
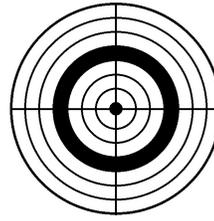
L'atelier qu'elle propose consiste en une série d'actions collectives (une action à la suite de l'autre) telles une écriture automatique par une série de gestes simples au sein d'un même groupe. La séance se fera d'abord en petits groupes pour se terminer en plénière. Pour débiter les actions, des mises en situation seront proposées à partir des problématiques concrètes vécues par les participants. Plusieurs outils tels que crayons aquarelle, tissu, ciseaux et papier, seront mis à leur disposition.

Avec une expérience de plus de 12 ans dans la pratique de l'art communautaire et des esthétiques relationnelles, Christine Brault a dirigé, initié et collaboré à divers projets artistiques et communautaires, parfois intergénérationnels, parfois interculturels. Artiste interdisciplinaire, elle pratique l'art performance et relationnel 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'UQÀM. 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, au Chili, au Mexique et au Guatemala. À Montréal, elle a réalisé divers projets d'art communautaire et de cocréation avec 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 a effectué une résidence d'artiste en résidence avec et auprès de gens en perte d'autonomie.

CHOIX C

Mettre nos idées en forme pour se bricoler un monde meilleur

Atelier animé par Danièle Bergeron



Mise en situation fictive qui servira de point de départ à cet atelier : Imaginons que nous avons 82 ans et que notre sortie à l'épicerie est une des rares occasions pour briser notre solitude. Toutefois notre rythme et nos réflexes sont au ralenti tandis que ceux des plus jeunes nous semblent à l'accélééré. Il est parfois difficile de se retrouver à l'épicerie avec ces gens qui s'impatientent et nous poussent dans le dos. Quoi faire pour les sensibiliser à notre réalité?

Voici la question qu'on se posera dans l'atelier et qui nous fournira l'occasion de vivre ensemble les différentes étapes du processus créateur. Nous aborderons aussi des outils pour stimuler notre créativité.

Nous verrons par la suite quelle forme (fabrication d'objets en carton ou papier, performance, etc.) prendront nos idées pour atteindre notre cible.

OUTILS DE CRÉATIVITÉ QUI SERONT EXPÉRIMENTÉS DANS CET ATELIER :

Le processus créateur personnifié par quatre personnages : l'explorateur, l'artiste, le juge et le conquérant.

De même que la carte mentale et l'application de certaines étapes de la technique du concassage.

Danièle Bergeron est artiste en arts visuels et aborde son travail par divers moyens d'expression : dessin, peinture, installation, interventions urbaines. En 2005 au sortir de la maîtrise à l'UQAM, elle met sur pied Les Zazarts, dans le but d'infiltrer le territoire urbain par des interventions ludiques, poétiques et politiques. Depuis octobre 2012, grâce à une subvention d'Engrenage Noir, elle travaille en collaboration avec le CÉDA auprès de personnes en processus d'alphabétisation.

15 h 15 - 15 h 20

Rassemblement dans la grande salle

15 h 20 - 15 h 50

Activité d'intégration

15 h 50 - 16 h 00

Retour sommaire sur la journée (en plénière)

IDÉES PRATIQUES, EXERCICES, SUGGESTIONS...

Pour mettre dans son coffre à outils...

Cette section offre des propositions concrètes, qui sont à prendre comme autant d'inspirations pour répondre à ces questions :

*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 ?*

À considérer comme une boîte à outils d'idées et de suggestions stimulantes, à ramener ensuite dans les groupes avec lesquels vous travaillez. Les outils proposés se concentrent surtout sur les premières phases du processus d'action collective. Le reste du processus appartient ensuite à chaque groupe.

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

UNE PREMIÈRE CONSIDÉRATION - penser à l'art là-dedans, tout le temps

Puisqu'on fait appel à l'art, pourquoi ne pas utiliser des moyens créatifs

- pour créer une disposition de l'espace qui se différencie des modèles habituels de réunion
- pour trouver une symbolique pour représenter le projet (une image, un objet, un nom, etc.)
- pour instaurer un rituel afin de délimiter un espace de parole pour nommer comment on se sent, ce qui fonctionne ou pas, pour évaluer le processus en cours, etc.

QUAND PERSONNE NE SE CONNAÎT ENCORE...

*Suggestions de jeux brise-glace
pour que les membres se présentent de façon créative*



LE JEU DE NOM

Le groupe est disposé en cercle. Chaque personne dit son nom, puis exécute un mouvement qui la représente. Tout le monde reproduit son mouvement. Et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque personne se soit présentée.

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 chœur. 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.

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

*exercices créatifs pour se présenter aux autres,
faire valoir ses compétences, partager son vécu*



LA SILHOUETTE (autoportrait)

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, dessin, images, etc. à sa silhouette, et qui la représentent – même une photo de son visage. On peut également répondre à certaines questions, par exemple : quelle couleur nous représente le mieux ? quel est notre plus grand rêve ? quelle est notre plus grande peur ?



LE JEU DES QUESTIONS

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 participantE pense à une de ses habiletés : exécuter 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, trouvent ensuite une façon différente d'utiliser ces nouvelles compétences et présentent le résultat à l'ensemble du groupe.

Il n'y aurait pas de créativité sans la curiosité qui nous meut et qui, patiemment, nous rend impatients face au monde que nous n'avons pas fait, en lui apportant ce que nous faisons. (Paulo Freire, *Pédagogie de l'autonomie*)

EXERCICES DE RÉCHAUFFEMENT

*courtes activités libératrices pour débloquer sa créativité
pour vaincre ses résistances, apprendre à travailler ensemble
pour explorer divers médiums artistiques
pour sortir de notre tête, de nos habitudes mentales habituelles*



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.

LA BALLE DE LAINE

Tout le monde est debout, en rond. À partir d'un thème proposé, à chaque fois que quelqu'un a une idée, on lui lance la balle de laine. Celle-ci est renvoyée à la personne suivante qui a une autre idée, et ainsi de suite. Ce jeu veut encourager les réponses folles et spontanées. À la fin, toutes les personnes se retrouvent liées entre elles par une toile de fils de laine.

LE TROUPEAU

Tout le groupe se tient serré, selon une forme en losange. Une des personnes qui se trouve à l'une des pointes de ce losange initie un mouvement qui est repris par toutes les

autres personnes. Quand cette personne change de direction, la personne qui se retrouve maintenant à l'avant du groupe initie à son tour un mouvement (qui est repris par le groupe). Et ainsi de suite...

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

Sur un thème défini, 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)

LE DESSIN À L'AVEUGLE

Chaque personne fait un dessin sur une feuille placée dans le fond du sac. Il ne lui est donc pas possible de se regarder dessiner ni de porter un jugement sur son dessin !



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 évier, des chaises, des balais. Jouer de la batterie sur des tous ensemble.



de percussion tels que des chaises... Faire des rythmes

QUELQUES RÉCHAUFFEMENTS

sous forme de jeux physiques – jeux avec les sens

LA TACHE D'HUILE

CouchéE, assisE ou debout, relâcher complètement le corps avec le support de la respiration profonde. Visualiser une tache d'huile chaude et odorante au creux de sa main gauche. Bouger doucement pour que l'huile se répande dans sa main, puis sur son poignet, etc. jusqu'à son épaule gauche. Redescendre vers sa main droite, remonter vers sa tête. Faire descendre l'huile le long de son corps, jusqu'aux orteils. Commencer à bouger, toujours les yeux fermés, un peu plus largement, mais toujours très lentement, en gardant la sensation. Ouvrir doucement les yeux et tenter de garder la même qualité de sensation.



LES ∞ DANS L'ESPACE

Se secouer pour détendre les muscles tendus. Puis faire des mouvements en 8 (le chiffre de l'infini en mathématiques) initiés avec les mains, les bras, les coudes, les pieds...

EXERCICE DE CONCENTRATION

Les yeux fermés, passer en revue la pièce dans sa tête : les couleurs, textures, ce qu'il y a sur le mur, qui se trouve à côté de soi, comment cette personne est habillée, etc... Ouvrir les yeux, décrire à voix basse ce que l'on voit. Fermer les yeux

à nouveau et refaire 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. Regarder sa partenaire avec attention. Puis se mettre dos à dos et tenter de la décrire avec le plus de précision possible.

VIVRE L'ORANGE

Se masser avec une orange partout, visage, tête, torse, bras, mains, jambes, pieds. Ensuite, l'éplucher et la manger. Il est intéressant de faire suivre avec une histoire collective ou un exercice d'écriture automatique en individuel : Je sens...

ÉQUILIBRE DU CORPS AVEC UN OBJET

Prendre un objet quelconque et essayer 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.

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.



EXPLORATION EN COLLECTIF

JEUX FACILES À FAIRE À DEUX

L'AVEUGLE ET SON GUIDE

C'est l'aveugle qui mène le jeu. La personne-guide est 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. Puis inverser les rôles.

MASSAGE AVEC BALLE OU BALLON

Pour se faire masser toute la surface du dos. La personne 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. Rester en contact avec l'autre personne, parler uniquement pour dire : Plus fort, moins fort, plus ou moins lentement, etc.

JEU DU MIROIR

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'hypnotiseur se met à bouger (lentement). Faire cet exercice très lentement au début, jusqu'à ce que les deux personnes soient parfaitement synchronisées.

POIDS/CONTREPOIDS

Exercice qui se fait à deux : explorer comment retrouver un équilibre en mettant du poids sur l'autre personne. Commencer face à face, puis côtés-côtés, dos à dos, dos-côté... Rester dans la posture, comme si on faisait une sculpture à deux corps...

ÉQUILIBRE/CONTRE-ÉQUILIBRE

Face à face, les pieds dans l'axe des hanches, les genoux très relaxés, prendre les avant-bras de l'autre personne, les coudes sont pliés. Puis aller 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 son corps. Tester jusqu'où on peut aller sans que l'une des deux personnes perde l'équilibre. Quand on est bien, essayer de lâcher un bras, en se tenant l'une l'autre seulement avec un bras. Quand on se sent bien dans cet équilibre, commencer à descendre au sol et remonter, avec les bras en extension.

TOUCHE-POUSSE

Une personne touche l'autre avec un ou deux doigts, légèrement. L'autre tente d'initier un mouvement de poussée à partir de la zone très précise de contact. 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. Il n'est utile que si on TROUVE, que si on comprend DANS le corps là où se trouve le point de contact.



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.



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.

ÉCRIRE AVEC DES CONTRAINTES

- L'abécédaire : il s'agit d'un texte dont les initiales des mots successifs se suivent par ordre alphabétique.
- L'anaérobie : on n'a pas le droit d'utiliser des mots qui ont un E ou un A ou un R...
- La méthode S+7 : elle consiste à remplacer chaque substantif (S) du texte par le septième trouvé après lui dans le dictionnaire. Le procédé peut s'étendre à d'autres catégories grammaticales : par exemple, remplacer les verbes (V+7).
- L'éclipse : il s'agit d'une variante de la méthode S+7: il s'agit ici de composer un texte uniquement composé des «S+7» mots d'un autre texte.

AUTRES CONTRAINTES D'ÉCRITURE

- Activité Rime : lister le maximum de mots rimant avec un mot donné
- Activité Liste : lister le maximum de mots en lien avec un thème donné
- Activité Acrostiche : écrire un texte dont les initiales du premier mot de chaque ligne forment un autre mot donné.
- Activité Cinq mots : produire une phrase ou un texte ayant du sens et contenant 5 mots donnés.

TRAVAILLER SUR LES OPPOSÉS

5 à 10 minutes d'écriture automatique 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 : travailler à partir de quelque chose de réel, dans le moment présent : Je regarde

/ J'entends /Je goûte /Je sens...

À L'INTÉRIEUR DE MOI, IL Y A...

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



EXERCICES POUR SE RACONTER – POUR QUESTIONNER / COMPRENDRE

Les exercices qui suivent peuvent servir autant pour permettre de se raconter que pour procéder à une analyse de situation

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 qui continue l'histoire.

LE « TABLEAU »

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

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.

PAR L'ÉCRITURE

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

Bouger continuellement sa main

Être spécifique

Perdre le contrôle

Ne pas penser

Ne pas se soucier de la ponctuation, grammaire, orthographe

Se sentir libre d'écrire la pire merde du monde !

Ne pas craindre d'écrire sur ce qui fait peur, blesse, énerve...



ÉCRITURE AUTOMATIQUE

Écrire 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 :

- le préjugé qui me fait le plus mal est...
- les gens disent que je...
- 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 texte (ou poème) composé de mots sélectionnés dans le diagramme.

STIMULER L'IMAGINATION

Exemples :

Nommer spontanément le plus de solutions possibles (même si elles sont farfelues) pour répondre à un certain problème;

Nommer (ou écrire) le plus d'usages possibles pour un crayon, etc.;

Essayer de se rendre jusqu'à 100.

ÉCRITURE FOLLE

Trouver au hasard une phrase de départ ou choisir parmi diverses manchettes de journaux et continuer d'écrire sans s'arrêter pendant 5 à 10 minutes. Remplir toute une page en bougeant sa main continuellement, même si les mots se mêlent, n'ont pas de logique entre eux, sont inventés...

LE MUR DE BRIQUES

Trouver une phrase de soi que l'on aime. Continuer à écrire, une phrase à la fois. Laisser la structure se déployer, comme pour monter un mur de briques. Ne pas penser à la phrase précédente, ni à celle qui viendra.

LES PEURS

Écrire ce qui dérange, met mal à l'aise, ce qui fait peur, ce dont on n'a pas été capable de parler avec quelqu'un.



LISTES

Faire une liste de tout ce qui procure une joie (une peine, un rire, une frayeur, ce qui met en colère, etc). Choisir un élément de cette liste et écrire librement pendant 10 minutes.

COLLAGE – CADAVRE EXQUIS REVISITÉ

Prendre des vieux poèmes, des extraits de journaux, etc. et couper les textes ligne par ligne. Coller sur une feuille vierge, au hasard. Insérer des phrases venant des pages jaunes, du dictionnaire, de revues, etc. Jouer avec tout ça jusqu'à ce qu'on trouve quelque chose qui plaise, qui intrigue.

On peut faire ce jeu de mots seulE ou avec une autre personne, chacune ajoutant une phrase, en alternance.

Improviser 10 minutes à partir d'une phrase de ce cadavre exquis. Tenter de détourner le sujet de la phrase et écrire vers autre chose en se laissant surprendre.

À LA MAISON (QUELLE MAISON ?)

Bon exercice pour développer l'habileté à ne pas être «premier degré». Le premier texte-essai pourrait l'être (sa maison, son appartement, sa ville, etc.) Mais après, sauter dans la métaphore (l'image). Trouver une autre maison...

RÊVES ÉVEILLÉS

Inventer un rêve, en improvisant. Ne pas penser. Se laisser porter par les images, aussi farfelues soient-elles.

AVEC LA MAIN NON-DOMINANTE

Écrire de la main gauche (pour les droitiers) ou de la main droite (pour les gauchères). Ou faire dialoguer les deux mains : une partie de son corps, une émotion; ou une situation vécue.

LA BOÎTE À MOTS

D'abord, écriture libre à partir d'une phrase pendant 5-10 minutes. Exemples : « »; «ce matin, je

me suis vuE pour la première fois».

Découper ensuite le texte en noms, adjectifs, verbes, et mettre dans des piles séparées. Piger 3 mots dans chaque pile et écrire librement. Garder ces «boîtes à mots» pour refaire souvent l'exercice.

EXERCICE D'ÉCRITURE LIBRE À PARTIR DE PHOTOS OU DE VIDÉOS

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...



CRÉATION EN ROTATION

Une personne fait la lecture d'un texte. Chaque participantE 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 personnes sont étendues au sol, les yeux fermés. Au son d'une musique choisie, elles s'imaginent dans cinq ans. Après quelques minutes, elles sont invitées à dessiner ce qui émerge. Les dessins sont ensuite accrochés au mur, et les membres écrivent un commentaire sur chacun. Ces commentaires sont ensuite partagés à l'ensemble du groupe.

QUELQUES EXERCICES COLLECTIFS AVEC MOTS ET CORPS

LES STATUES

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

Variation :

La personne-sculpteure pige un thème dans une boîte prévue à cet effet. Elle prend 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 texte de quatre lignes (selon un thème déterminé). Quand les textes 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 texte, tous les textes sont relus à nouveau, mais de façon entrecroisée : chaque personne récite une de ses lignes de texte à la fois, jusqu'à ce que toutes les lignes aient été lues.

Ensuite, identifier trois idées de mouvement suggérées à partir de ce texte 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 texte.



EXERCICES POUR FAVORISER L'ANALYSE DUNE SITUATION VÉCUE

pour intégrer l'art dans un tel cheminement

pour faire appel à l'art pour s'exprimer sur la réalité vécue

pour partager sur ses conditions de vie avec les autres par le biais d'activités artistiques

pour amener à prendre conscience que nous sommes plusieurs à vivre le même problème

L'ARBRE

L'image d'un arbre, avec ses racines, son tronc et ses fruits peut être très efficace pour représenter les relations, comme la cause et l'effet. Le tronc symbolise d'habitude la situation à étudier. Les racines représentent les causes d'une situation, d'événements passés l'ayant causé ou des choses nécessaires pour son existence. Les branches constituent les conséquences ou résultats de la situation. On peut y ajouter des fruits pour représenter les solutions ou actions possibles.

Il est possible de continuer la métaphore pour ajouter d'autres éléments à l'arbre.

L'analyse de tout l'arbre souligne le fait qu'on ne puisse aborder les problèmes en se concentrant seulement sur les branches ou les effets, les racines sont essentielles aussi. Les participantEs pourraient voir si l'arbre obtenu est durable ou si le poids de toutes les branches et fruits est trop fort pour être porté par les racines.

LES CALENDRIERS

On peut utiliser les calendriers pour visualiser et analyser des habitudes de vie, des récits d'oppression.... Par exemple, observer les interrelations entre des événements apparemment distincts, comme les changements dans l'économie locale et la fréquence des maladies.

En fonction de la question ou de la situation à analyser, différentes unités de temps seront appropriées, que ce soit des heures, des journées, des années ou des décennies.

On place les symboles ou les mots représentant d'importants événements à une place appropriée du calendrier. L'analyse et la discussion en groupe du calendrier résultant peut former la base en vue d'élaborer des stratégies pour faire face ou empêcher des problèmes survenant régulièrement.

LES CARTES

La réalisation de cartes peut être utile pour présenter des informations de base dans une nouvelle lumière révélatrice et constituer un outil utile pour structurer l'analyse (carte géographique, de quartier...)

Initialement, on devrait créer une carte sur une grande échelle par terre ou toute autre surface

afin que toutes les personnes puissent activement contribuer et voir clairement ce qui se passe. Les premières choses à être déposées devraient créer une structure de base pour l'espace. Des figures importantes comme les rivières, les routes et les constructions communes aident les gens à s'orienter et par conséquent à participer plus activement.

Beaucoup de types différents de matériaux peuvent être employés pour symboliser les différents éléments sur la carte. La carte complétée permet souvent aux gens de voir des aspects ou des phénomènes sous un autre angle. On peut utiliser la carte «réelle» comme point de départ pour le développement d'une carte «idéale», montrant les futurs changements, que ce soit pratiques et possibles à atteindre ou idéalistes.

À PARTIR DE PHOTOGRAPHIES

Un ensemble d'images réunies par le groupe à partir de journaux, magazines, posters, etc. peut être utilisé pour stimuler une discussion critique, en particulier en remettant en cause l'apparente neutralité des images photographiques. Chaque photo est analysée et les questions suivantes explorées : Pourquoi cette photo est-elle prise ? Que pensez-vous que les gens y verront et pourquoi le sens est-il différent pour vous ?

L'utilisation d'un appareil photo par les participantEs peut leur permettre de porter un autre regard sur leur réalité et avoir beaucoup d'impacts sur l'analyse de leur situation.

LES RIVIÈRES

Les rivières personnelles : chaque personne dessine le parcours de sa vie sous forme de rivière sur de grandes feuilles de papier ou par terre avec les matériaux disponibles. Le but n'est pas juste d'entendre des histoires, mais de trouver un lien entre toutes les expériences et histoires personnelles.

Les rivières collectives : utiliser le même exercice, cette fois dans le cadre d'un processus collectif, pour représenter l'histoire d'une communauté, d'un quartier ou d'un groupe de citoyenNEs. Afin de tracer une carte des points tournants et des événements essentiels dans cette histoire collective.

LE DESSIN COLLECTIF D'UNE SITUATION

Il s'agit de reproduire graphiquement sur papier le portrait global de la situation qui concerne le groupe. Matériel requis : une grande feuille de papier ; quelques crayons feutres de couleurs différentes ; un espace adéquat pour réaliser le dessin collectif de manière à ce que chaque personne du groupe le voit bien.

On représente par de simples pictogrammes les principaux acteurs impliqués dans la problématique qui fait l'objet de l'analyse. Le groupe décide où placer ces pictogrammes, en considérant que le haut de la feuille correspond à une zone de pouvoir supérieur.

Des flèches rouges entre les dessins caractérisent les échanges faisant partie du problème, les obstacles. Des flèches vertes représentent les actions à réaliser pour atteindre l'objectif visé. Le groupe évalue ensuite, grâce à cet exercice, quels sont les principaux problèmes à surmonter et quelles stratégies adopter pour y arriver. Cela peut permettre de cerner des pistes de solution qui pourraient faire l'objet de la mobilisation entreprise plus tard par le groupe.

SA VIE EN IMAGES

Les gens choisissent, dans une banque d'images, celle qui exprime le mieux leur opinion sur un sujet

ou un élément de réponse à une question posée. Cette activité simple contribue à la prise de parole. Elle permet d'indiquer où chaque personne se situe par rapport à un sujet donné, contribue à ce que les gens s'expriment, réfléchissent et prennent position sur un sujet. Dans un groupe, elle fait ressortir des facettes des autres souvent inconnues ou méconnues. Pour la réaliser, il suffit de préparer une banque d'images et une question de départ.

LAISSER PARLER L'OBJET

Cette activité ressemble à la précédente mais elle invite les personnes à s'exprimer à partir d'objets plutôt que d'images. On peut décrire l'objet choisi de façon symbolique ou faire une association avec des émotions ou des faits vécus.

UN MANDALA

Réaliser collectivement un mandala sur lequel seront écrits, à partant de l'extérieur vers le centre : les réalités et problèmes vécus; les conséquences sur sa vie; les raisons à ces problèmes; et finalement les forces du groupe.

Cet exercice permet aux personnes de visualiser qu'elles ne sont pas toutes seules à vivre un problème et en même temps qu'elles ont plein de potentiel.

LA FRESQUE COLLECTIVE

Une immense fresque vide est collée au sol. Au centre, un mot ou une phrase liés à une expérience collective du groupe en présence. Chaque personne est invitée à y écrire une phrase, à proposer un mot, à réaliser un dessin, à déposer un objet, une image découpée, bref tout ce qui lui passe par l'esprit en lien avec la proposition centrale de la fresque.

Les participantEs font ensuite le tour de la fresque et chaque personne choisit une proposition qui ne vient pas d'elle mais qui l'interpelle ou l'étonne, et une autre qui colle bien avec ce qu'elle pense ou ressent.

On s'assoit autour de la fresque pour partager ses réactions. L'auteurE d'une proposition qui interpelle peut expliquer ce qu'il ou elle a voulu dire. Il ne s'agit pas ici de débattre ou de polémiquer, mais de questionner et de « brasser » les propositions. Chaque personne va repartir avec les idées des autres, en tout cas celles qui lui parlent.

On peut poursuivre en écrivant pendant dix minutes un petit texte s'inspirant de la fresque et de l'échange, puis articuler ces textes pour en faire une oeuvre collective, premier matériau du groupe.

On peut aussi réaliser une affiche reprenant un dessin de la fresque et des slogans inspirés du brassage de mots.

QUELQUES RESSOURCES...

VOICI DES SUGGESTIONS DE LIVRES AVEC EXERCICES PRATIQUES

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

Ancrage dans la tourmente

Projet d'art communautaire du centre de femmes La Marie
Debout, quartier Hochelaga-Maisonneuve, Montréal



Ce livre inspirant documente les diverses étapes du processus de ce projet d'art communautaire : les exercices de réchauffement (éveil à la créativité); la démarche exploratoire adoptée en collectif; la concrétisation de l'oeuvre collective en fonction de thème reliés à la condition de vie des membres.

Ce livre peut être commandé sur le site de La Marie Debout : <http://www.lamariдебout.org/public/ancrage-dans-la-tourmente-projet-dart-communautaire.html>

Ou en en faisant la demande en écrivant à ROUAGE : rouage@engrenage-noir.ca.

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.

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 tout le monde 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.



Lucia Cappachione

The Art of Emotional Healing

Une soixantaine d'exercices simples pour explorer le monde des émotions à travers le dessin, la peinture, la danse, l'écriture, la sculpture et plus.



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, Harper, San Francisco, 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'habileté 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.

Mettre en oeuvre les intelligences citoyennes
une méthodologie de Majo Hansotte



Ce document méthodologique présente de manière très synthétique les acquis de l'ouvrage *Les intelligences citoyennes* de Majo Hansotte. Cet outil ne vise pas uniquement à susciter un engagement actif. Il s'agit d'abord de soutenir les dimensions expressives et culturelles du développement citoyen afin que les individus et les groupes qui subissent une injustice puissent donner du sens à leur expérience.

La section « Jalons » aborde dans les grandes lignes la dynamique des quatre intelligences citoyennes qui sont : Raconter; Questionner; Débattre; et Revendiquer.

La section « Démarches » à travers des fiches concrètes. transpose ces jalons en démarches concrètes visant à animer, auto-former ou former un collectif. Elle propose donc une progression pour atteindre une action collective.

Ce document est disponible en PDF à : rcentres.qc.ca/files/mettre-en-oeuvre-intelligences-ci-toyennes.pdf

Petra Koppers



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.

Mise au jeu



Code d'animation pour assemblées délirantes

L'équipe d'intervention théâtrale participative *Mise au jeu* rend accessible certains des outils dont elle dispose pour créer et réaliser ses interventions participatives. Ce livre propose un répertoire de plus de 40 jeux d'animation de groupes; amusants, énergisants et pratiques; classés en 11 catégories; et qui favorisent une participation globale.

Mise au jeu

Au-delà de la pancarte...

Guide sur les pratiques créatives d'engagement du public en faveur de la coopération et de la solidarité internationales, réalisé avec Oxfam-Québec.

Ce guide pose les principes d'une activité de mobilisation qui a la particularité de reposer sur un processus créatif. Pour faire de la mobilisation de façon créative, en quatre étapes faciles !

Plusieurs types d'interventions sont inventoriées, notamment la sculpture corporelle, le dessin collectif, l'agitation-propagande (Agit-prop), le théâtre invisible, le théâtre forum, le théâtre législatif, le théâtre déambulatoire in situ.

Ce guide est disponible en ligne (version PDF) à : oxfam.qc.ca/publications/militants/au-dela-de-la-pancarte



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/



La méthode Reflect

Cette méthode est une approche d'alphabétisation impliquant le développement communautaire, fondée sur la philosophie de Paulo Freire et autres outils participatifs. Elle s'appuie sur un large éventail de méthodes participatives pour mettre en place un environnement ouvert et démocratique dans lequel chaque personne peut apporter sa contribution. Il s'agit d'une approche de l'apprentissage et du changement social qui vise à créer un espace convivial, dans lequel les participantEs se rencontrent pour discuter en toute liberté des sujets importants de leur vie.

Les méthodes les plus courantes utilisent des graphiques tels des calendriers, des cartes, des matrices, des rivières et des arbres, qui aident les participantEs à communiquer leurs connaissances, leurs expériences et leurs sentiments sans être freinés par l'analphabétisme ou la barrière de la langue. Le théâtre, les récits et les chansons contribuent également à l'identification et l'analyse des problèmes sociaux, économiques, culturels et politiques qui se posent.

Des documents explicatifs (en PDF) sont disponibles à : reflect-action.org/



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.

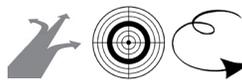
Travail avec le masque : fabrication et exploration.



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.



creativitequebec.ca

Pour approivoiser la technique du concassage : creativitequebec.ca/Techniques_concassage.html



rb.ec-lille.fr//Qualite/Qualite_Brainstorming.pdf

Cours-synthèse sur la technique du *brainstorming* (ou remue-méninges)



Fabrication de marionnettes géantes

puppetco-op.org/

Site pratico-pratique avec plein d'informations techniques pour la réalisation de toutes sortes de marionnettes géantes.



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
- 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

TABLE DES MATIÈRES

-Présentation	
- OUTIL-SYNTHESE	
- Horaire de la journée	12
- IDÉES PRATIQUES, EXERCICES, SUGGESTIONS...	
• Quand personne ne se connaît encore...	29
• Apprendre à se connaître	
• Exercices de réchauffement	30
• Réchauffement sous forme de jeux physiques – jeux avec les sens	31
• Exploration en collectif	
jeux faciles à faire à deux	34
jeux à faire en groupe	36
• Exercices pour se raconter – pour questionner par l'écriture avec mots et corps	39
• Exercices pour favorise l'analyse d'une situation vécue	
- QUELQUES RESSOURCES...	
• Suggestions de livres avec exercices pratiques	40
• Suggestions de sites d'intérêt	42

Un gros merci à Esther Filion pour sa précieuse collaboration