

La radio pour explorer l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle en contexte interculturel



Kasàlà en radio

par Comme un Lundi

INTRODUCTION

Le Kasàlà est une courte déclamation poétique qui permet de connecter sa puissance personnelle mais aussi collective en célébrant son identité et les difficultés surmontées.

Il s'agit d'un acte d'expression poétique qui prend les autres à témoin pour célébrer son propre parcours, exprimer sa gratitude, son émerveillement, sa beauté singulière.

La méthode consiste en l'écriture personnelle d'un poème métaphorique d'auto-louange et dont le partage est déclamé en groupe. La déclamation de ces poèmes est ici enregistrée afin d'en faire une capsule sonore.

« Kasàlà » est, à l'origine, un mot de la langue cilubà, parlée par le peuple lubà en République Démocratique du Congo. La méthode a été inspirée par la pratique africaine de l'autolouange appelée Kasàlà, rendue connue en Belgique par Jean Kabuta.

Outil d'empuancement et de célébration, il dit au monde qui nous sommes. Il permet de reconnaître la trajectoire parcourue par chacun-e au sein du groupe. Cet exercice poétique puissant stimule l'estime de soi et place l'intime dans le collectif avec respect, poésie, émerveillement et solidarité.

OBJECTIFS

- ✿ Se sentir puissant-es en exprimant qui l'on est
- ✿ Transmuter les éventuelles discriminations et/ou difficultés rencontrées au fil de son parcours par un acte d'expression poétique
- ✿ Se sentir plus confiant-e, l'estime de soi ayant une place essentielle dans les questions liées aux relations affectives et à la sexualité
- ✿ Explorer les différents aspects de son identité et reconnaître leur valeur
- ✿ Se sentir inclus-e/à sa place dans le groupe et dans la société

MODALITÉS



DURÉE

2h ou plus en fonction de la taille du groupe



PARTICIPANT-ES

3 à 20 participant-es



ANIMATEUR-ICES

1 ou 2 animateur-ices :

Une personne en charge des consignes et de l'animation de groupe

Une personne pour soutenir le groupe dans la phase d'écriture et d'enregistrement



MATÉRIEL RADIO

Idéalement un enregistreur avec un micro mono pour capter la voix. Sinon un enregistreur stéréo ou un smartphone peuvent faire l'affaire



MATÉRIEL (AUTRE)

Tables et chaises

Papiers (ou carnets) et bics

Idéalement un tableau/flipchart pour les consignes



ESPACE

En début et fin de séance, le groupe doit pouvoir se mettre en cercle debout

Le groupe doit également pouvoir s'asseoir à une table pendant le temps de rédaction

Enfin, il faut prévoir un endroit calme où s'isoler pour la phase d'enregistrement des kasàlàs avec chaque participant-e

DEROULEMENT

Préparation

- ✿ Préparez une fiche mémo reprenant les points-clefs qui vont guider les participant-es pas à pas l'écriture de leur kasàlà.
- ✿ En tant qu'animateur-ice il peut être utile d'avoir fait l'exercice à l'avance, l'avoir expérimenté personnellement afin de comprendre sa charge émotive.
- ✿ Vérifiez le matériel de prise de son.
- ✿ Prévoyez un endroit calme avec une bonne acoustique où se réaliseront les enregistrements individuels.

Mise-en-œuvre

ETAPE 1: INTRODUCTION

Avant d'entamer la phase d'écriture, il peut être opportun de :

Activité 1 / S'échauffer et créer la dynamique d'auto-louange en groupe:
(durée : de 5 à 10 min)

- 1 Debouts en cercle, chacun-e dit son prénom à voix haute à tour de rôle.
- 2 Ensuite, faites la même chose en ajoutant une intonation (chanté, aigu, grave, de manière plus théâtrale).
- 3 Ensuite, les participant-es peuvent frapper dans les mains (ou claquer des doigts ou balancer un bras au centre du groupe) sur un même rythme, donné par l'animateur-ice. Une fois que tous-tes les participant-es sont au même rythme, invitez les à dire à voix haute son prénom à tour de rôle en rythme avec intonation. Pour finir, l'animateur-ice augmente le rythme (en veillant à ce que tout le groupe suive) de plus en plus vite pour finir en applaudissement !

Activité 2 / Introduire le travail introspectif et partage en groupe :
(durée : dépendant de la taille du groupe : 10 à 20 min)

- 1 Assis-es en cercle, chacun-e réfléchit pour soi-même à une qualité, un animal, et une valeur, qui le/la caractérise.



Scannez le QR code pour écouter l'exemple de l'activité OU retrouvez-le sur <https://shows.acast.com/la-radio-pour-explorer-evas-interculturel>

2 Après un moment de réflexion personnel (5 min.), chacun-e partage ses notes/réflexions en donnant des explications (en sous-groupes ou groupe au complet).

Si le groupe est grand, une option est de proposer aux participant-es de ne choisir qu'une réponse à partager au groupe, pour gagner du temps sur l'animation.

Les 2 activités d'introduction ne sont pas obligatoires mais conseillées, vous pouvez aussi choisir de n'en réaliser qu'une des deux, ou les adapter selon votre groupe. Elles sont ici à titre d'exemples.

ETAPE 2: PRÉSENTATION SUCCINCTE DU KASALA ET LECTURE D'UN KASÀLÀ EN EXEMPLE (5min)

L'animateur-riche peut lire à haute voix des exemples de kasàlà au groupe (voir les livres cités en ressources pour approfondir). On peut aussi prévoir des versions imprimées à distribuer après la lecture.

*Je suis né dans un pays où le soleil illumine
tous les petits recoins du cœur. (...)
Je suis un rayon de soleil des plaines du Maroc
qui adoucit et illumine les cœurs. (...)
Je suis un rêve que beaucoup veulent voir en réalité.
(Miloud)*

ETAPE 3: DONNER LES CONSIGNES D'ÉCRITURE (15 min)

Chacun-e écrit sur une feuille pour soi, selon la consigne suivante : Écrire un texte en 'Je' avec amplification et sans mensonge.

Le genre de texte qui donne envie à ceux qui en écoutent la proclamation de sentir : «Chouette ! Quelle chance j'ai de connaître cette personne-là !»

(Source : Exercices pratiques d'autolouange, Marie Millis)

Le texte doit commencer par :

«Je suis ...»

Pour aider les participant-es, l'animateur-ice peut les guider pas à pas (en donnant un laps de temps d'écriture par étape) :

1. l'introduction
2. l'anthroponyme (nom)
3. l'amplification
4. l'expansion

1 «Je suis»
 Variantes : «Me voici, Je me présente, On m'appelle», etc.

2 Donnez son prénom ou son nom ou ses noms :

On peut se présenter en utilisant la comparaison (surtout la métaphore)
 Exemple : «Moi, Isabelle, la fauve indomptable»

Utiliser l'animal de l'exercice précédent ou un élément naturel
 Exemple : «Je suis Omar. Je suis le baobab»

On peut utiliser une devise de clan/people/tribu
 (Wikipédia : Une devise est une courte phrase ou expression symbolique décrivant les motivations ou les intentions d'un groupe social ou d'une organisation qui la choisit pour suggérer un idéal, comme règle de conduite ou pour rappeler un passé glorieux. Exemple : La devise de la Belgique est «L'Union fait la force»)

«Je suis» + métaphore

3 Amplifier

La qualité et/ou la valeur de l'exercice précédent Exemple : «Je suis la générosité incarnée»

✿ Ses origines, ses racines, ses liens sociaux :
 «Je suis fils/fille de ...» ou «Je viens de...» ou «Je suis issu-e de» (donner ses origines, on peut utiliser des métaphores) Exemple : «Je suis la fille d'une lionne redoutable et d'un ruisseau tari» ou «Je viens des peuples du désert»

✿ Cet exemple est une association verticale généalogique, mais elle peut être horizontale : «mari de...», «voisine de...», «collègue de...»

✿ L'association peut aussi s'étendre à n'importe quels personnages historiques ou mythologiques, comme figure de style servant à accentuer une qualité particulière (noblesse, courage, force, persévérance...) :

«Homo Sapiens j'ai cent cinquante mille ans. Je suis fils d'Homo et d'Erectus qui foulèrent le globe terrestre, voici près de deux millions d'années.» (Jean Kabuta)

✿ La qualité et/ou la valeur de l'exercice précédent
 Exemple : «Je suis la générosité incarnée»

✿ Énoncer la louange de quelqu'un de sa famille ou de son entourage qui a donné ou transmis quelque chose d'important que la personne garde précieusement en mémoire. Exemple : «Je suis Sabine, fille de Gabrielle, qui m'a portée et fait naître toute seule» ou «Je suis Agnès, petite-fille d'Yvonne, qui m'emmenait manger des glaces de toutes les couleurs à la mer du Nord»



4

✿ Évoquer son rapport à l'amour, à l'amitié : un souvenir, une anecdote dont on ressort grand-i-e

Prolonger :

✿ Exemple : «*Je suis Femme enceinte d'oiseaux de fleurs et de subversives pensées*» (Jean Kabuta)

✿ En plaçant l'animal ou l'élément naturel dans un contexte (par une métaphore)

Exemple : «*Je suis le baobab qu'on encercle pas*»

Pour prolonger, différentes techniques :

Je suis ... (métaphore), qui ...

Je suis ... (nom), celui/celle qui ..., comme ... (un animal, un élément de la nature)

On peut ajouter des paysages, des souvenirs qui nous racontent, exposer ses forces, ses manquements en prenant du recul, ...

ETAPE 4: ECRITURE (min 20 min)

Invitez les participant-es à se lancer seul-es dans la phase d'écriture, durant le temps imparti.

Les textes peuvent être courts ou longs, répéter plusieurs fois la même structure ou s'étendre plus ou moins longuement à chaque partie.

Cet exercice est l'occasion de parler indirectement de la discrimination ou des difficultés vécues dans son parcours de vie affective et sexuelle, et de comment elles ont été dépassées, transcendées, ou ont donné de la force.

ETAPE 5: DÉCLAMATION EN GROUPE (environ 30 min)

Invitez les participant-es à se réunir pour faire l'exercice de déclamation de son texte devant le groupe.

Il est très important de veiller à rassurer les participant-es dans cet exercice qui peut les mettre dans une posture vulnérable face au groupe, en rappelant que la bienveillance est de mise car tout le monde est dans le même bateau. Il est conseillé que l'animateur-ice ait pris part à l'écriture et il en va de même pour la déclamation du texte.

Si certain-es participant-es éprouvent trop de difficulté à déclamer leur kasàlà devant le groupe, il sera tout de même possible pour elleux de l'enregistrer en solo face au micro dans la phase suivante.

Les consignes de déclamation sont les suivantes :

- ☀ position debout
- ☀ regard droit
- ☀ voix puissante
- ☀ débit rythmé pour captiver l'auditoire

Assis-es ou debouts en cercle l'un-e après l'autre déclame son texte en le lisant.

Il s'agit de sentir ce qui se passe dans le groupe lors de cette récitation. Quelles émotions et/ou réflexions sont activées?

Les autres peuvent éventuellement dire ce qu'ils ont aimé et/ou faire des retours constructifs après chaque kasàlà. L'animateur-ice veille à ce que les échanges soient respectueux et bienveillants.

ETAPE 6: ENREGISTREMENT RADIO

Les participant-es qui le souhaitent peuvent enregistrer leur kasàlà dans un endroit calme, avec à la technique un-e animateur-ice ou un-e autre participant-e qui aura été familiarisé-e avec le matériel de prise de son.

Les capsules sonores permettent de garder une trace des kasàlàs réalisés et de les faire exister au-delà du groupe d'animé-es.

L'enregistrement leur confère une valeur supplémentaire, ancre ce moment d'auto-célébration sur du long terme. Par la voix, le kasàlà est pleinement incarné et l'enregistrement est comme une photographie du moment auquel il aura été réalisé.

Evaluation

15 à 20 min

Si le debriefing ne prend pas place spontanément, l'animateur-ice invite les participant-es à exprimer comment iels ont vécu cette activité :



- ✿ Quelles émotions avez-vous ressenties ?
- ✿ Est-ce facile ou difficile de s'exprimer en écriture ?
- ✿ Et à l'oral ?
- ✿ Vous exprimez-vous quand vous rencontrez une difficulté en contexte affectif et/ou sexuel ? Si oui, comment et à qui ?

Le kasàlà est un exercice peu commun qui requiert de trouver ses propres qualités et de les exagérer, l'exercice d'écriture qui n'est pas aisé pour chacun.e tout comme le fait de s'exprimer devant un groupe. Il est important de prendre cela en considération au moment de l'évaluation et de féliciter les participant-es pour leur audace, leur courage, et les remercier pour leur participation et leur partage.

CONSEILS

Points de vigilance

- ✿ Créez un climat de confiance et de bienveillance au sein du groupe.
- ✿ Cet exercice poétique confronte les participant-es à leur propre histoire, mais aussi au regard qu'ils portent sur elleux-mêmes et les expose au regard des autres.
- ✿ Veillez à ne pas fragiliser les personnes timides ou ayant un vécu difficile.
- ✿ Rappelez aux participant-es que les métaphores et amplifications auxquelles l'on recourt dans cet exercice sont aussi là pour protéger leurs histoires personnelles et leur permettre de se raconter de manière détournée et symbolique.
- ✿ Restez à l'écoute des limites et difficultés de chacun-e tout au long du processus et à sentir la dynamique de groupe pour l'ajuster au besoin. Certaines personnes ne seront pas à l'aise de déclamer leur kasàlà devant tout le groupe, d'autres préféreront éviter l'enregistrement de leur poème.

SOURCES

- ✿ «Exercices pratiques d'autolouange», Marie Millis, éditions Payot, 2017.
- ✿ «Le Kasàlà: une école de l'émerveillement», Jean Kabuta, éditions Jouvence, 2015.

REMERCIEMENT/ CONTACT

REMERCIEMENT

Nous remercions chaleureusement tous-tes les jeunes et professionnel-les ayant participé à nos ateliers/formations préalables.

CRÉDIT

Graphisme

Seungjoo Bae (Brûlant·e·s)

Auteur·ices

Eloïse Dubrana
Salome Darrigrand
Seungjoo Bae
Sarah Segura
Pauline Bombaert
Thibault Coeckelberghs
Lynn Hautus
Sandrine Gashonga

Relecture

Sarah Segura (Comme un Lundi)
Pauline Bombaert (Comme un Lundi)
Marianne Spinewinne (Comme un Lundi)

CONTACT

Projet Sexpowerment

Instagram @sexpowerment_project

Brûlant·e·s

infos@brulant-e-s.com
Instagram @brulant.e.s

Elan Interculturel

info@elaninterculturel.com
Instagram @interculturelan

Comme un Lundi asbl

commeunlundiasbl@gmail.com
Instagram @commeunlundiasbl

Lätz rise up

info@letzriseup.com
Instaram @letzriseup

4motion

info@4motion.lu
Instagram @4motion_asbl

SE20 POWER —MENT



Co-funded by
the European Union

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de la présente publication ne vaut en rien approbation de son contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs; la Commission ne peut être tenue responsable d'une quelconque utilisation qui serait faite des informations contenues dans la présente publication.