

# Sexualité et interculturalité à travers le théâtre forum et la radio

Cursus de formation à destination  
des professionnel·les de la jeunesse



# Séquence de « démécanisation »

Proposée par Elan Interculturel, sélection d'activités retravaillées

à partir des « jeux pour acteurs et non acteurs » de Boal

Type : Activités pour s'échauffer et de sortir de ses routines mécanisées avant le travail créatif

## MODALITÉ

### Durée

1h30 à 2h

### Participant-es

8 à 20 participant-es

### Animateur-ices

1 à 2 animateur-ices

### Matériel

Une playlist composée d'un paysage musical varié, pas trop intense mais capable de soutenir les participant-es dans leurs actions  
Haut-parleurs

### Espace

Un espace suffisamment grand pour permettre le mouvement (compter 50 m<sup>2</sup> pour 15 participant-es)

## OBJECTIFS

La séquence a plusieurs objectifs concernant différents aspects de l'atelier :

- ✿ En termes de dynamique de groupe : l'objectif est d'aider les participant-es à entrer en contact les un-es avec les autres, à apprendre à se connaître autrement que par des présentations verbales
- ✿ En termes de sécurité et de confiance : l'objectif est d'aider les participant-es à arriver dans l'espace de formation et à se l'approprier en explorant toutes les directions, tous les coins, etc. Les activités en binôme visent également à instaurer la confiance au sein des duos, qui pourra ensuite être étendue à des groupes plus importants
- ✿ En termes de processus de formation : les jeux de « démécanisation » aident les participant-es à s'échauffer à des activités corporelles plus complexes en les invitant à aller au-delà des manières « mécanisées » habituelles de marcher, de se déplacer et de se connecter
- ✿ Objectifs relationnels : donner le sentiment d'être vu-e et faire l'expérience d'avoir un impact sur les autres par des actions très simples (par exemple, voir ses propres gestes et mouvements reflétés par un miroir)

## PRÉPARATION

Préparez la salle en plaçant les chaises et les tables sur le côté (ou à l'extérieur) pour permettre une circulation libre.

Branchez votre téléphone ou votre source de musique sur les haut-parleurs.

## MISE-EN-ŒUVRE

1

### INTRO

Pour commencer, dites aux participant-es que vous allez proposer une séquence d'activités non verbales. En général, elles n'impliquent pas de difficulté, mais si, pour une raison quelconque, iels se sentent mal à l'aise, iels peuvent s'arrêter et s'asseoir. Demandez-leur si quelqu'un-e a des problèmes physiques dont vous ou les autres devraient être conscient-es (un mauvais genou, etc.). Demandez-leur de ne pas analyser les différentes instructions ou leur propre comportement, mais

simplement d'enregistrer toute émotion ou interprétation qui peut émerger, sans la traiter plus avant. S'ils ressentent de l'inconfort désagréable, où une proposition dépasser leur sensation de bonne proximité, ils peuvent sortir de l'activité. Vous pouvez passer en revue les instructions suivantes, en accordant plus de temps aux participant-es qui semblent s'amuser. Mettez une musique douce mais quelque peu rythmée.

2

### « PROMENADES »

« Commencez à marcher dans la pièce, à explorer tous les coins, toutes les zones de la pièce, allez là où vous n'êtes jamais allé-e auparavant. Concentrez-vous sur le moment présent, plutôt que sur ce que vous avez fait avant ou ce que vous ferez après. Sentez le poids de vos pieds sur le sol. Sentez que quelque chose vous tire vers le haut. Enregistrez votre respiration : est-elle profonde, est-elle superficielle ? Il n'est pas nécessaire de changer, il suffit de prendre conscience. Si vous sentez une tension dans votre corps, respirez et relâchez-la. Faites les mouvements d'étirement que vous souhaitez. »

**Exploration de différentes vitesses** : prenons maintenant 30 comme vitesse de marche normale. Pouvez-vous maintenant marcher à la vitesse de 50, ensuite de 70? Reprenons la vitesse de 30. Maintenant 10. Maintenant moins de 10 (à ce stade, les participant-es peuvent être perplexes ; si vous faites les marches avec eux, vous pouvez marcher à l'envers et proposer un modèle à suivre ou simplement les laisser trouver leur solution).

Laissez maintenant ces instructions s'appliquer.

**Exploration de différentes directions** : continuez à reculer, puis revenez en arrière et avancez. Quelle impression cela donne-t-il ? Laquelle est la plus facile ? Continuez à vous déplacer latéralement vers la droite. Puis continuez à vous déplacer vers la gauche. Un côté est-il plus facile qu'un autre ?

**Vide et plein** : cherchez maintenant des espaces vides dans la pièce et allez-y. Faites attention à vos pieds et dirigez-vous toujours vers l'espace vide. Continuez ainsi pendant un certain temps, puis changez : allez maintenant là où il n'y a pas d'espace vide. À ce stade, les participant-es peuvent se concentrer au centre de la pièce, très près les un-es des autres. S'ils s'arrêtent, invitez-les à continuer à bouger. Laissez maintenant tomber ces instructions, mais continuez à marcher.



### « PROMENADES & CONTACT »

**Une personne s'arrête, tout le monde s'arrête** : Lorsqu'une personne s'arrête, nous devons tous-tes nous arrêter, et lorsqu'une personne se met en marche, nous devons tous-tes nous mettre en mouvement. Au bout d'un certain temps, vous pouvez adapter la consigne comme suit : lorsque quelqu'un-e se remet à marcher, nous marchons tous-tes de la même manière.

**Soleil et glaçon** : Tout en marchant, et sans le dire ou le faire savoir, choisissez une personne dans le groupe qui sera votre «soleil». Choisissez maintenant une autre personne, toujours sans le dire ni le faire savoir. Cette deuxième personne sera votre «glaçon». Placez-vous toujours entre les deux pour que le soleil ne puisse pas faire fondre le glaçon.

**Contact visuel** : Continuez à marcher, lorsque vous entrez en contact visuel avec quelqu'un-e, restez debout pendant trois secondes, puis continuez à avancer.

### DUOS

**Guider avec l'avant-bras** : La prochaine fois que vous aurez un contact visuel avec quelqu'un-e, cette personne sera votre binôme. L'un-e d'entre vous doit être le/la meneur-euse, l'autre le/la suiveur-euse. Vous devez être relié-es par les avant-bras, les avant-bras étant reliés par les côtés (pas l'un sur l'autre). Si le/la suiveur-euse est courageux-euse, iel peut fermer les yeux. Explorez différentes directions, différents rythmes, différentes hauteurs, etc. Vous devez également être conscient-e de la façon dont votre coopération change si vous modifiez la qualité du contact. Au bout d'une minute et demie, proposez de changer les rôles. Invitez ensuite les participant-es à trouver une fin et à dire au revoir à leur partenaire. Si vous avez le temps, répétez l'activité avec de nouvelles paires afin que les participant-es puissent comparer les différentes expériences.

**Guider avec un son** : Trouvez un-e nouveau-velle partenaire. L'un-e d'entre vous dirigera, l'autre suivra, mais cette fois par le biais d'un son. Chaque meneur-euse doit inventer un son (quelque chose qui utilise sa voix) que le/la suiveur-euse peut suivre les yeux fermés. Lorsque le/la suiveur-euse n'entend pas le son, iel ne doit pas bouger. Le/la meneur-euse peut arrêter d'émettre le son et s'éloigner, puis appeler le/la suiveur-euse de loin.

Si fermer complètement les yeux est très compliqué pour quelqu'un-e, iel peut alterner entre l'ouverture et la fermeture. Au bout d'une minute et demie environ, invitez les participant-es à changer de rôle.

### MIROIRS

**« Le miroir juste »** : *«Recommencez à marcher et trouvez un-e nouveau-elle partenaire, quelqu'un-e avec qui vous n'avez jamais travaillé. La personne qui a les cheveux les plus longs sera le miroir et l'autre le sujet. Le miroir doit refléter tout ce que fait le sujet. Le but n'est pas de faire une compétition et de faire quelque chose que le miroir ne peut pas suivre. Explorez différents types de mouvements. Après environ une minute et demie, invitez les participant-es à changer de rôle : le miroir devient le sujet, le sujet devient le miroir. Invitez ensuite les paires à se remercier mutuellement et à s'enseigner mutuellement la liberté.*

*Dans un tour suivant, avec un-e partenaire différent-e, nous invitons les participant-es à effectuer la même tâche de base, mais en essayant différentes distances : aller aussi près l'un-e de l'autre que cela est encore confortable. S'éloigner le plus possible l'un-e de l'autre, de sorte que l'on puisse encore sentir que l'on est un couple».*

« **Miroir farfelu** » : Avec un-e nouveau-elle partenaire, vous serez à nouveau le sujet et le miroir, mais cette fois le miroir fera exactement le contraire de ce que fait le sujet. Le terme «opposé» est à votre discrétion, ce qui vous semble complémentaire ou vraiment différent de ce que fait votre sujet.

Après environ une minute et demie, invitez les participant-es à changer de rôle : le miroir devient le sujet, le sujet devient le miroir. Invitez ensuite les paires à se remercier mutuellement et à s'enseigner mutuellement.

« **Miroir dynamique** » : avec un-e autre partenaire, dans cette troisième étape, vous pouvez alterner entre le vrai et le faux miroir, vous pouvez également vous arrêter (ne rien faire en réponse à quelque chose que votre partenaire fait) et vous pouvez également changer les rôles du miroir et du sujet.



### **LE VOYAGE**

« Trouvez un-e nouveau-elle partenaire, quelqu'un-e avec qui vous n'avez pas encore travaillé. Vous jouerez chacun-e les deux rôles, alors décidez maintenant qui est le/la voyageur-euse au premier tour. La personne qui est le/la voyageur-euse peut fermer les yeux (si c'est trop inconfortable, elle peut les ouvrir de temps en temps). L'autre personne emmènera le/la voyageur-euse dans un voyage imaginaire (il peut s'agir du prochain bâtiment, d'un voyage que vous avez aimé ou que vous aimeriez, ou d'une autre planète, vous êtes totalement libre). Vous pouvez emmener votre voyageur-euse en le/la touchant, en marchant avec ellui, en le/la faisant bouger et en émettant des sons pour ellui. Avant de commencer, vérifiez s'il y a une sensibilité dont vous devez tenir compte. Laissez environ 2 minutes, puis changez les rôles. Les paires peuvent avoir besoin d'un échange verbal après cette activité, donnez-leur 2 minutes pour le faire. »

## VARIANTES

Vous pouvez adapter cette séquence selon le temps, l'espace, le nombre de participant-es. Gardez tout de même l'ordre : d'abord les promenades, ensuite les promenades avec contact, ensuite les duos, car elles suivent une certaine logique : arriver dans l'espace, puis prendre conscience des autres, entrer en contact avec les autres en douceur. Les activités listées sont de barrières basses, elles posent peu de difficultés, néanmoins restez attentif-ve au cas où des défis se présentent. Quand il y a des personnes en fauteuil roulant, elles peuvent participer comme les autres avec leur fauteuil, avancer, reculer, changer de direction.

## DÉBRIEFING

Observez des signes d'engagement, de désengagement.  
Pour un débrief verbal posez la question s'il y avait des moments de plaisir, des moments de difficulté. Il peut être intéressant de donner de l'espace aux participant-es de verbaliser ce qu'ils ont appris sur elleux-mêmes ou sur les dynamiques de l'interaction en général.

## CONSEILS DE FACILITATION

En tant qu'animateur-ice, il vous est utile de faire les marches avec vos partenaires afin de sentir leur rythme.  
Pour les activités en duo, vous pouvez aider les participant-es en leur montrant les activités avant de leur demander de suivre vos instructions.

## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

Plusieurs versions des promenades, de la direction avec le son, du voyage et du jeu de miroir sont adaptées des Jeux pour acteurs et non-acteurs d'Augusto Boal (le 14 nov 2023 disponible ici) : <https://www.deepfun.com/wp-content/uploads/2010/06/Games-for-actors-and-non-actors...Augusto-Boal.pdf>)

# Remerciement

Nous remercions chaleureusement tous-tes les professionnel-les ayant participé à nos formations préalables.

## **CRÉDIT**

Graphisme  
Seungjoo Bae (Brûlant·e·s)

## **AUTEUR-ICES/RELECTURE**

Vera Varhegyi  
Seungjoo Bae  
Pauline Bombaert  
Lynn Hautus  
Sandrine Gashonga

## **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  
info@commeunlundi.be  
Instagram @commeunlundiasbl

Lëtz rise up  
info@letzriseup.com  
Instaram @letzriseup

4motion  
info@4motion.lu  
Instagram @4motion\_asbl

# SEED — POWER — MENT

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

