

## Moi plus grand avec la nature

Durée : 30 minutes

Cet exercice, inspiré par le concept de „moi plus grand” de Vo’Arte, vise à développer l’expression à travers la grande diversité des corps dans la nature.

Autrefois, lorsque la vie quotidienne était intimement liée aux animaux et aux plantes, les gens développaient des moyens de célébrer et de connaître la nature en imitant le monde naturel dans leur langage, leur art, et leur corps. Des peuples anciens, tels que les tribus bushmen du Kalahari en Afrique du Sud maintiennent une relation très forte avec le monde naturel exprimée par leur capacité à devenir les animaux en mouvement. C’est une manière d’anticiper leur vie et leur prochain mouvement, c’est aussi un appel. Dans cet exercice, vous deviendrez l’animal de votre choix en imitant sa manière de se déplacer. C’est une opportunité de mieux se connaître et même de devenir l’autre pour un instant. C’est facile de trouver un enseignant dehors, par exemple, choisissez un insecte, ils sont presque partout si vous regardez attentivement et déplacez-vous comme une fourmi !

**Étape 1** : Choisissez un lieu en extérieur où vous pouvez facilement voir des animaux. Ne soyez pas timide et commencez à imiter l’être de votre choix. Devenez de plus en plus l’autre au fil de la pratique. Essayez d’anticiper le prochain mouvement, regardez le monde à travers les sens de l’autre être, ressentez l’impact du vent, la chaleur du soleil ou le froid et la texture du sol sur votre nouveau corps. Variante de l’étape 1 pour une activité intérieure : Au lieu de sélectionner les êtres de notre choix, les participants nous disent qui nous sommes le long de notre déplacement et nous devenons une combinaison d’êtres en constante évolution. Cette pratique est inspirée par le transfert horizontal de gènes entre bactéries échangeant des morceaux d’ADN entre elles.

**Étape 4** : La personne coordonnant l’activité utilisera une montre ou une clochette pour régler une alarme de 15 minutes et précisera que les participants seront informés lorsque le temps de la pratique sera écoulé.

**Étape 5** : La personne coordonnant l’activité invitera les gens à s’asseoir en cercle pendant 15 minutes et à commenter ce qu’ils ont vécu. Il est important de remarquer

que, comme les personnes, chaque être est unique et nous ne devons pas les enfermer dans une boîte imaginaire définie par le nom de leur espèce.

**Étape 6** : La personne coordonnant l'activité peut proposer de télécharger et de marcher avec l'application mobile gratuite Antventure. C'est une histoire de marche créée par le conteur David Merleau en collaboration avec Supercluster. Nous pouvons expérimenter le monde à travers le prisme de quatre espèces différentes de fourmis (<https://antventure.ca>). Cette expérience montre comment chaque être a sa propre personnalité.

**Évaluation** : Demandez avec qui ils se sont identifiés et si cela change leur perception de l'espace et du temps. Les êtres qu'ils ont incarnés étaient-ils lents ou rapides, calmes ou agités ? Qu'ont-ils en commun avec l'animal ou la plante choisi(e) et quelle est la grande différence, le cas échéant ? Cette expérience transformatrice devrait provoquer chez les participants un sentiment d'unicité de l'être qu'ils imitaient.

**Références** : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants de la Nature, bien sûr, mais aussi par Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet No One Forgotten, entre autres. Merci !

L'Art de la Connexion comme méthodologie pour les artistes avec et sans handicaps © 2024 par Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy est sous licence CC BY-NC-ND 4.0. Pour consulter une copie de cette licence, visitez <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>