

Pratique 1 par ABANA "Laisser une marque" (Empathie)

Durée : 1 heure et demie

L'objectif principal de cet exercice est de promouvoir l'empathie parmi les participants à travers une expérience visuelle partagée. Tous les exercices seront dirigés par un leader pour un groupe de personnes (de 6 à 20). Pendant l'exercice, les participants devront communiquer uniquement par la pratique graphique et le contact visuel (éventuellement sans parler).

Étape 1 : Former un cercle

Invitez les participants à se disposer en cercle, ce qui formera l'espace dédié à l'activité. Le cercle doit être assez grand pour permettre aux participants de se déplacer librement.

Étape 2 : Création de couples

Les participants devront trouver un partenaire parmi les membres du cercle (le choix est optionnel, mais il est recommandé de choisir quelqu'un que vous ne connaissez pas). Une fois les couples formés, assurez-vous qu'ils se font face, en maintenant une distance d'environ 3 mètres entre eux.

Étape 3 : Connaître le partenaire

Les membres de chaque couple devront établir un contact visuel en se regardant dans les yeux pendant toute la durée de l'exercice. Cela permettra de créer une connexion empathique entre eux.

Étape 4 : Instructions sur le mouvement

Dans cette phase, les participants commenceront à marcher lentement l'un vers l'autre, faisant un pas en avant chaque fois que le leader donne un signal. Chaque pas devra être calibré pour durer quelques secondes, afin que le mouvement soit délibéré et mesuré.

Étape 5 : Laisser une marque

Pendant le mouvement vers l'autre, il sera demandé aux participants de faire un geste instinctif et rapide avec le crayon ou le stylo dans leur main pour laisser une marque sur leur papier. Ce signe peut être : une ligne, un cercle, une forme abstraite ou tout autre chose qu'ils ressentent le besoin de dessiner à ce moment-là et de commencer à partager leurs émotions.

Étape 6 : Se regarder dans les yeux

À la fin de chaque pas, après avoir fait la marque, les participants devront maintenir le contact visuel avec leur partenaire. Cela leur permettra de communiquer émotionnellement à travers leur regard.

Étape 7 : Montrer l'art

Lorsque les participants sont proches l'un de l'autre, ils seront encouragés à montrer à leur partenaire les marques faites sur la feuille de papier. Ce moment de partage sera la première approche pour apprendre à se connaître.

Étape 8 : Retour au point de départ

Après avoir partagé leur oeuvre artistique, les participants peuvent retourner à leur point de départ en faisant un pas en arrière et en continuant à se regarder dans les yeux. Ce retour représente un moment de finalisation de l'expérience.

Étape 9 : Discussion et réflexion

À la fin de l'exercice, le leader demandera aux participants d'exprimer l'expérience et les sensations ressenties pendant l'activité. La discussion peut être un puissant moment de partage et de réflexion.

Outils nécessaires pour l'activité :

- Feuilles A4 (une par participant).
- Crayons ou stylos (un par participant).
- Un grand espace sûr dans lequel les participants peuvent se déplacer.

"L'Art de la Connexion" comme méthodologie pour les artistes avec et sans handicap
© 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
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>