

## **Pratique 2 par ABANA "Signes Partagés" (Vulnérabilité)**

Durée : 1 heure et demie

L'objectif principal de cet exercice sera d'identifier et de reconnaître vos vulnérabilités, en les exprimant sans honte ni jugement. L'interaction et la connaissance mutuelle entre les participants aideront à réduire et à éliminer les aspects négatifs pour développer une plus grande confiance en soi.

Tous les exercices seront dirigés par un leader pour un groupe de personnes (6 à 20). Durant l'exercice, les participants devront communiquer uniquement par la pratique graphique (éventuellement sans parler).

### Étape 1 : Formation des couples

Le groupe de participants sera libre de s'agencer dans l'espace comme il le souhaite, chacun sélectionnera un compagnon dans le groupe (de préférence quelqu'un qu'il ne connaît pas très bien). Le couple en accord choisira la position la plus confortable et la plus adaptée pour commencer l'exercice. Le leader les guidera pour qu'ils s'assoient face à face à une distance minimale, équivalente à la largeur d'une feuille de papier A3 dont ils auront à leur disposition pour dessiner, à l'aide d'un marqueur de la couleur de leur choix.

### Étape 2 : Expression Individuelle

Les couples devront imaginer une ligne invisible divisant la feuille en deux parties égales. Dans cette phase, après le feu vert du leader, chacun commencera à tracer librement des lignes, des signes ou des symboles sur sa propre moitié, sans trop réfléchir, suivant l'instinct et la créativité.

### Étape 3 : Vulnérabilité et Partage

Après avoir fait les premiers signes sur leur moitié de papier, le couple commencera à se connaître et à réfléchir sur ce qu'ils ressentent en partageant des signes avec leur partenaire. Lorsqu'ils se sentiront prêts, le leader les invitera à dessiner des signes au-delà de la ligne de division imaginaire, entrant dans l'espace de l'autre partenaire pour commencer à créer une réelle interaction à travers le nouveau langage graphique.

### Étape 4 : Conversation Visuelle et Vulnérabilité

À cette étape, les deux membres du couple seront invités à interagir avec les signes de l'autre. Ils pourront les enrichir, les effacer ou faire tout ce qu'ils jugent approprié



NOONEFORGOTTEN.EU

pour communiquer et mieux se connaître, comme cela se produirait dans une conversation verbale. Cet exercice vise à promouvoir l'interaction et la connaissance entre les participants à travers l'art et l'expression visuelle. Cela peut être une manière créative de briser la glace et de faciliter la communication avec votre interlocuteur.

#### Étape 5 : Réflexion et Partage des émotions

À la fin de l'exercice, tout le groupe se réunira pour une réflexion collective. Ceux qui le souhaitent pourront partager leur expression artistique avec leur partenaire et avec l'ensemble du groupe : ce qu'ils ont appris l'un de l'autre, comment ils se sont sentis vulnérables et possiblement comment leurs fragilités se sont dissoutes. Cette discussion sera un moment fort de partage et de croissance personnelle.

Outils nécessaires pour l'activité :

- Feuilles A3 (une par paire).
- Marqueurs de couleur (un par paire).
- Un espace large et sûr dans lequel les participants peuvent se déplacer librement.

"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/>