

## **Pratique 5 par ABANA "Ligne continue"**

Durée : 30 minutes à 1 heure Cet exercice vise à promouvoir la connexion entre le soi et l'acte créatif, en dessinant une ligne continue sur une feuille de papier. Tous les exercices seront dirigés par un leader pour un groupe de 20 personnes. Chaque participant disposera d'une feuille de papier glacé et d'une couleur de son choix.

### Étape 1 : Adaptation et relaxation

Avant de commencer l'activité, les participants seront invités à se détendre, par des respirations profondes ou d'autres techniques de relaxation qu'ils préfèrent.

### Étape 2 : Choix de la position

Le participant sera libre de décider comment se positionner sur la feuille. Il pourra choisir de se tenir debout, assis ou allongé, optant pour la position qui lui permettra de se sentir plus à l'aise et connecté avec lui-même.

### Étape 3 : Création d'une ligne continue

En utilisant les outils de dessin, le participant commencera à tracer une ligne continue sur le papier. Cette ligne représentera lui-même et sa connexion avec l'acte créatif. Il devra s'assurer que le geste coule librement sur le papier, sans interruptions, sans besoin d'un plan préétabli, suivant simplement son propre instinct.

### Étape 4 : Exploration créative

En dessinant la ligne continue, le participant pourra explorer et se connecter avec le processus créatif par la réflexion. Il n'y aura pas besoin de juger le résultat, mais la concentration sera basée sur le geste lui-même et comment il le le fait sentir.

Outils nécessaires pour l'activité :

- Une feuille de papier glacé (1 m x 1,5 m)
- Outils de dessin de votre choix : crayons, marqueurs, crayons de couleur, ou autres...

"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/>