

## Outil NOF (No one Forgotten) Pratique Hope Art 10

**Titre : « DEUX-VIENS SIMPLEMENT UN TABLEAU » (EMPATHIE/CONSCIENCE DES SENS)**

**Durée :** 60 minutes

L'objectif de cette activité est d'expérimenter le niveau d'ouverture et de connexion entre 2 personnes, en se concentrant sur une couleur et une forme particulières.

**Étape 1:** Former des couples. Les partenaires s'assoient face à face. Le formateur sépare les personnes en A et B. Le formateur demande à A de choisir une couleur qu'il aime et de « devenir » cette couleur. Le participant A se concentre sur la couleur choisie et concentre tout son être à essayer de devenir cela. Le participant B observe. Lorsqu'ils se présentent en utilisant la parole, les participants sont invités à partager leur nom et une information à leur sujet.

**Étape 2:** Le formateur demande au participant A de penser à une forme : cercle/triangle/carré. Le participant A se concentre sur la forme choisie et concentre tout son être à essayer de devenir cela. Le participant B observe profondément et commence à peindre la couleur et la forme qu'il « voit ». Répéter l'activité avec le participant B devenant une couleur et une forme.

**Étape 3:** Cette activité comporte de nombreux niveaux de développement et expérimentation.

? continuer la peinture en ajoutant des « ombres » selon le niveau de lumière que votre partenaire « devient ».

? D'autres étapes peuvent inclure quelque chose qu'un participant imagine avec une concentration intense. Par exemple un oiseau/la mer/la montagne...

? Ou quelque chose avec lequel ils peuvent vraiment ressentir une connexion profonde.

### **Matériel requis :**

? Toile ou feuilles de papier mesurant 70x100 cm

? Diverses nuances de couleurs

? Crayons, crayons de couleur, marqueurs, pinceaux, stylos, craies et autres fournitures artistiques

? Un grand espace

? Une table ou une surface plane

**Procédure de réflexion** : 20 minutes

**Avis important SOS** : NE PAS improviser. Pensez juste à la couleur intensivement avec un esprit concentré comme un laser ! Les participants peuvent choisir une couleur et autant de nuances de la même couleur qu'ils veulent. La communication verbale n'est pas autorisée

.

*"L'Art de la Connexion" comme une 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 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>*