

CE QUI ME DÉRANGE

Activité développée par La Xixa Teatre
et inspirée de la 'Psychologie Orientée Processus' d'Amy et Arnold Mindell.



VUE D'ENSEMBLE

Être capable de reconnaître et d'aborder ce qui nous dérange dans nos relations avec les autres est une compétence sociale importante. Dans cette activité, nous explorons les sentiments conscients et inconscients de malaise, et nous redirigeons cette énergie pour mieux nous connecter aux autres.



Video by La Xixa : <https://www.youtube.com/watch?v=cDjdl0iyas>

CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Cette activité peut être adaptée en ligne, en présentiel avec une distanciation sociale, et aussi avec contact physique.

DURÉE



40 minutes en ligne
45 minutes en présentiel

PARTICIPANT.E.S



Entre 6 et 30 participant-es
Nous recommandons
idéalement 16 participant-es

MATÉRIEL



Aucun matériel requis

OBJECTIFS



- Prendre conscience de nos difficultés relationnelles et de ce qui pourrait nous déranger de la part des autres, ainsi que ce qui pourrait avoir un impact sur nos relations de manière consciente ou inconsciente.
- Pouvoir aborder ce qui nous dérange autrement que par la parole, en utilisant notre corps pour explorer ce sentiment.
- Transformer un sentiment de malaise produit par la présence d'autrui en une énergie constructive et partagée.
- Traiter les sentiments de malaise de manière non verbale et non agressive.
- Prendre conscience des éléments perturbateurs présents dans nos relations aux autres afin de les transformer.

CE QUI ME DÉRANGE



INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



Cet exercice se déroule sans paroles. Il peut être réalisé en ligne par deux, ainsi qu'en présentiel en maintenant une distanciation sociale.

1. Marchez dans la pièce, en vous concentrant sur votre respiration et en entrant dans un état de relaxation.
2. Faites un signal au groupe pour qu'il arrête de marcher. Chaque personne se met en face d'un-e partenaire.
3. Demandez à chaque binôme de prendre environ 30 secondes pour se regarder et s'observer.
4. Demandez à chaque binôme de se retourner, dos à dos sans se toucher, et de fermer les yeux.
5. Les yeux fermés, chaque personne identifie quelque chose chez l'autre qu'elle a trouvé gênant. Il peut s'agir d'un trait physique, d'une attitude, d'un souvenir ou une sensation qui est déclenché par cette personne, etc.
6. En gardant cet inconfort à l'esprit, demandez aux participant-es de faire un mouvement avec l'une de leurs mains qui véhicule ou exprime l'essence/énergie de ce qui les a dérangés de l'autre personne. Ce peut être très abstrait.
7. Lorsque tout le monde est prêt, demandez-leur de se retourner et de faire face à leur partenaire tout en réalisant leur mouvement de la main. Prenez un moment pour accueillir le mouvement de l'autre personne.
8. Chaque personne peut explorer et développer son mouvement tout en interagissant avec le mouvement de l'autre personne. Donnez le temps d'interagir jusqu'à ce qu'une chorégraphie émerge, qui intègre les deux mouvements.
9. Après quelques minutes, demandez au groupe de s'asseoir en cercle pour discuter de la manière dont les participant-es ont vécu l'activité.

DISCUSSIONS ET DÉBRIEFING



Pour profiter pleinement de cette activité, il est important d'engager une conversation réfléchie avec les participant-es au sujet de leurs expériences. Posez des questions telles que: "Comment vous sentez-vous?", "Qu'est-ce qui a été facile?", "Qu'est-ce qui a été difficile?" "Que nous arrive-t-il lorsque nous nous sentons perturbé-es par les autres?", "Comment gérer ce sentiment de malaise dans une relation?", "Avez-vous peur que votre propre sentiment de malaise puisse menacer la relation?", "Comment l'utilisation de notre corps, comme nous l'avons fait dans cette activité, peut-elle nous aider à trouver d'autres moyens d'entrer en relation avec les autres?", "Comment pouvons-nous rediriger le sentiment de gêne en une énergie qui nous aide à nous connecter avec les autres?", "Quels sont l'analyse et le jugement communément admis en société sur les sentiments de malaise envers les autres?"

Il est important d'encourager la discussion d'un point de vue personnel, où chaque personne parle de ses propres sentiments et de sa propre façon de vivre l'activité, plutôt que de généraliser ou de donner des conseils. Par exemple, si un-e participant-e dit "quand les autres vous dérangent, alors vous devez leur en parler...", invitez-le/la à convertir cela en une déclaration personnelle: "Quand les autres me dérangent, j'aime leur en parler". Rappelez aux participant-es que ce qui nous dérange des autres est étroitement lié à nos propres besoins et désirs personnels. Nous pouvons découvrir ces besoins et désirs en explorant nos sentiments de malaise, et donc en modifiant l'énergie qui entrave la relation en une connaissance de soi, ce qui peut fournir des indices sur la manière d'améliorer notre connexion avec les autres.

CE QUI ME DÉRANGE



ASTUCES ET CONSEILS



Les participant-es peuvent être réticent-es à identifier des éléments d'inconfort chez leurs partenaires. Invitez-les à se détendre et à se connecter à leur intuition personnelle et profonde, en leur garantissant un climat de sécurité. Expliquez-leur qu'il s'agit d'un processus d'apprentissage et que l'un des objectifs de cet exercice est de normaliser les sentiments négatifs, ambigus et gênants. Vous pouvez rappeler comme dans notre contexte culturel, nous ne sommes pas "autorisé-es" et bienvenu-es à penser et à ressentir tous ces sentiments négatifs, car ils ne sont pas considérés comme sains ou moralement acceptables. Grâce à cet exercice, nous apprenons ensemble à reconnaître ces sentiments afin de pouvoir leur trouver une place juste et saine dans une relation.

THÉORIE



Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships*. Penguin Books Ltd : New York.