

DISTANCE DE SÉCURITÉ

Activité développée par La Xixa Teatre à partir du Théâtre de l'Opprimé-e d'Augusto Boal et de la Psychologie orientée processus d'Amy et Arnold Mindell.



VUE D'ENSEMBLE

Cet exercice basé sur des mouvements permettra aux participant·es de ressentir les tensions générées par la proximité et la distance dans leurs relations avec les autres. Les participant·es feront l'expérience et réfléchiront à ce que signifie pour eux/elles la "distance de sécurité".



CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Cette activité peut être réalisée en ligne, en présentiel avec un distanciation sociale ou avec contact physique.

DURÉE



50 minutes en ligne
60 minutes en présentiel

PARTICIPANT·E·S



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

MATÉRIEL



Une bouteille, ou tout objet
de taille similaire pouvant servir
de "pivot".

OBJECTIFS



- Identifier, réfléchir et explorer le concept de distance de sécurité en utilisant notre corps par rapport aux autres.
- Sentir la dynamique (incarnée) de la distance sociale (interpersonnelle) - comment nous créons, maintenons et modifions la distance ensemble.
- Expérimenter et négocier la distance physique avec les autres.



INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



1. En binôme, une personne est placée devant l'autre, à quelques mètres de distance. Si l'opération est effectuée en ligne, placez-vous à environ deux mètres de votre écran.
2. Placez un objet au centre. Cet objet servira de pivot. Si l'opération est effectuée en ligne, l'écran sera le pivot.
3. Lorsque l'animateur-riche donne l'indication, les participant-es commencent à se regarder dans les yeux, dans un silence absolu et sans faire aucun mouvement.
4. Nouvelle indication de l'animateur-riche: les participant-es commencent à se déplacer autour du pivot afin que la distance soit toujours équivalente entre l'objet et chaque personne du binôme. Les mouvements sont effectués en silence et en gardant le contact visuel avec l'autre, à tout moment. Si cela se fait en ligne, l'animateur-riche doit fournir aux participant-es une séquence d'actions qu'ils/elles doivent suivre (c'est-à-dire se regarder dans les yeux pendant 2 minutes, puis commencer à se déplacer en utilisant l'écran comme pivot pendant 5 minutes).
5. Les participant-es doivent essayer différents types de mouvements et de vitesses, en tenant toujours compte des réactions qu'ils/elles reçoivent de leur partenaire et en maintenant un équilibre dans la distance qui les sépare du pivot.
6. Facultatif: Vous pouvez retirer le pivot du milieu et demander aux participant-es de garder la même distance que si le pivot était toujours là entre eux/elles.
7. Facultatif: Comme dernière étape de cet exercice, vous pouvez demander aux participant-es de continuer à travailler avec leurs partenaires mais cette fois-ci en oubliant le pivot. Ils/elles essaient de négocier la bonne distance sans parler: expérimentez de vous rapprocher un peu, de vous éloigner l'un-e de l'autre.
8. Tout en faisant l'exercice, les participant-es doivent prendre conscience de ce qu'ils/elles ressentent à tout moment.
9. Débriefez ensemble en groupe.

Dans la version en ligne, la caméra de l'écran sert de pivot. Après l'avoir fait à deux, vous pouvez également essayer l'exercice avec de petits groupes ou avec le groupe entier pivotant ensemble.

DISCUSSIONS ET DÉBRIEFING



Réfléchissez aux aspects suivants:

- Qu'est-ce qui a été facile et qu'est-ce qui a été difficile ?
- Y avait-il des limites dans le contact yeux dans les yeux ? Et dans les mouvements ? Comment ?
- Comment avez-vous ressenti votre corps avant et après l'exercice ?
- Avez-vous remarqué des changements ?
- Avez-vous découvert ou appris quelque chose sur ce que signifie pour vous la distance de sécurité ?
- Vous pouvez discuter de la "bonne distance" dans le contexte de la distanciation sociale COVID ; qu'avez-vous appris, qu'est-ce qui vous a aidé, comment, etc.



ASTUCES ET CONSEILS



Les participant-es qui n'ont pas l'habitude de travailler avec leur corps pourraient être réticent-es à s'engager réellement dans cet exercice. Un échauffement préalable pour se détendre et créer une atmosphère de sécurité pourrait être utile pour créer une bonne ambiance pour cette activité.

THÉORIE



- Boal, A. (1992) *Games For Actors and Non-Actors*. Routledge : London.
- Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships*. Penguin Books Ltd : New York.