

QUI SUIS-JE DANS MES RELATIONS ? L'ARC-EN-CIEL DES RELATIONS

Cette activité a été préparée par Élan Interculturel et In Touch.
Elle est basée sur de l'activité d'exploration de l'identité développée par La Xixa Teatre.



APERÇU

Cette activité invite à une exploration de la complexité de l'une de nos relations intimes. À travers cette activité, nous explorerons la multitude de rôles que nous remplissons au sein d'une même relation, et comment nous habitons personnellement chaque rôle, en attachant à chacun d'eux des émotions, des mots, des gestes et des comportements spécifiques. Nous appelons ces rôles habités et incorporés des « positions identitaires ». Certaines positions identitaires sont plus connues, acceptées, chéries par nous, tandis que d'autres peuvent être moins appréciées, voire méprisées. L'activité permet d'ouvrir le répertoire de nos nombreuses positions identitaires et d'observer la dynamique entre elles.

CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Cette activité est conçue pour être réalisée en face à face, mais une partie peut aussi être réalisée en ligne.

DURÉE



2h – Cela dépend du nombre de participants.

PARTICIPANTS



Adaptable entre 8 et 20 participants

MATÉRIEL



Feuilles A4
feutres

OBJECTIFS



- Prendre conscience de la complexité de nos relations, de la multitude de rôles et de positions identitaires que nous occupons par rapport à une autre personne.
- Prendre conscience de la dynamique du pouvoir au sein des relations, à la fois en termes de statut socialement attribué aux différents rôles (pouvoir sur l'autre), de positions et de sentiment subjectif d'autonomisation (pouvoir avec ou dans l'autre et dans la relation).

PRÉPARATION

Les parties de la session basées sur le théâtre ne sont recommandées qu'aux animateurs ayant une certaine expérience en jeux de rôle ou en théâtre.

QUI SUIS-JE DANS MES RELATIONS ?

L'ARC-EN-CIEL DES RELATIONS



INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



ÉTAPE 1 : CRÉER L'INVENTAIRE DES RÔLES / POSITIONS DANS UNE RELATION

1. Dites aux participants que l'activité suivante a pour objectif d'explorer comment nous sommes et qui nous sommes dans nos relations intimes. Nous allons nous pencher sur une identité relationnelle spécifique : qui nous sommes en tant que petit ami, petite amie, ami intime, etc. Si possible, invitez les participants à travailler sur une relation intime actuelle qu'ils souhaitent explorer de manière plus approfondie. Si le participant n'a pas de relation intime actuelle, il peut également s'agir de la relation avec un membre de sa famille.
2. Dans un premier temps, prenez note des nombreuses positions (identitaires) différentes que nous occupons dans cette relation. Par exemple : soutien / muse / quelqu'un avec qui jouer / quelqu'un à qui faire des câlins / quelqu'un qui prend soin, etc. Demandez aux participants de faire l'inventaire de ces positions sans les juger ni les évaluer. Les participants peuvent dessiner ou écrire, selon leur préférence, pour marquer chaque position.
3. Une fois les répertoires créés individuellement, invitez les participants à partager en binômes, en se donnant mutuellement une courte visite guidée de leur inventaire.



Alternative à l'étape 1

La séquence précédente commence par un travail introspectif (identifier de manière autonome les positions identitaires, les écrire ou les dessiner) puis, dans un deuxième temps, nous introduisons des éléments interactifs. Cette séquence est basée sur l'hypothèse que l'autoréflexion individuelle rend cette exploration plus facile que la collaboration immédiate, car la collaboration biaiserait l'introspection. Cette hypothèse n'est cependant pas valable pour tous les groupes et pour certains participants, l'accès aux positions identitaires par le biais du théâtre d'images interactif pourrait être plus adapté. Pour cette raison, nous proposons ce fil conducteur alternatif, en commençant par l'activité de théâtre.

4. Invitez les participants à travailler en binôme, avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas tellement, mais avec qui se sentent à l'aise dans l'idée de travailler sur un sujet assez intime. Donnez les instructions ci-dessous aux binômes en leur disant que le même travail sera fait pour les deux, nous leur dirons quand changer de rôle, maintenant ils doivent décider qui commence.

QUI SUIS-JE DANS MES RELATIONS ?

L'ARC-EN-CIEL DES RELATIONS



5. Pensez à une relation intime spécifique sur laquelle vous allez vous concentrer dans cette activité. Dans chaque relation, nous sommes présents de nombreuses manières, nous remplissons de nombreux rôles, nous avons de nombreux gestes et modèles de comportement récurrents. Dans cette activité, nous aimerions que vous exploriez ensemble les nombreux rôles que vous jouez dans cette relation, les nombreuses positions que vous adoptez par rapport à l'autre personne. Pour faire cette exploration, laissez votre corps se souvenir des gestes et positions récurrents que vous avez dans cette relation. Laissez votre corps choisir une de ces images et la conserver. Choisissez un objet que vous utiliserez comme mesure de distance : rapprochez-vous ou éloignez-vous de l'objet en fonction de la distance que vous ressentez par rapport à la personne lorsque vous êtes dans cette position. Lorsque vous avez trouvé la bonne distance, reprenez l'image. Donnez-lui un nom. Notez-la sur un papier comme une première position d'identité. Maintenant, laissez votre corps se souvenir d'une autre position que vous avez dans cette relation et suivez la même séquence. Répétez l'activité autant de fois que de nouvelles positions identitaires apparaissent. »
6. Une fois que le binôme a exploré le répertoire d'une personne, il peut faire de même pour l'autre personne. Lorsque les deux personnes ont terminé, elles peuvent rassembler leurs répertoires, vérifier si quelque chose a été oublié, devrait être ajouté, etc.
7. L'étape finale est le partage entre les partenaires : d'abord, chaque personne a 2 minutes pour partager ce qu'elle ressent par rapport à son répertoire, si elle a fait de nouvelles découvertes.

ÉTAPE 2 : EXPLORER LES DYNAMIQUES DE POUVOIR

8. Dans un deuxième temps, invitez les participants à réfléchir aux dynamiques de pouvoir : pour chaque position qu'ils ont identifiée à l'ÉTAPE 1, ils doivent essayer d'identifier dans quelle mesure cette position est associée au statut social, et aussi dans quelle mesure le participant lui-même se sent subjectivement investi dans cette position. Les deux ne sont pas nécessairement identiques. Par exemple, une femme peut occuper la position de « gardienne » qui, en fonction du contexte social, peut ne pas avoir une grande reconnaissance sociale mais être importante pour elle.
9. Une fois l'exercice terminé, avec un petit nombre de participants, vous pouvez inviter tout le monde à partager. Avec un grand nombre de participants, proposez de vous mettre par deux pour le partage.
10. Vous pouvez utiliser le partage théâtral comme alternatif au partage verbal. Vous demandez à un volontaire qui souhaite partager sa composition. Vous passez ensemble en revue chaque position (par exemple : gardien, muse, confident, etc.) et pour chacune, vous lui demandez d'utiliser son corps pour montrer une image représentant cette position. Vous demandez aux autres participants si quelqu'un a reconnu cette position, si oui, elle peut prendre la place du participant et rester sur la scène. On continue ensuite à avoir une « sculpture » pour chaque élément de l'inventaire, et on les admire sur la scène. Une fois que toutes les images sont sur la scène, la participante peut décider si elle les veut dans cette position ou si elle veut les changer. Dans l'étape suivante, invitez le volontaire à disposer les sculptures en fonction de l'autonomisation subjective : les positions les plus autonomes seront plus proches des spectateurs et les moins autonomes iront au fond de la scène. Après avoir terminé, demandez-lui ce qui changerait si, au lieu de l'autonomisation subjective, nous organisions les sculptures en fonction du statut social, c'est-à-dire d'une perspective externe.

DÉBAT ET DEBRIEFING



Vous pouvez inviter les participants, s'ils le souhaitent, à partager avec leurs partenaires ce qu'ils ont exploré/appris sur les différentes relations (comment ces multiples couches sont connectées, etc.).

QUI SUIS-JE DANS MES RELATIONS ?

L'ARC-EN-CIEL DES RELATIONS



W



- La tâche étant quelque peu abstraite, cela peut aider les participants si, avant le travail individuel, vous montrez votre propre inventaire en détail. Le fait de voir les exemples concrets de « positions » rend le concept accessible.
- Pour l'analyse de l'amour et du pouvoir, nous vous suggérons de lire le chapitre Intimité, interaction et pouvoir dans notre manuel en accordant une attention particulière au concept de « pouvoir ».
- Si vous optez pour l'exploration théâtrale des répertoires en binôme, il peut être utile de remettre un polycopié aux participants afin qu'ils puissent guider leur partenaire. Vous trouverez un polycopié en annexe.

EN LIGNE



La première partie de l'activité « Créer l'inventaire des rôles / positions dans une relation » peut être réalisée en ligne. Invitez les participants à travailler sur leur ordinateur (Powerpoint, Word ou Jamboard) ou, s'ils travaillent sur papier, demandez-leur de prendre une photo à la fin pour la partager avec leurs partenaires. En dehors de cela, les instructions et la dynamique restent les mêmes.



Pour l'exploration visuelle du statut et des positions de pouvoir, nous pouvons jouer avec les couleurs et la taille. Par exemple, en agrandissant les post-it qui ont une forte reconnaissance sociale et en agrandissant les images que nous percevons subjectivement comme étant plus puissantes pour nous.

QUI SUIS-JE DANS MES RELATIONS ?

L'ARC-EN-CIEL DES RELATIONS



THÉORIE



À propos de la multiplicité des positions identitaires :

Hermans, H., Kempen, H., Loon, R. 1992 The Dialogical Self: Beyond Individualism and Rationalism IN American Psychologist 47(1):23-33

L'exploration réalisée par le théâtre suit les étapes d'une activité d'exploration de l'identité développée par La Xixa Teatre.

ANNEXE

DOCUMENT POUR L'EXPLORATION DU RÉPERTOIRE DES POSITIONS AU SEIN D'UNE RELATION

1. Demandez à votre partenaire de penser à une relation intime spécifique qu'il a envie d'explorer dans cette activité.
2. Une fois qu'il a identifié la relation, demandez à votre partenaire de choisir un objet qui représentera l'autre personne (vous l'utiliserez pour définir la distance entre les deux personnes dans le répertoire).
3. Invitez votre partenaire à fermer les yeux et à laisser son corps se souvenir d'un geste récurrent, ou d'une posture corporelle qu'il adopte dans cette relation, nous l'appellerons « image ».
4. Demandez à votre partenaire de se rapprocher ou de s'éloigner de l'objet, en fonction de la proximité ou de l'éloignement qu'il ressent par rapport à l'autre personne lorsqu'il a cette image. Vérifiez si votre partenaire a trouvé la distance qui lui convient.
5. Demandez à votre partenaire ce qu'il ressent lorsqu'il a ce geste / cette posture corporelle.
6. Invitez votre partenaire à donner un nom à cette image, en utilisant l'expérience sensorielle de ce qu'il ressent dans cette image. S'il a besoin d'aide, vous pouvez lui proposer des mots qu'il peut choisir d'utiliser ou non.
7. Notez le nom - si vous ou votre partenaire avez un téléphone portable, vous pouvez également prendre une photo de l'image. Cela peut être utile à votre partenaire par la suite.
8. Lorsque vous avez terminé, demandez à votre partenaire de laisser tomber cette image, puis de laisser son corps se souvenir d'un autre geste ou d'une autre posture récurrente dans cette relation.
9. Répétez cette séquence autant de fois qu'il y a de nouvelles images qui émergent.
10. Lorsque toutes les images ont été fixées, laissez la personne jeter un coup d'œil de l'extérieur pour voir si les images et la position qu'elles occupent lui permettent de comprendre ou d'apprendre quelque chose.

