

PREMIER CONTACT VERS L'INTIMITÉ

Cette activité a été développée par Élan Interculturel



CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Cette activité peut être réalisée en ligne, hors ligne avec distanciation sociale, et hors ligne avec un contact physique.

DURÉE



30 min

PARTICIPANTS



Pour 10– 20 participants

MATÉRIEL



De l'espace, éventuellement de la musique de fond

OBJECTIFS



- Donner de la visibilité au moment du premier contact.
- Comprendre les dynamiques de réciprocité, point d'entrée nécessaire à la création de l'intimité.

INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



La session suivante se déroule en deux parties : nous commençons par une courte séquence d'activités introductives d'échauffement pour aider les participants à s'habituer aux activités non verbales, à se concentrer sur leur « conscience de soi incarnée » (voir références ci-dessous) et à se détendre. La deuxième partie consiste en une série d'activités ciblant plus spécifiquement le premier contact et la réciprocité.

ACTIVITÉS INTRODUCTIVES

Les instructions suivantes portent sur les différentes manières d' « arriver » aux activités de mouvement. Les instructions doivent se succéder assez rapidement car la plupart des activités ne nécessitent pas beaucoup de temps (entre 2 et 5 minutes). Le plus important est de garder vos sens ouverts et de percevoir comment les participants réagissent aux activités. N'hésitez pas à adapter ces instructions à votre style :

- *Se familiariser avec l'espace* : « commencez à marcher dans la pièce, lâchez lentement vos pensées sur le passé et ce qui vient dans le futur, laissez-vous aller par le simple fait de marcher. Vous pouvez vous autoriser à suspendre tous vos rôles et identités, simplement respirez et marchez. Sentez le poids de vos pieds sur le sol. Sentez comment vous êtes tiré vers le haut. Sentez votre respiration, réalisez si elle est profonde ou légère, lente ou rapide. Dans votre marche, laissez-vous aller à la curiosité et explorez tous les coins, allez dans des endroits où vous n'êtes jamais allé auparavant, explorez les frontières. Essayez différents styles de marche, plus lents et plus rapides, vérifiez ce qui vous semble le plus confortable à ce moment précis. »
- *Occuper l'espace collectivement* : « Essayez de vous étaler le plus possible, occupez la pièce le plus possible. » Pour vérifier si les participants se sont vraiment étalés, vous pouvez applaudir, leur demander de s'arrêter

PREMIER CONTACT VERS L'INTIMITÉ



et de vérifier s'ils pensent occuper le plus d'espace possible, et d'ajuster si cela est nécessaire. Vous pouvez également essayer l'instruction « allez toujours là où il y a un espace vide ». Dans une étape suivante, invitez les participants à « aller là où il y a le moins d'espace possible ». Avec une telle instruction, les participants se rassembleront probablement au centre de la pièce. Demandez-leur de continuer à se déplacer même s'ils sont très proches les uns des autres (sautez cette deuxième étape en période de pandémie).

- *Faire attention aux autres personnes* : « Quand une personne s'arrête, tout le monde doit s'arrêter. Quand une personne recommence à marcher, tout le monde doit commencer à marcher ».
- « Choisissez une personne, sans lui dire ou lui montrer. Ce sera votre personne "A". Choisissez ensuite quelqu'un d'autre comme personne "B", toujours sans le lui dire. Maintenant, positionnez-vous de façon à être tout le temps exactement à la même distance de A et B ». Remarque : ici, les participants peuvent penser que l'objectif est de trouver un point d'équilibre où cette condition sera satisfaite pour tout le monde en même temps. Ce n'est pas l'objectif. Au contraire, si l'activité a un but, c'est de montrer que les équilibres dans les contextes sociaux sont nécessairement dynamiques : de nouveaux ajustements déclenchent toujours la nécessité d'autres ajustements.



À la fin de cette séquence, les participants devraient s'être détendus et familiarisés avec l'espace physique. Toutefois, si vous sentez qu'il y a besoin de plus, n'hésitez pas à inclure d'autres activités de ce type.

PREMIER CONTACT

Comme dans la session précédente, nous marquerons quel est le point clé / l'objectif de chaque instruction. Il s'agit également d'activités courtes, veuillez donc rester vigilant quant à la durée de telle ou telle instruction. Suivant si le nombre de participants est pair ou impair, l'animateur se joindra au groupe pour participer aux parties où les binômes sont constitués.

- *Contact visuel – première fois* : « Marchez dans la pièce, respirez, sentez le poids de vos pieds sur le sol. Lorsque vous avez un contact visuel avec quelqu'un, arrêtez-vous pendant trois secondes, le temps de vous regarder l'un l'autre. Ensuite, laissez-vous aller et continuez votre chemin ». Après un certain temps, vous pouvez introduire cette version : « marchez, ne bougez pas si vous avez un contact visuel avec quelqu'un pendant trois secondes. Laissez l'autre partir. Après trois pas, vous pouvez retourner et regarder l'autre, puis continuer. »

PREMIER CONTACT VERS L'INTIMITÉ



- Choisir, suivre: « Marchez dans l'espace, à votre rythme, faites les mouvements dont vous avez envie, choisissez le style de marche dont vous avez envie. Choisissez ensuite quelqu'un avec qui vous allez marcher, accompagnez cette personne pendant un moment puis à nouveau, marchez un peu tout seul. Quand vous sentez que le moment est venu, choisissez quelqu'un d'autre pour marcher avec vous. »
 - *Choisir et se rapprocher*: « Marchez à nouveau, en étant pleinement présent. Marchez et faites tous les mouvements dont vous avez envie. Laissez vos yeux balayer les personnes qui sont plus éloignées de vous et identifiez quelqu'un qui vous semble intéressant. Il sera votre reine ou votre roi. Ne faites aucun signe à l'autre, ne cherchez pas le contact visuel. Continuez simplement à marcher et sans vous rapprocher de la personne, essayez de laisser sa présence "plonger" en vous. Essayez de vous "accorder" avec cette personne: accordez-vous sur son rythme, ses gestes, ses mouvements. Maintenant, rapprochez-vous d'elle, approchez-vous d'elle à 5 mètres, puis à 3 mètres, puis à 2 mètres, puis à 1 mètre. Arrêtez-vous. Vérifiez si vous vous êtes choisis ou non. Prenez conscience de tout sentiment qui pourrait émerger. Enregistrez vos sensations, puis laissez-les partir, et recommencez à marcher.
- 
- « Recommencer à marcher. Trouvez un nouveau « roi / reine, sans contact visuel, sans le lui faire savoir. Sans vous imposer, voyez si vous pouvez adapter vos mouvements aux siens. En vous rapprochant, vérifiez si la même personne vous a choisi. Comment pouvez-vous vérifier s'il s'agit d'un choix mutuel sans parler, sans contact visuel? Vérifiez à nouveau, si vous vous êtes choisis ou non, prenez note du sentiment puis lâchez prise.
 - Recommencez à marcher. À l'aide du contact visuel, choisissez votre reine / roi. Vérifiez s'il ou elle vous a également choisi. Gardez votre partenaire pour l'activité suivante. »
 - Rapprochement: « Restez par deux. Trouvez un peu d'espace pour votre binôme, placé à une bonne distance des autres. L'un de vous sera un miroir, l'autre un sujet. Le miroir fera toujours ce que le sujet fait. Vous allez tous deux essayer les deux rôles, nous vous dirons quand changer. Essayez de ralentir et d'être si précis qu'un observateur extérieur ne pourrait pas voir qui dirige et qui fait miroir. » Après environ 1 minute, demandez aux participants de changer de rôle.
 - « Avec un nouveau partenaire, continuez la même activité mais maintenant, concentrez-vous sur les personnes sujet: faites les mouvements, les gestes qui reflètent ce que vous aimeriez que les autres voient en vous. Les miroirs continuent à être des miroirs. » Après environ 1 minute, demandez aux participants d'échanger leurs rôles, demandez aux participants de remercier leur partenaire et de le/la laisser partir.
 - « Avec un nouveau partenaire, nous allons poursuivre l'activité des miroirs. Mais cette fois, les mouvements des personnes sujets bougent d'une manière qui leur plaît pour montrer qu'ils apprécient quelqu'un. Les miroirs continuent comme des miroirs. » Après environ 1 minute, demandez aux participants de changer de rôle, demandez-leur de remercier leur partenaire et de le/la laisser partir.

PREMIER CONTACT VERS L'INTIMITÉ



DÉBAT ET DEBRIEFING



Recueillez les différentes sensations que les participants ont éprouvées pendant la session. Vous pouvez leur demander « quand avez-vous ressenti des émotions positives, quand avez-vous ressenti plus d'émotions négatives ? ». Dans un premier tour, invitez les participants à se concentrer sur les sensations, sans analyse. Par exemple : « J'ai été inquiet que personne ne veuille marcher avec moi ». Dans un deuxième tour, vous pouvez discuter des pensées, des interprétations et des évaluations. Aidez les participants à ne pas porter de jugements sur eux-mêmes et sur les autres, car les jugements ferment au lieu de créer de l'ouverture et de la curiosité. Vous pouvez collecter les réflexions en fonction des différents types d'activités : activités d'échauffement introductives, puis activités de proximité et enfin la série de miroirs.

TRUCS ET ASTUCES



Si vous pensez que les participants seront réticents à partager leurs sentiments et leurs pensées en plénière, vous pouvez d'abord former des petits groupes de 2-3 participants et les inviter à partager à tour de rôle. Chaque personne peut parler pendant deux minutes pendant que les autres écoutent sans interruption.

Il pourrait être intéressant d'utiliser ces activités pour aborder la « réciprocité », une notion clé liée au premier contact et à la communication, mais aussi à l'intimité. La « réciprocité » exprime la mutualité, c'est-à-dire que les deux parties sont impliquées dans un geste ou un rituel. La réciprocité est un ingrédient nécessaire au développement de tout type de relation et les ruptures de réciprocité sont souvent perçues comme des incidents très désagréables. L'intimité peut être comprise comme un processus continu et réciproque de révélation de soi que les partenaires accueillent et permettent d'approfondir.

THÉORIE



La « conscience de soi incarnée » est un concept proposé par Alan Fogel (*The psychophysiology of self-awareness: Rediscovering the lost art of body sense*, 2009) comme une alternative à la conscience de soi conceptuelle. Cette dernière est basée sur la pensée de qui nous sommes, alors que la conscience de soi incarnée est basée sur les sensations corporelles que nous ressentons. Selon Fogel, notre mode de vie contemporain met un accent disproportionné sur la conscience de soi conceptuelle, et nous sommes beaucoup moins habitués à être attentifs à notre « conscience de soi incarnée », même si cela serait très bénéfique pour notre bien-être. Nous pensons qu'en matière d'intimité, il est essentiel de s'entraîner à se concentrer sur la conscience de soi incarnée, qui est un indicateur plus fiable de la manière dont nous vivons réellement les différentes situations intimes, par opposition à la « conscience de soi conceptuelle », qui peut être excessivement guidée par ce que nous pensons devoir ressentir ou souhaiter (par exemple, « je devrais me sentir excité par une expérience sexuelle qui m'est proposée »).