

LA CARTE CORPORELLE DE LA DRAGUE/L'INTIMITÉ/LA SEXUALITÉ

Activité développée par In Touch



APERÇU

Cet exercice permet d'établir un lien entre les exercices plus cognitifs et les activités pratiques et de renforcer la conscience de soi incarnée.

CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

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

DURÉE

45-60 minutes



PARTICIPANTS

Adaptable peu importe le nombre de participants



MATÉRIEL

Grandes feuilles de papier (taille humaine) ou feuilles A3

Feutres, marqueurs ou peinture



OBJECTIFS

- Exploration des concepts de drague, d'intimité et de sexualité à travers les sensations corporelles, l'engagement du corps, les souvenirs dans le corps;
- Cet exercice est censé créer un lien entre les activités; les participants sont encouragés à travailler sur leurs portraits en guise de devoirs, également dans les jours qui suivent les activités non verbales.



PRÉPARATION

Pour vous préparer, lisez davantage sur la conscience de soi incarnée. Voir la bibliographie ci-dessous.



LA CARTE CORPORELLE DE LA DRAGUE/L'INTIMITÉ/LA SEXUALITÉ



INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



1. Invitez les participants à dessiner le contour de leur corps sur une grande feuille de papier, puis à indiquer où se situent la drague, l'intimité et la sexualité dans leur portrait corporel. Ils peuvent utiliser des couleurs, des mots dans le dessin ou tout autre moyen créatif pour exprimer leurs pensées et leurs sentiments sur le papier.
2. Dites-leur de ne pas trop réfléchir, d'écouter ce qu'ils ressentent.
3. Après 10-15 minutes de travail individuel, créez des petits groupes de 3 ou 4 personnes et invitez les participants à partager leurs portraits entre eux en 10-15 minutes. Revenez en plénière et invitez les participants à partager un élément de leur travail en petits groupes.



DÉBAT ET DEBRIEFING



Pour le débriefing, vous pouvez relier cet exercice à la carte des relations intimes, en demandant aux participants ce qu'ils voient et comment ces deux cartes sont reliées. Continuez à mettre l'accent sur les sensations corporelles et discutez avec les participants de la manière dont nos expériences de la vie quotidienne ou nos situations relationnelles sont toutes des expériences incarnées. Vous pouvez expliquer un peu ce qu'est la conscience de soi incarnée : elle existe avant le langage et n'a pas besoin de mots pour s'exprimer.

- Sommes-nous conscients de la manière dont nous remarquons notre corps pendant les cours, le travail ou les activités de loisirs ?
- Y-a-t-il une différence si nous parlons ou pensons à une situation ou si nous essayons de la décrire avec des sensations corporelles comme la douleur, la chaleur, les picotements, etc.
- Sommes-nous conscients du stress ou de la tension dans nos mains, nos bras, notre dos, notre ventre, notre cou, nos jambes ou n'importe où ailleurs alors que nous travaillons, que nous sommes avec un ami ou un membre de la famille ?
- De quel type de sensations corporelles nous souvenons-nous dans notre passé ?

Invitez les participants à explorer leurs portraits corporels - jouez un peu avec les interprétations possibles des couleurs, des formes, des signes dans leurs portraits.

LA CARTE CORPORELLE DE LA DRAGUE/L'INTIMITÉ/LA SEXUALITÉ



TRUCS ET ASTUCES



Vous souhaitez peut-être travailler sur des questions telles que la diversité (âge, sexe, nationalité, statut social, couleur de peau, etc.) ou dynamiques de pouvoir. Vous pouvez inviter les participants à indiquer où se trouvent la vulnérabilité, la sensibilité, la force, le pouvoir (autonomisation ou oppression) et comment ces éléments sont liés à l'intimité/la sexualité. sur la carte corporelle. Vous pouvez inviter les participants à se demander ce qui se passe s'ils essaient d'indiquer, à l'aide des couleurs de leur corps, où ils ressentent leur force ou la couleur de leur peau. La conscience de soi incarnée est basée sur la sensation, le sentiment et l'action - par le dessin, nous pouvons accéder à ces qualités sans être obligés d'y penser ou d'en parler. Le dessin, comme tout mouvement, est spontané, créatif et ouvert au changement.

Il se peut que certains participants soient réticents ou timides à l'idée de dessiner, affirmant qu'ils n'ont pas de talent ; encouragez les participants en leur rappelant qu'il n'y a pas d'exigences artistiques, pas d'attentes, pas de compétition - le but de cet exercice est de s'exprimer d'une autre manière. Dessiner d'abord le contour du corps peut aider les participants moins expérimentés ou timides à dessiner. Il est également encourageant de dire qu'ils peuvent continuer à dessiner, en complétant leurs portraits à la maison ou pendant le reste des jours de formation.

Si certains participants remettent en question le but de cette méthode en disant qu'elle est "trop puérile", vous pouvez dire quelques mots sur l'importance de la conscience de soi incarnée. Encouragez les participants à revenir à leur enfant intérieur.

EN LIGNE



Vous pouvez faire l'activité en ligne en demandant aux participants de faire leurs dessins sur papier et, après le travail individuel, de partager d'abord dans de petites salles de réunion. Ils peuvent ensuite revenir en plénière et partager ce qu'ils ont appris.

THÉORIE



Pour en savoir plus sur le concept de « conscience de soi incarnée » vous pouvez lire « *The psychophysiology of self-awareness: Rediscovering the lost art of body sense* » (2009), écrit par Alan Fogel.