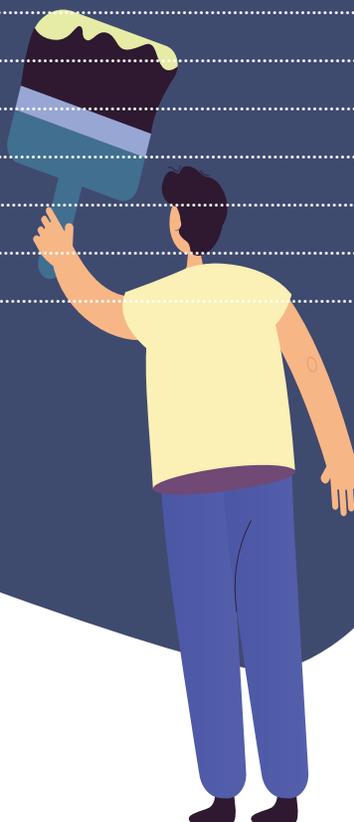


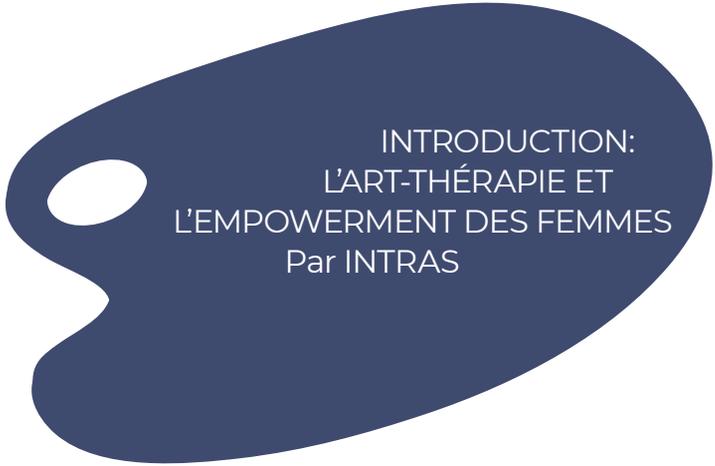
DE LA VULNÉRABILITÉ VERS L'EMPOWERMENT RESSOURCES DE L'ART-THÉRAPIE POUR FEMMES



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION : ART-THÉRAPIE ET L'EMPOWERMENT DES FEMMES.....	1
L'art-thérapie dans une perspective de genre.....	3
Stéréotypes et restrictions liés au genre dans la création artistique et la thérapie.....	5
Environnements thérapeutiques favorables.....	8
Considérations sur la diversité des genres.....	9
Empowerment et intersectionnalité dans les séances d'art-thérapie pour femme.s.....	12
Handicap et art-thérapie.....	17
Techniques et Méthodes d'Art-Thérapie.....	20
Photographie documentaire.....	21
Empowerment par le mouvement, le théâtre et le clown ateliers pour les femmes a risque de marginalisation.....	24
Dessin et Imagination Guidée.....	35
Collage and Modélisation.....	40
Marionnettes Thérapeutiques.....	45
Éthique, Droit et Bonnes Pratiques.....	48
1. Ethique dans l'Art Thérapie:.....	49
2. Considérations Juridiques :.....	51
3. Meilleures Pratiques en Art-Thérapie.....	52
Glossaire.....	54





INTRODUCTION:
L'ART-THÉRAPIE ET
L'EMPOWERMENT DES FEMMES
Par INTRAS

Ce livret vise à fournir des lignes directrices utiles sur l'art-thérapie pour l'autonomisation des jeunes femmes et s'adresse aux éducatrices et aux animatrices de jeunesse. Il est structuré en trois parties :

Comment appliquer une perspective de genre à l'art-thérapie ?

Présentation d'une variété de techniques d'art-thérapie et instructions pratiques pour l'organisation d'ateliers.

Questions éthiques, juridiques et bonnes pratiques à prendre en compte lors de la pratique de l'art-thérapie avec des femmes en situation de vulnérabilité

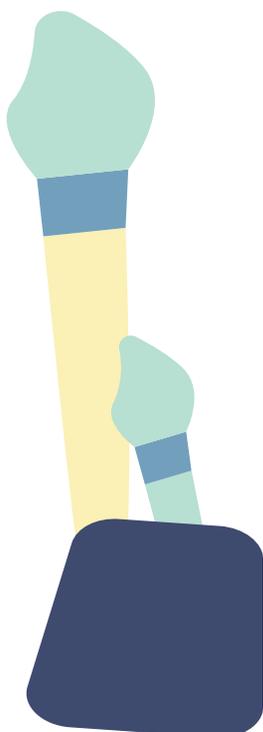
L'art-thérapie, terme introduit au milieu du 20^e siècle, est un moyen de communiquer des pensées et des sentiments de manière non verbale ; elle repose sur l'idée que le processus de création artistique favorise la guérison et l'enrichissement personnel. Comme d'autres formes de psychothérapie et de conseil, elle est utilisée pour encourager le développement personnel et améliorer la compréhension de soi tout en aidant à la réparation émotionnelle. Elle a été utilisée dans une grande variété de contextes avec des enfants, des adultes, des familles et des groupes. En tant que processus, elle aide les individus de tous âges à donner un sens à leur vie et à la comprendre, à trouver un soulagement à des émotions accablantes et à des traumatismes, à résoudre des conflits et à enrichir leur vie quotidienne. Tous les individus ont la capacité de s'exprimer de manière créative, et dans cette perspective le produit artistique est moins important que le processus thérapeutique impliqué.

La compréhension générale et l'utilité de l'art-thérapie n'ont cessé de croître depuis sa création. Comme il n'existait pas de formation officielle en art-thérapie, les pionniers de ce domaine ont été formés dans d'autres professions et encadrés par des psychiatres, des analystes et des professionnels de la santé mentale en général. Historiquement, l'art-thérapie a résisté à une corrélation avec la science et a favorisé une philosophie et une pratique basées sur l'art. Cependant, les découvertes scientifiques sur l'influence des images sur les émotions, les pensées et le bien-être général, ainsi que sur la manière dont le cerveau et le corps réagissent à l'expérience du dessin, de la peinture et d'autres activités artistiques, clarifient les raisons pour lesquelles l'art-thérapie peut être efficace auprès d'une variété de populations. Au fur et à mesure que la science en apprend davantage sur le lien entre les émotions et la santé, le stress et la maladie, le cerveau et le système immunitaire, l'art-thérapie découvre de nouvelles frontières pour l'utilisation de l'imagerie et de l'expression artistique en tant que traitement.

L'art-thérapie et l'empouvoirement des femmes

Selon l'Institut européen pour l'égalité entre les hommes et les femmes, l'empouvoirement des femmes se compose de cinq éléments : le sentiment de valeur personnelle des femmes ; leur droit d'avoir et de déterminer leurs choix ; leur droit d'avoir accès aux opportunités et aux ressources ; leur droit d'avoir le pouvoir de contrôler leur propre vie, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du foyer ; et leur capacité à influencer le changement social vers un ordre social et économique plus juste, tant au niveau national qu'au niveau international. Dans ce contexte d'éducation, de formation, de sensibilisation et de renforcement de la confiance en soi, tout en élargissant les choix et les options, l'art-thérapie peut être le moyen idéal pour aider les femmes vulnérables à exprimer leurs sentiments et à développer leurs compétences interpersonnelles par le biais d'activités créatives.

La relation entre les émotions et la créativité peut être explorée par divers moyens d'expression artistique à des fins thérapeutiques. Grâce à l'art-thérapie, il est possible d'aider les femmes vulnérables à regarder leur histoire avec amour et à donner un nouveau sens à leur vie, tout en atténuant la souffrance dans un processus de connaissance de soi ; d'augmenter leur estime de soi, de mieux faire face aux symptômes, au stress et aux expériences traumatisantes, et de développer des ressources cognitives et émotionnelles. En réévaluant une partie de son histoire, le sujet lui donne un nouveau sens et modifie ses réponses aux vulnérabilités. La nécessité d'humaniser et d'améliorer les soins de santé des femmes passe par la reconnaissance des droits et le partage entre différents types de savoirs. Les pratiques d'art-thérapie de groupe offrent un espace pour partager les doutes et les lignes directrices, améliorant ainsi leur capacité à prendre des décisions appropriées en fonction de leur stade de vie et des circonstances actuelles, tout en favorisant leur bien-être général.



Les stéréotypes de genre et les restrictions qui en découlent dans la création artistique et la thérapie artistique sont des aspects importants qui influencent les individus. Selon Buscatto, M. & Monjaret, A. (2016), "l'influence du genre sur les pratiques artistiques est "naturelle" car elle est fondée sur la construction de pratiques "féminines" et "masculines" qui assure la légitimation à priori d'un ordre genré hétéronormatif." Dans le domaine de l'art, les stéréotypes de genre ont joué un rôle crucial dans la formation des inégalités systémiques. Historiquement, les normes sociétales ont perpétué la croyance selon laquelle certaines activités artistiques sont intrinsèquement associées à la féminité ou à la masculinité. Cette perception biaisée a eu de profondes conséquences, en particulier pour les femmes, qui ont été systématiquement exclues de la scène artistique jusqu'au XIXe siècle. En effet, jusque dans les années 1870, les femmes se heurtaient à des obstacles qui leur interdisaient l'accès aux professions et aux formations artistiques. Les académies et les institutions artistiques étaient souvent exclusives, ce qui renforçait l'idée que certaines activités créatives étaient jugées inadaptées ou inappropriées pour les femmes. Privées de la possibilité de recevoir une formation adéquate et de voir leurs talents reconnus, les femmes artistes en herbe étaient reléguées à la périphérie du monde de l'Art. Ces restrictions ont laissé des traces durables, créant un fossé persistant entre les hommes et les femmes dans les plus hautes sphères artistiques. Les opportunités limitées offertes aux femmes dans le passé ont contribué à un manque de représentation dans les postes artistiques de première instance, tant sur le plan professionnel qu'économique. Malgré l'évolution des attitudes sociales, les conséquences de cette exclusion historique persistent et influencent la reconnaissance, la valorisation et la promotion des femmes artistes.

Buscatto, M. (2014), explique que les études empiriques menées dans le domaine artistique révèlent des motifs récurrents basés sur le genre dans les choix artistiques. Les femmes, en tant que professionnelles et amatrices, sont souvent orientées vers des pratiques considérées comme "féminines", tandis que les hommes ont tendance à opter pour des pratiques considérées comme "masculines". Cette différenciation entre les sexes ne se limite pas à la sphère professionnelle, mais se retrouve également dans les choix artistiques personnels. Selon les résultats de la recherche, les individus sont encouragés dès leur plus jeune âge à adopter des pratiques associées à leur sexe, ce qui rend la transgression des normes de genre non seulement difficile à imaginer, mais aussi socialement coûteuse. "Un garçon qui choisit la danse classique, une fille qui veut danser le hip-hop, un garçon qui veut chanter ou jouer de la flûte sont tous potentiellement exclus de la pratique de leur choix par le risque d'être stigmatisé-es ; il est en fait peu probable qu'ils pensent même à s'engager dans cette pratique dans un monde social où les rôles de genre, les registres et les domaines d'activité sont si clairement identifiés".

Ces différenciations de genre ne se limitent pas à la sphère professionnelle mais s'inscrivent également dans les choix artistiques personnels, et ce dès le plus jeune âge. La société conditionne les individus à adopter des pratiques associées au genre qui leur a été assigné, rendant la transgression des normes de genre non seulement difficile à imaginer, mais aussi socialement coûteuse. Ceci est particulièrement pertinent dans le contexte de l'art-thérapie, où l'influence des stéréotypes de genre peut façonner le processus thérapeutique.

Dans le cadre de l'art-thérapie, les individus peuvent être confrontés aux attentes de la société qui dictent les types d'expressions artistiques jugées acceptables en fonction de leur sexe. Dès l'enfance, une influence subtile mais omniprésente oriente les individus vers des formes et des styles artistiques associés aux normes traditionnelles de genre. Par exemple, les filles peuvent être subtilement encouragées à utiliser des moyens d'expression plus doux et émotionnels, tandis que les garçons peuvent se sentir poussés vers des formes reflétant la maîtrise technique ou l'affirmation de soi.

Ces influences précoces peuvent avoir un impact durable, affectant les inclinations et les choix artistiques personnels dans le contexte de l'art et de la thérapie. La pression exercée pour se conformer aux normes établies en matière de genre peut limiter l'exploration complète du potentiel créatif, entravant ainsi les bénéfices thérapeutiques qui peuvent découler d'une expression artistique sans restriction. Dans ce manuel sur l'art-thérapie, nous nous penchons sur l'interaction complexe entre les stéréotypes de genre, les choix artistiques personnels et le processus thérapeutique, dans le but de favoriser une approche plus inclusive et libératrice de l'expression artistique dans le domaine de la thérapie.

Les conséquences de cette dynamique se reflètent dans les statistiques qui révèlent la sous-représentation des femmes dans les plus hautes sphères artistiques, professionnelles et économiques. Les œuvres et les pratiques artistiques perçues comme "féminines" font l'objet d'une sous-évaluation persistante, ce qui contribue à une hiérarchie artistique inéquitable.

Cependant, les défis vont au-delà des choix artistiques fondés sur le genre. Les artistes "qui s'identifient comme des femmes ou comme des personnes non-binaires ou se rattachant à la fluidité de genres sont beaucoup plus susceptibles de souffrir de harcèlement, d'abus, d'intimidation et d'un manque général de sécurité sur les lieux de travail culturels et créatifs, y compris dans l'environnement numérique". Cela met en évidence un problème systémique, où la discrimination liée au genre persiste en tant qu'obstacle important au bien-être professionnel et personnel des artistes. Dans ce manuel, nous explorerons des stratégies visant à favoriser un environnement plus inclusif et plus respectueux pour tous les artistes, quelle que soit leur identité de genre.

Ces défis sont exacerbés par des contraintes législatives et normatives dans certaines parties du monde, comme l'illustre le décret présidentiel de 2017 au Burundi interdisant aux femmes de jouer du tambour, une pratique reconnue comme faisant partie intégrante du patrimoine culturel immatériel. Cela met en phase l'institutionnalisation des normes sociétales et patriarcales, restreignant l'accès aux femmes à la vie culturelle et artistique.

En conclusion, il est impératif de remettre en question les stéréotypes de genre et de réformer les normes pour créer des environnements artistiques et thérapeutiques inclusifs. La sensibilisation aux stéréotypes de genre et la promotion de la diversité artistique sont essentielles pour permettre à chacune d'explorer son potentiel créatif tout en se libérant des contraintes liées au genre. En surmontant ces obstacles, nous pouvons réellement aspirer à un domaine artistique équitable, reflétant la richesse et la diversité des talents de tous les individus, quel que soit leur genre. Il est donc essentiel d'intégrer des éléments d'éducation sur les stéréotypes de genre dans les programmes artistiques et de formation à l'art-thérapie. La sensibilisation peut contribuer à faire tomber les barrières et à encourager une compréhension plus nuancée de la créativité, quel que soit le genre.

Buscatto, M. & Monjaret, (2016).

Jouer et déjouer le genre en arts. *Ethnologie française*, 46, 13-20. <https://doi.org/10.3917/ethn.161.0013>

<https://www.artshelp.com/gender-disparity-art-world/>

Buscatto, M. (2014). Artistic practices as gendered practices: Ways and reasons. In *Artistic practices* (pp. 44-55). Routledge.

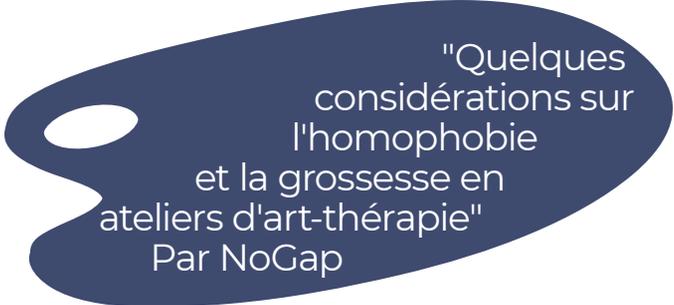
Freemuse. (2021). Gender justice and the right to artistic freedom of expression, https://www.ohchr.org/sites/default/files/2021-11/Freemuse_2.pdf

La création d'un environnement sûr est nécessaire pour organiser un bon atelier avec des groupes en situation de vulnérabilité, en particulier s'il s'agit de femmes victimes de violence. Elles doivent percevoir l'espace dans lequel elles se trouvent comme sûr et confortable, car dans de nombreux cas, elles peuvent éprouver un très faible niveau de confiance. Il est essentiel de prendre en considération le nombre de personnes dans le groupe : un petit groupe permet de suivre de près les personnes impliquées et les difficultés qui peuvent survenir au moment de la création. En effet, dans un groupe d'art-thérapie, le réseau de communication est complexe, car les trois pôles que sont le patient, le thérapeute et les objets créés se multiplient et s'entrecroisent avec les trois dimensions communicatives, à savoir l'expression, la symbolique et l'interaction.

Une fois le groupe formé, la première étape consiste à conclure une série d'accords au sein du groupe afin d'établir et de consolider la confiance mutuelle. En ce sens, certains accords sont fondamentaux :

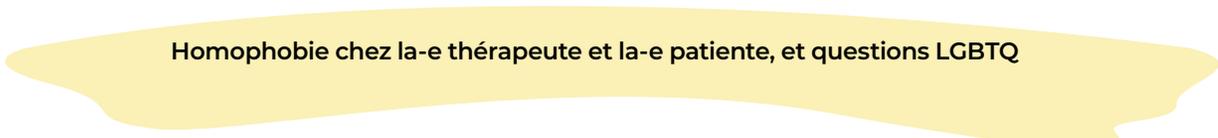
- Il est important de préciser que tout ce qui est dit dans l'enceinte de l'espace de formation y restera, à moins que l'autorisation de le partager avec une personne extérieure à l'espace de formation ne soit explicitement et directement demandée ;
- Les histoires personnelles appartiennent à ceux qui les partagent. Personne n'est donc autorisé à partager une histoire sans l'autorisation explicite de la source ;
- Tout le monde est important et le point de vue de chacun e compte également. En fait, tous les participant-es sont respecté-es et impliqué-es de la même manière.

La tâche de l'art-thérapeute dans la construction du cadre, mais aussi dans la conduite des ateliers, est d'encourager et de soutenir l'expression des expériences particulières de chaque participant. Il peut arriver que les femmes soient légèrement effrayées, intimidées par l'idée d'utiliser des méthodes créatives pour parler de leurs histoires personnelles, de sorte que l'animateur rice doit choisir des objets facilement utilisables avec lesquels les femmes sont familières. En outre, il est important que la-e thérapeute stimule la-e patient e à l'expression créative, en la-e libérant des préoccupations esthétiques, et en mettant l'accent sur les valeurs analogiques et en faisant ressortir l'aspect intérieur et émotionnel inhérent à l'expression artistique. Dans cette perspective, les pensées, les émotions, les réflexions et les souvenirs qui émergent au cours du travail sont importants, dans un environnement qui doit permettre aux patient-es de laisser "le pouvoir de l'art créer de l'ordre à partir du chaos et finalement donner du plaisir", comme aimait le rappeler Edith Kramer.



"Quelques
considérations sur
l'homophobie
et la grossesse en
ateliers d'art-thérapie"
Par NoGap

Nous avons vu ci-dessus combien il est important pour la-e thérapeute d'être capable de créer un espace que l'utilisateurrice peut percevoir comme sûr où iel se sente en sécurité. Dans cette optique, il est essentiel que la-e thérapeute soit attentif-ve à la question du genre de l'orientation sexuelle, en particulier, aux effets de l'homophobie dans la thérapie, aux besoins des personnes de la communauté LGBTQ+ et, bien sûr, aux stéréotypes de genre.



Homophobie chez la-e thérapeute et la-e patiente, et questions LGBTQ

Jusqu'à il y a environ soixante-dix ans, l'intervention thérapeutique sur les personnes non hétérosexuelles avait pour principal objectif de parvenir à une "conversion" à l'hétérosexualité. La-e thérapeute enquêtait sur l'enfance de l'usagere à la recherche d'un traumatisme qui pourrait être à l'origine de l'homosexualité. Ce n'est qu'en 1973 que l'American Psychiatric Association a retiré l'homosexualité de son Manuel diagnostique et statistique des troubles psychiatriques (DSM II), mettant fin aux préjugés sanctionnés par les professionnelles de la santé mentale et admettant enfin que les gays et les lesbiennes ne sont pas plus pathologiques que les hétérosexuelles. Mais alors que l'homosexualité était dépathologisée, les thérapeutes ne recevaient aucune indication sur la manière de penser ou de travailler avec leurs patient-es gays et lesbiennes.

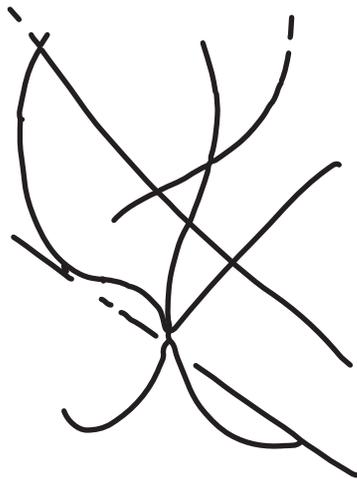
L'homosexualité est certainement mieux acceptée aujourd'hui qu'il y a 30 ans. Cependant, il existe encore des stéréotypes et des préjugés sur l'homosexualité au sein de la population et ceux-ci peuvent d'une certaine manière s'enraciner à la fois chez les thérapeutes et chez les personnes concernées. Les gays et les lesbiennes peuvent en effet avoir l'impression que les thérapeutes ne peuvent pas comprendre leurs sentiments, leurs émotions et leurs pensées. S'iel ne comprend pas à quel point nous avons toutes intériorisé la croyance selon laquelle l'homosexualité est une perversion, un défaut de caractère ou une tare morale, même la-e thérapeute la-e mieux intentionnée se fera l'écho des messages négatifs dont ses patient-es gays et lesbiennes ont déjà été bombardés, ce qui aggravera souvent la situation. Les questions de honte, de secret et de peur de la divulgation font inévitablement partie de la charge de travail que la plupart des patient-es gays et lesbiennes évoquent en thérapie. Les thérapeutes qui ne connaissent pas cette constellation émotionnelle et la façon dont elle évolue au cours du processus de coming-out risquent de donner de mauvais conseils à leurs patient-es.

Les thérapeutes peuvent clarifier leurs propres sentiments et attitudes à l'égard de l'homosexualité en visualisant un spectre d'attitudes, en gardant à l'esprit que la plupart des cliniciennes hétérosexuelles se situent quelque part entre les deux extrêmes. À l'une des extrémités, une hypothèse erronée est que, quelle que soit la plainte présentée, l'homosexualité est le problème fondamental. À l'autre extrémité, un thérapeute peut penser que la préférence homosexuelle ne fait absolument aucune différence, alors pourquoi en faire toute une histoire ? Les gays et les lesbiennes, par le biais de leur propre processus de coming-out, ont généralement été contraint-es d'affronter leurs peurs et leurs stéréotypes intériorisés. Les thérapeutes hétérosexuelles doivent faire le même type d'examen de conscience pour s'assurer que leur homophobie ne s'immisce pas dans leur travail clinique". Une fois que les thérapeutes ont commencé à examiner leurs propres peurs, iels sont moins susceptibles de succomber à l'homophobie au cours des séances.

Art-thérapie et grossesse

Pendant la grossesse, il peut être utile de se réserver un moment personnel pour se détendre et explorer ses émotions. La création artistique est une activité qui induit le calme, ralentit la respiration et favorise un état méditatif. Les hormones de bien-être (endorphines) libérées au cours de ce processus favorisent la circulation placentaire, ce qui contribue à la croissance du fœtus.

Il s'agit d'une activité particulièrement adaptée aux femmes enceintes anxieuses, hypertendues et présentant des déficits de la circulation placentaire, ou pour combler des périodes d'inactivité dues au travail ou au repos forcé, mais elle est recommandée à toutes les femmes. La thérapeute peut commencer par la technique la plus simple, celle du gribouillage : les femmes sont invitées à tracer des lignes au hasard, puis à chercher des images à l'intérieur, à remplir avec de la couleur. Dans un deuxième temps, on peut chercher une signification et une émotion personnelles qui correspondent au dessin. Si on ne les trouve pas, ce n'est pas grave : ce qui compte, c'est le processus et non le résultat.



Trouver une image à l'intérieur des lignes

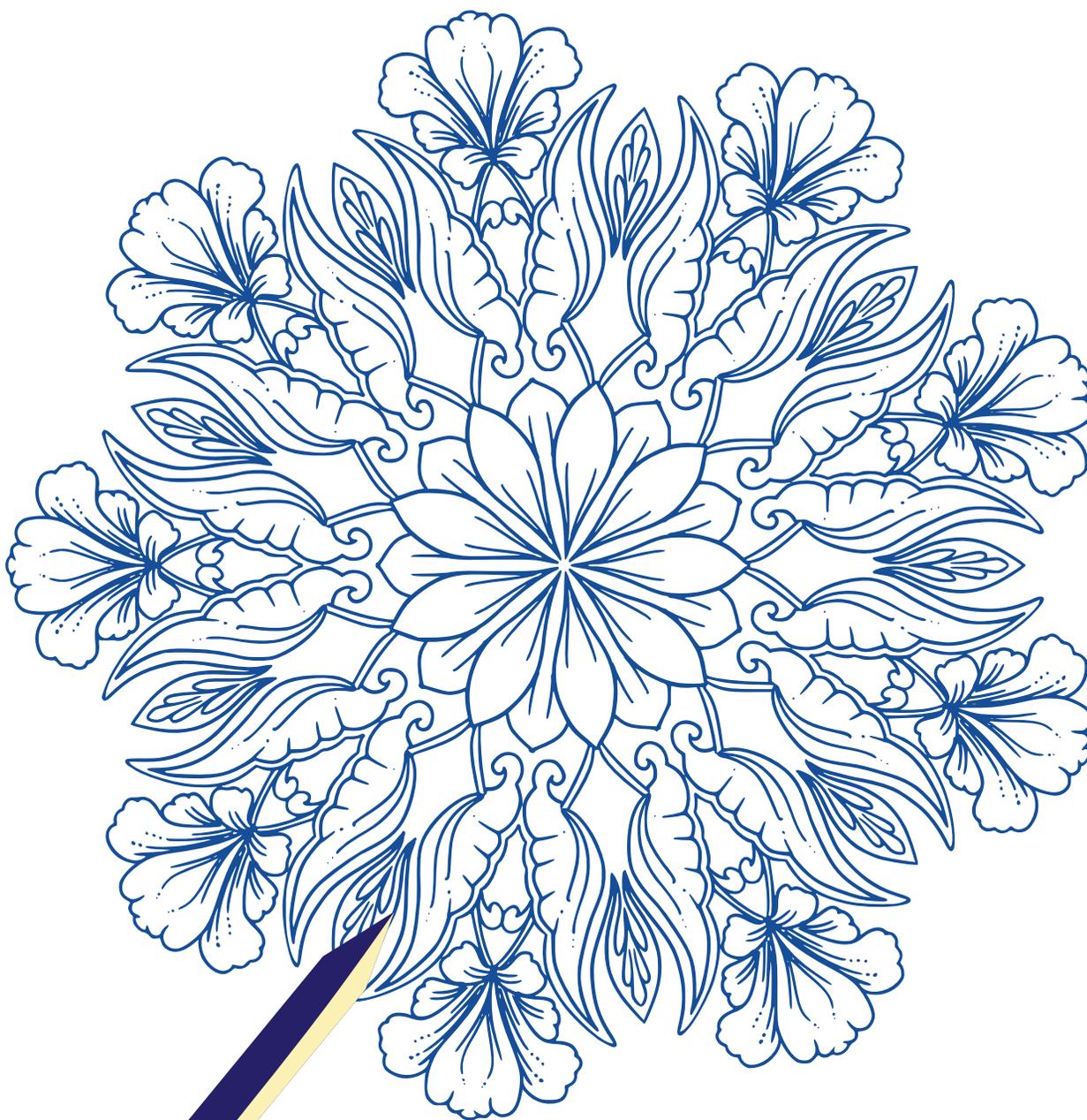


Tracer des lignes au hasard



Coloriez l'image et réfléchissez aux sentiments et aux émotions

Une autre technique est la création de mandalas, dessins circulaires à l'intérieur desquels on peut créer des zones géométriques ou d'autres types d'images à colorier. Il s'agit d'un art issu de la culture tibétaine : les mandalas sont des dessins réalisés dans le sable par des moines bouddhistes, merveilleux par leur complexité, qui sont détruits une fois terminés. Il peut également être intéressant de tenir un journal, tel qu'un carnet, dans lequel les dessins sont stockés, classés par date car voir l'évolution des formes et des couleurs au fil du temps peut aider à reconnaître un chemin d'émotions et de significations personnelles.





Empowerment et intersectionnalité dans les séances d'art-thérapie pour femmes Par élan interculturel

La catégorisation est une caractéristique fondamentale de notre mode de pensée : nous regroupons les pommes et les cerises en tant que fruits, les fruits et les légumes en tant que plantes, etc. Nous le faisons automatiquement, sans effort conscient. Chaque fois que nous le faisons, nous sacrifions certaines informations au nom de la simplicité : nous minimisons les différences entre les membres d'une même catégorie et augmentons la perception des différences entre les membres de catégories différentes. La catégorisation cache les nuances, réduit les différences individuelles derrière l'image (schéma) que nous avons de la catégorie. Personne ne conteste vraiment ce type de catégorisation : la question de savoir si les concombres ou les avocats sont des fruits ou des légumes ne semble pas cruciale pour la plupart d'entre nous. Le problème, cependant, c'est que les mêmes processus cognitifs sont appliqués aux humains. Nous nous classons les un-es les autres en fonction de notre nationalité, de notre genre, de notre sexe, de notre orientation sexuelle, de notre âge, de notre religion, de notre appartenance ethnique, etc. Et lorsque cela se produit, ce processus de pensée apparemment neutre et inoffensif peut faire la différence entre les opportunités et les obstacles que les gens rencontreront dans la vie, et la facilité avec laquelle certains réussiront ou échoueront. La catégorisation implique une "dépersonnalisation" (différente de la déshumanisation) : "Les personnes ne sont plus représentées comme des individus uniques, mais plutôt comme des incarnations du prototype pertinent" mobilisant un ensemble de caractéristiques stéréotypées. (Hogg 2003 : 464)

Commençons par examiner le type de catégories que nous appliquons aux êtres humains et leur origine. Sont-elles objectives, naturelles, attendant simplement que nous les découvriions, ou les humains les inventent-ils ? Considérons ceci : beaucoup de nos catégories n'ont de sens que dans des cultures et des zones géographiques spécifiques, et ce à quoi elles se réfèrent varie considérablement au fil du temps. Le mot "race" dans la langue anglaise, par exemple, a été utilisé au 16th siècle pour désigner des groupes de personnes ayant des liens de parenté. Au 17th siècle, les philosophes des Lumières et les naturalistes européens ont commencé à l'utiliser pour désigner des phénotypes et des traits physiques - une innovation qui n'est pas indépendante de la colonisation et de l'asservissement des peuples d'Afrique[1]. Nous pouvons également nous pencher sur les significations et les définitions du terme "Noir" : lorsque l'esclavage était en vigueur aux États-Unis, dans de nombreux États, un héritage africain de 1/16 était suffisant pour définir une personne comme Noire. Aujourd'hui, une personne dont un des parents est noir et l'autre blanc est encore plus souvent considérée comme noire que comme blanche (Fiske 408)[2]. Ce qui est vrai pour la race - à savoir que la diversité est difficile à simplifier en deux catégories distinctes, voire plus - l'est aussi pour la plupart des autres catégories. Elles ne sont pas le reflet d'une vérité naturelle et objective, mais la conséquence d'une perception sociale et d'une décision humaine. La décision ne se réfère pas ici à des actes conscients individuels, mais plutôt à des normes et des conventions sociales qui régissent les relations entre les groupes sociaux, ou l'ordre social.

LES CATÉGORIES IMPLIQUENT UNE HIÉRARCHIE ET LES HIÉRARCHIES IMPLIQUENT L'OPPRESSION.

Dans sa "Théorie de la justice" (1999), John Rawls propose une expérience de pensée intéressante pour vérifier dans quelle mesure une société est socialement juste, c'est-à-dire qu'elle ne favorise aucun groupe par rapport à un autre : si nous avions le choix, serions-nous également heureux-se de naître dans n'importe quel groupe identitaire ou milieu social ? Si la réponse est négative, nous pouvons être sûr-es qu'il existe un système de stratification qui favorise certains groupes par rapport à d'autres en termes d'accès aux droits et aux ressources symboliques et matérielles. Pratto et Sidanius, auteurs de la théorie de la dominance sociale, observent une « prédisposition humaine fondamentale à former et à maintenir des systèmes d'organisation sociale hiérarchiques et basés sur le groupe » ils affirment que la stratification basée sur le groupe est une caractéristique universelle des cultures humaines, « sous les différences majeures et parfois profondes entre les différentes sociétés humaines, il y a aussi une grammaire du pouvoir social partagée par toutes les sociétés » (1999). Nous créons donc des groupes et, dès que nous les créons, nous imaginons également un système de classement qui place certains groupes au-dessus des autres. Mais sur quelle base ?

Selon Pratto et Sidanius, il n'y a que deux dimensions des hiérarchies basées sur le groupe qui sont répandues dans toutes les sociétés humaines : l'âge et le genre. Ces hiérarchies sont observées même dans les petites communautés de chasseur-cueilleur et nomades. Malgré une grande variété dans l'étendue et la forme de cette hiérarchisation, il semble y avoir un modèle fiable : les adultes dominent les jeunes et les hommes dominent les femmes dans toutes les sociétés connues. Pratto et Sidanius affirment qu'il existe un troisième type de stratification, qui est un système arbitraire et qui peut utiliser n'importe quel groupe socialement construit comme critère de division : race, religion, clan, tribu, lignage, groupe linguistique/ethnique ou classe sociale. Ce troisième type n'apparaît que lorsqu'un surplus économique est produit par la communauté : cela permet à certains hommes de se spécialiser dans les « arts de la coercition » tels que les armées, la police, la bureaucratie (1999:35). Cette tendance ne concerne pas uniquement le capitalisme moderne ou une petite partie des sociétés gouvernées par des élites exceptionnellement malveillantes ou cupides. La conclusion des auteurs est explicite : « la corrélation apparemment parfaite entre la production d'un surplus économique durable et l'émergence d'une hiérarchie sociale arbitraire semble impliquer que des systèmes de hiérarchies arbitraires émergeront chaque fois que les conditions économiques appropriées le permettront » (1999:36).

Ainsi, toute nouvelle catégorie peut devenir une source principale de division et d'oppression, bien que l'ethnicité, la race et la religion figurent probablement en tête de liste des raisons pour lesquelles des groupes ont été victimes d'agressions, de pogroms ou de génocides dans l'histoire de l'humanité. En général, les discriminations dont sont victimes les groupes ciblés ne reposent sur aucun fondement objectif ; les stéréotypes et les préjugés servent plutôt de "mythes légitimants" pour les justifier.

Vous pensez peut-être que les pogroms et les génocides appartiennent au passé et qu'aujourd'hui, nous avons certainement appris à réfréner les idéologies racistes, sexistes et autres. En cas de doute, il vaut la peine de revenir de temps en temps à l'expérience de pensée proposée par Rawls. L'effet des hiérarchies basées sur le groupe peut être plus subtil, plus insidieux, mais il est toujours là. Pour un angle plus objectif, vous pouvez vérifier les indicateurs statistiques comparant les différents groupes sociaux sur l'espérance de vie, le revenu moyen, la richesse, etc. Ce réseau d'inégalités et de discriminations est souvent appelé « oppression », un concept qui saisit la duplicité du phénomène objectif^[3] et de l'expérience subjective qu'il déclenche, celle d'être sous pression, de voir ses attentes de liberté ou de reconnaissance brisées.

Les oppressions se croisent

Chacune d'entre nous a plusieurs catégories sociales, et chacune de ces catégories a son classement social respectif dans un contexte social donné. Par exemple, aujourd'hui, dans la plupart des villes européennes, les riches l'emportent sur les pauvres, les urbains sur les ruraux, les hommes sur les femmes, tandis que les genres conformes sur les genres non conformes, les locuteurricies natives sur les locuteurricies d'une seconde langue, l'enseignement supérieur sur l'enseignement inférieur et ainsi de suite, avec une liste potentiellement infinie. Notre ensemble de catégories sociales multiples crée une constellation particulière de rangs, de privilèges et d'oppressions pour chacune d'entre nous. Mais cette constellation particulière n'est pas une somme arithmétique des statuts sociaux des différentes catégories. Certaines combinaisons créent de nouvelles formes d'oppression. Ce phénomène a été mis en lumière par les activistes féministes [4] qui ont remarqué la combinaison particulière de sexisme et de racisme affectant les femmes noires. On parle aujourd'hui d'intersectionnalité :

L'intersectionnalité est une métaphore qui permet de comprendre comment les multiples formes d'inégalité ou de désavantage se combinent parfois elles-mêmes et créent des obstacles qui ne sont souvent pas compris dans les modes de pensée conventionnels.

Le message du concept n'est pas du tout une invitation à mesurer quelle oppression est la plus grande ou mérite le plus d'attention. Une telle « compétition » ne serait pas très productive. Il s'agit plutôt d'une invitation à prendre conscience de l'interconnexion des dynamiques apparemment distinctes, non seulement entre le racisme et le sexisme, mais aussi entre le classisme, l'hétéronormativité, le validisme, etc. Une jeune femme française blanche et catholique peut être confrontée à des oppressions très différentes de celles d'une jeune femme française noire et musulmane. En fait, certaines des oppressions de cette dernière peuvent être renforcées par les mouvements français pour l'égalité des femmes, par exemple en lien avec le soutien de certains groupes à l'interdiction du voile islamique, qui est une pratique culturelle profondément ancrée. L'intersectionnalité est également une mise en garde contre la minimisation des différents besoins au sein d'une catégorie apparemment uniforme - par exemple celle des « femmes ». Ce n'est pas par hasard que le besoin de considérations intersectionnelles est apparu dans le mouvement pour l'égalité des femmes. Sans contester les nombreuses réalisations de plus d'un siècle de féminisme (sa manifestation européenne / nordique), le mouvement a été critiqué pour son ethnocentrisme non réfléchi : il semblait parler pour et au nom de toutes les femmes, mais ignorait les spécificités des besoins des femmes vivant sur d'autres continents, appartenant à d'autres classes sociales, races, ethnies, religions, etc. La troisième vague de féminisme, qui prend forme dans les années 1990, découvre qu'il n'existe pas de femme hors du contexte économique, géopolitique, social et culturel, mais qu'il y a trop de diversité, en termes de défis (patriarcat, mais aussi xénophobie, racisme, etc.), de priorités (trouver des voies d'autonomisation moins individualistes et accorder de l'importance à la communauté), de valeurs culturelles (par exemple, combiner les droits des femmes avec la reconnaissance des droits de l'homme) et de valeurs sociales (par exemple, l'égalité des sexes) : combiner les droits des femmes avec la reconnaissance des droits culturels) et même la définition même de « femme » (incluons-nous dans la définition de « femme » les personnes trans, qui peuvent être nées sans caractéristiques biologiques féminines, mais qui s'identifient comme des femmes ?). Aujourd'hui (2023), cette évolution est loin d'être pleinement acceptée, les scandales ne sont pas rares entre les féministes qualifiées de TERF (trans-exclusionary feminists) et les positions trans-inclusives. C'est particulièrement significatif pour de nombreuses femmes musulmanes françaises contemporaines (féministes).

Implication concrète dans nos séances d'art-thérapie

Le simple fait que nous ayons des ateliers réservés aux femmes ne doit pas nous donner l'illusion que nous avons des groupes homogènes où il n'y a pas de hiérarchies et d'inégalités. Un atelier dont l'ambition est l'autonomisation doit à ses participantes d'être conscientes des oppressions possibles auxquelles elles peuvent être confrontées dans leur vie et de proposer des pistes, des stratégies pour surmonter ces oppressions. Vous trouverez ci-dessous nos recommandations sur l'incorporation de quelques étapes qui devraient vous aider à avancer dans cette direction.

Ce que vous pouvez faire avant votre atelier



Apprenez à connaître vos participant-es, sans les forcer, apprenez à connaître leurs catégories sociales et leurs identités, ainsi que leurs attentes en la matière. Au lieu d'un questionnaire leur demandant de déclarer leurs catégories, vous pouvez leur demander quelles sont les questions sociales qui les préoccupent et qu'ils souhaiteraient aborder dans le cadre de l'atelier.

- Examinez dans quelle mesure la diversité de l'équipe d'animation reflète la diversité des participant-es. Idéalement, la composition de l'équipe d'animation devrait refléter celle des participant-es. Cela peut être important sous deux angles différents. Symboliquement, une équipe de formateur·rices diversifiée envoie un message fort de diversité positive et précieuse. Mais il y a aussi d'importantes préoccupations pratiques : les animateur·rices issus de groupes minoritaires ont accès à des savoirs chauds (fondés sur une expérience vécue) sur la manière dont le thème de la formation peut être affecté par la discrimination, ce qui leur confère une légitimité et une authenticité que les membres de la majorité n'auront pas, même si ils disposent de savoirs froids substantiels. Si vous devez faire appel à des collègues ou à des indépendant-es pour des sessions spécifiques, vous pouvez considérer cela comme une occasion de diversifier votre équipe.

- Examinez comment différentes catégories sociales, identités et oppressions peuvent être pertinentes pour ce que vous souhaitez aborder dans votre atelier. CONSEIL : parcourez la roue de la diversité pour explorer la pertinence de l'une ou l'autre catégorie, des risques à anticiper. Par exemple : l'intégration de l'écriture créative en tant que forme d'art exige que tous les participant-es aient un bon niveau de la langue utilisée. Si vous incorporez des éléments de danse et de mouvement, comment les rendre accessibles aux participant-es ayant des mobilités différentes ? Le projet ULEX a préparé une boîte à outils pour les animateur·rices avec quelques conseils généraux. Vous pouvez utiliser ce kit pour vous aider dans votre réflexion et pour adopter des conseils concrets.[5]

Remplacer le déni de la diversité par l'accueil de la diversité

Il fut un temps où le fait de supposer que les différences n'ont pas d'importance était considéré comme une stratégie efficace pour lutter contre les inégalités. Si nous ne voyons pas et ne nommons pas la couleur (ou toute autre différence d'ailleurs), nous nous assurons que personne d'autre ne verra les personnes de couleur (ou portant toute autre différence) comme inférieures ou secondaires. Ces positions nommées « colour blind » reposaient sur l'illusion que le fait de ne pas parler des différences pouvait les empêcher d'avoir un impact sur la dynamique du groupe. Nous savons aujourd'hui qu'il s'agit d'une illusion, et même d'une illusion quelque peu hypocrite, comme ces phrases : « Je ne t'ai jamais vraiment vu comme un Noir » ou « Je ne te considère pas comme un handicapé ». Ces déclarations peuvent sembler condescendantes et fausses, comme s'il y avait quelque chose de mal, qui méritait d'être caché dans ces catégories et identités. Une approche plus honnête consisterait à accueillir la diversité, à reconnaître sa présence et même à apprécier la richesse qu'elle peut apporter grâce à la diversité des expériences et des points de vue. CONSEIL : il existe différentes manières d'accueillir la diversité en tant que rituel au début du processus de travail. Plus qu'une simple formalité, il s'agit d'une invitation à donner de l'espace, de la visibilité et de la reconnaissance à toutes les diversités susceptibles d'être présentes dans le groupe. Faites votre propre chemin, en vous inspirant des autres .[6]

Créez ensemble votre charte de sécurité pour veiller à votre diversité et suivez-la !

Une fois la diversité accueillie, vous pouvez également inviter le groupe à créer ensemble le processus qui protégera cette diversité et à s'y engager. C'est le moment où vous pouvez convenir ensemble du modèle de coopération que vous souhaitez suivre : que vous choisissiez de créer un "espace sûr", un "espace courageux" ou un "espace créatif et transformateur", il doit être clair pour tous les participant-es afin qu'ils comprennent à quoi ils doivent consentir, comment ils pourront réagir si ils se sentent blessé-es ou si ils ont l'impression de potentiellement blesser quelqu'un. Y aura-t-il des rappels à l'ordre ? Que se passera-t-il en cas de tensions ? Il peut être judicieux de commencer par exprimer les besoins des participant-es, puis de convenir ensemble des normes et des actions qui aideront le groupe à répondre à ces besoins. Il est important que ces "règles" soient faciles à comprendre et qu'elles soient respectées tout au long du processus. Même si tout le monde s'y engage, la-e facilitateur-ice a la responsabilité essentielle de veiller à ce que cet accord ne soit pas perdu .[7]

RÉFÉRENCES

- Crenshaw, Kimberle Williams (1989) "Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics." University of Chicago Legal Forum 1989:139–67, p. 149
- Fiske, Susan T., Taylor, Shelley E. 2017 Social Cognition-From Brains to Culture. London: Sage 3rd edition
- Fiske, Susan T. 2004. Social Beings. Core Motives in Social Psychology. Wiley
- Hogg, M. A. (2003). Social identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), Handbook of self and identity (pp. 462–479). New York: Guilford.
- Rawls, J. (1999). A Theory of Justice. Revisited Edition. The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts.
- Sidanius, J., & Pratto, F. (1999). Social dominance: An intergroup theory of social hierarchy and oppression. Cambridge University Press
- Taylor, Elanor (2016) Groups and Oppression, Hypatia Vol. 31, No. 3 (SUMMER 2016), pp. 520-536 (17 pages)
- Ulex Project "Anti-oppression toolkit, a facilitators' guide" accessed on 10/12/2023 at <https://ulexproject.org/wp-content/uploads/2016/10/anti-oppression-toolkit-v4.pdf>

[1] <https://nmaahc.si.edu/learn/talking-about-race/topics/historical-foundations-race>

[2] The fact that the categories such as Black are arbitrary social constructions, does not imply that they are meaningless for the people they refer to. Some categories become social identities, giving us a subjective sense of meaning, value and identification.

[3] For a formal definition : « [Oppression] occurs when a particular social group is unjustly subordinated, and where that subordination is not necessarily deliberate but instead results from a complex network of social restrictions, ranging from laws and institutions to implicit biases and stereotypes. In such cases, there may be no deliberate attempt to subordinate the relevant group, but the group is nonetheless unjustly subordinated by this network of social constraints » (Taylor 2016)

[4] Legal race scholar Kimberle Crenshaw coined the term intersectionality in 1989 but the "Black Feminist Statement" of the Combahee River Collective (Black lesbian socialist feminist organisation) 1977 may be most cited as first reference to the idea it refers to.

[5] <https://ulexproject.org/wp-content/uploads/2016/10/anti-oppression-toolkit-v4.pdf>

[6] https://ulexproject.org/wp-content/uploads/2021/PSR_MANUAL_RESOURCES/Diversity-Welcome.pdf, <https://www.sessionlab.com/methods/diversity-welcome>

[7] <https://intimacyacrosscultures.eu/wp-content/uploads/2021/05/SAFETY-RULES-NEEDS-EXPECTATIONS.pdf>

Qu'est-ce qu'un handicap ?

Le handicap fait partie de l'être humain. Presque tout le monde sera temporairement ou définitivement confronté à un handicap à un moment ou à un autre de sa vie. On estime que 1,3 milliard de personnes (environ 16 % de la population mondiale) souffrent actuellement d'un handicap important. Bien qu'il n'existe pas de définition harmonisée du handicap en Europe, puisque de nombreux pays ont leurs propres définitions, il existe quelques concepts et idées généralement acceptés qui sont partagés lorsque l'on parle de handicap.

En 1980, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a adopté la Classification internationale des déficiences, incapacités et handicaps (CIDIH), qui définit le handicap comme la capacité, ou l'incapacité, d'une personne à remplir les rôles sociaux, économiques et civils qui lui incombent dans sa vie quotidienne. Cela signifie que l'environnement crée le handicap, même s'il provient d'une déficience. Le handicap est donc, d'une certaine manière, une inadéquation entre une personne et son environnement.

Les environnements inaccessibles créent des obstacles qui entravent souvent la participation pleine et effective des personnes handicapées à la société, sur la base de l'égalité avec les autres. Des progrès dans l'amélioration de la participation sociale peuvent être réalisés en s'attaquant à ces obstacles et en facilitant la vie quotidienne des personnes en situation de handicap.

Il est important de noter que la prévalence du handicap est plus élevée chez les femmes, les personnes âgées ou les personnes ayant reçu moins d'éducation scolaire.

Les femmes et les filles en situation de handicap sont souvent invisibilisées et marginalisées dans la société, et font l'objet de multiples types de discrimination, avec un risque accru de voir leurs droits humains et leurs libertés fondamentales bafoués.

Par exemple, après avoir présenté des preuves dans le cadre d'une enquête récente du Parlement britannique sur la violence contre les femmes et les filles, Disabled Survivors Unite, une ONG britannique de défense des droits des personnes en situation de handicap, a souligné que les femmes handicapées étaient plus de deux fois plus susceptibles de subir des violences et des abus que les femmes non handicapées au Royaume-Uni.

Outre ces types de violence fondée sur le genre, d'autres droits sont souvent négligés, comme le retrait de l'aide nécessaire pour vivre de manière indépendante, la liberté de communication et de mobilité, la suppression des dispositifs et caractéristiques d'accessibilité, ainsi que le refus des soignant-es d'aider aux activités quotidiennes, comme le bain, l'habillement, l'alimentation et la gestion des menstruations. Souvent, le droit à l'intégrité physique des femmes handicapées, en particulier celles souffrant de handicaps intellectuels et psychosociaux, est violé en raison de la prise de décision substitutive, lorsqu'une tuteurice désignée ou une juge est habilitée à prendre des décisions qui modifient la vie, soi-disant dans "l'intérêt supérieur" de la femme concernée et contre sa volonté et ses préférences.

En outre, l'exclusion des femmes handicapées des espaces de décision a longtemps appauvri nos sociétés. Elle masque les causes profondes de la discrimination à laquelle elles sont confrontées, permet la perpétuation de stéréotypes néfastes, tant en ce qui concerne le genre que le handicap, et conduit finalement à d'innombrables violations des droits de l'homme.

Qu'est-ce que l'accessibilité ?

L'accessibilité consiste à donner un accès égal à toutes. Si les personnes en situation de handicap ne peuvent pas accéder aux équipements et aux services de la collectivité, elles ne seront jamais pleinement intégrées. Dans la plupart des sociétés, il existe d'innombrables obstacles et barrières qui gênent les personnes en situation de handicap. Cela inclut notamment les escaliers, le manque d'informations dans des formats accessibles tels que le braille et la langue des signes, et les services communautaires fournis sous une forme que les personnes en situation de handicap ne sont pas en mesure de comprendre. Il est important de noter qu'un environnement physique accessible profite à toutes, et pas seulement aux personnes en situation de handicap.

Garantir l'accessibilité du projet Take pART !

Il est important de garantir l'accessibilité des ateliers d'art-thérapie aux personnes handicapées afin de créer un environnement inclusif et accueillant. Voici quelques étapes et considérations pour vous aider à rendre vos ateliers d'art-thérapie plus accessibles :

Sensibilisation et formation : Veiller à ce que l'ensemble du personnel et des animateur·rices soit formé à la sensibilisation au handicap, afin qu'ils puissent mieux comprendre et aider les participant·es en situation de handicap.

Lieu accessible : Choisissez un lieu accessible aux fauteuils roulants et disposant d'un parking, de toilettes et d'entrées accessibles. Veillez à ce qu'il y ait des rampes, des ascenseurs ou d'autres moyens permettant aux personnes à mobilité réduite d'accéder à l'atelier.

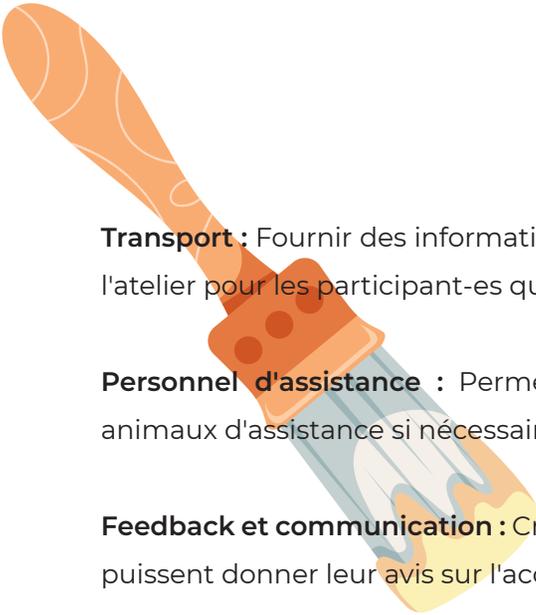
Communication : Utilisez un langage clair et simple lorsque vous donnez des instructions ou des explications. Fournir des documents écrits ou des aides visuelles pour compléter la communication verbale. Envisagez de fournir des interprètes en langue des signes ou des dispositifs d'aide à l'écoute pour les participant·es sourd·es ou malentendant·es.

Aménagements physiques : Disposer de tables et de chaises réglables pour s'adapter aux différentes tailles et aux besoins de mobilité. Prévoyez de l'espace pour que les participant·es puissent se déplacer confortablement. Veillez à ce que les fournitures artistiques soient à la portée des participant·es à mobilité réduite.

Considérations sensorielles : Soyez attentif·ve aux sensibilités sensorielles. Certain·es participant·es peuvent avoir des problèmes de traitement sensoriel. Prévoyez donc un espace calme ou du matériel adapté aux sensibilités sensorielles si nécessaire. Utilisez l'éclairage naturel pour créer un environnement apaisant et évitez l'éclairage fluorescent s'il est susceptible de déclencher des problèmes sensoriels.

Technologie d'assistance : Veillez à ce que le lieu soit équipé de technologies d'assistance, telles que des lecteurs d'écran ou des logiciels de reconnaissance vocale, si nécessaire.

Flexibilité des horaires : Envisagez de proposer des ateliers à différents moments de la journée ou de la semaine afin de répondre aux besoins des participant·es ayant des horaires ou des niveaux d'énergie différents.



Transport : Fournir des informations sur les possibilités de transport accessibles vers et depuis le lieu de l'atelier pour les participant-es qui pourraient en avoir besoin.

Personnel d'assistance : Permettre aux participant-es d'amener du personnel de soutien ou des animaux d'assistance si nécessaire.

Feedback et communication : Créer une atmosphère ouverte et accueillante pour que les participant-es puissent donner leur avis sur l'accessibilité et procéder aux ajustements nécessaires en conséquence.

Fournitures artistiques pour l'inclusion : Proposez une variété de fournitures artistiques adaptées aux différentes capacités et préférences. Par exemple, prévoyez de grandes poignées pour les pinces des participant-es ayant une dextérité limitée.

Approches individualisées : Soyez flexible et capable de vous adapter dans votre approche afin de répondre aux besoins uniques de chaque participante. Certaines personnes peuvent avoir besoin d'un soutien personnalisé.

Promouvoir l'inclusion : Utilisez un langage et une imagerie inclusifs dans votre matériel promotionnel pour indiquer que votre atelier est ouvert aux personnes de toutes capacités.

Conformité juridique : Familiarisez-vous avec les lois et réglementations locales relatives à l'accessibilité et aux aménagements pour les personnes handicapées, et veillez à ce que votre atelier soit conforme à ces lois et réglementations.

En suivant ces étapes, vous pouvez créer un atelier d'art-thérapie accueillant et accessible aux personnes handicapées, leur permettant ainsi de bénéficier des aspects thérapeutiques et créatifs de l'expérience. N'oubliez pas que l'inclusion doit être un engagement permanent et que les commentaires des participant-es sont précieux pour apporter des améliorations continues.

https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/603981/EPRS_IDA\(2017\)603981_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/603981/EPRS_IDA(2017)603981_EN.pdf)

<https://disabledsurvivorsunite.org.uk/index.php/our-evidence-to-the-violence-against-women-and-girls-inquiry/>

<https://www.coe.int/en/web/commissioner/-/addressing-the-invisibility-of-women-and-girls-with-disabilities>

<https://www.un.org/esa/socdev/enable/disacc.htm>

Techniques et Méthodes d'Art-Thérapie



Qu'est-ce que la Photographie Documentaire ?

La photographie documentaire est une technique de narration visuelle qui consiste à prendre des images spontanées et non imposées de situations, d'événements et de personnes de la vie réelle. Elle vise à documenter et à présenter une image fidèle du monde, en se concentrant souvent sur des aspects sociaux, culturels, politiques ou historiques. Cette forme de photographie repose sur la capacité du photographe à observer, cadrer et composer des scènes de manière à transmettre un récit ou un message.

L'histoire de la photographie documentaire remonte à la fin du XIXe siècle, lorsque les photographes ont commencé à utiliser l'appareil photo pour capturer et documenter des événements et des situations de la vie réelle. Depuis, la photographie documentaire est devenue un outil important pour le changement social, les photographes utilisant leurs images pour mettre en lumière des problèmes importants et sensibiliser l'opinion publique.

La photographie documentaire permet d'exprimer des points de vue, des émotions et des histoires personnelles. En utilisant ce médium, les individus peuvent faire la chronique de leur environnement et de leurs expériences, en donnant un aperçu de leur propre vie, de leurs pensées, de leurs sentiments et de leurs valeurs. Les choix du photographe concernant le sujet, la composition, l'éclairage et le moment contribuent tous à façonner le récit qu'il souhaite partager.

EXEMPLE D'ATELIER DE PHOTOGRAPHIE DOCUMENTAIRE

Nom de
l'activité

Trouver un espace de sécurité à travers la photographie

Objectifs

Cet exercice est conçu pour aider les participant-es à explorer leurs sentiments de confort et d'inconfort dans leur environnement par le biais de la photographie et de l'expression personnelle. En documentant ces aspects et en y réfléchissant, les participant-es peuvent mieux comprendre leurs réactions émotionnelles et promouvoir la conscience de soi

Matériel

Caméras ou smartphones avec une caméra fonctionnelle.
Cahiers ou appareils numériques pour la rédaction des légendes.

DESCRIPTION

Introduction (Rôle de l'animateur):

Commencez l'atelier en expliquant l'objectif de l'exercice. Insistez sur le fait que l'objectif n'est pas de mettre les participant-es dans des situations inconfortables, mais plutôt d'explorer et de réfléchir aux émotions associées à différents lieux. Rappelez aux participant-es qu'ils doivent donner la priorité à leur sécurité à tout moment lorsqu'ils prennent des photos.

Planter le décor:

Encouragez les participant-es à penser à des endroits où ils passent souvent du temps. Il peut s'agir d'un lieu extérieur (ville ou village) ou intérieur (maison, lieu de travail, etc.).

Expliquez-leur qu'ils vont prendre des photos d'endroits où ils se sentent à l'aise et en sécurité, ainsi que d'endroits qui suscitent de l'anxiété et de l'inconfort.

Séance de photographie :

Répartissez les participant-es en petits groupes ou en paires, ou laissez-les travailler individuellement, en fonction de la dynamique de l'atelier.

Demandez aux participant-es d'explorer et de prendre des images de :

Des lieux confortables et sûrs : Encouragez les participant-es à documenter les lieux qui les font sentir en sécurité, à l'aise et confortables.

Lieux anxiogènes et inconfortables : Encouragez les participant-es à capturer des images de lieux qui déclenchent des sentiments de malaise, d'inconfort ou de danger potentiel

Certaines questions pouvant guider la prise de photos sont :

Comment est-ce que je me sens en sécurité dans un endroit particulier ?

A quoi ressemble l'inconfort dans mes explorations quotidiennes ?

Quelles sont les situations idéales que je peux trouver dans un lieu particulier ?

Qu'est-ce qui me rend anxieux -se à propos d'un lieu particulier ?

Quels sont mes lieux de force et d'inconfort que je pourrais prendre en photo ?

Rédaction des légendes :

Après la séance de photographie, réunissez les participant-es et donnez-leur le temps de réfléchir aux images. Demandez-leur de rédiger des légendes pour chaque photo qu'ils ont prise. Les légendes doivent décrire les raisons pour lesquelles ils perçoivent chaque lieu comme confortable ou inconfortable.

Encouragez les participant-es à être honnêtes et ouverts dans leurs réflexions, en profitant de cette occasion pour s'exprimer.

Photo techniques, caption writing and ethics materials link

Partage et réflexion:

Créez un environnement sûr et favorable pour que les participant-es puissent partager leurs photos et leurs légendes.

Les participant-es peuvent présenter leurs photos à tour de rôle et discuter des émotions et des pensées associées à chaque lieu.

Animez une discussion de groupe en posant des questions ouvertes sur les thèmes communs, les différences et les surprises que les participant-es ont observés dans leurs propres expériences et dans celles des autres.

Questions aux participant-es :

Décrivez votre image.

Que se passe-t-il dans votre photo ?

Pourquoi avez-vous pris cette photo ?

Qu'est-ce que cette photo raconte sur votre vie ?

Discussion de groupe :

Animez une discussion sur les idées collectives tirées de l'exercice.

Encouragez les participant-es à réfléchir à la manière dont ces idées peuvent influencer leur vie quotidienne et leurs interactions avec leur environnement.

Discutez des stratégies permettant de gérer les sentiments désagréables et d'améliorer le sentiment de confort et de sécurité dans leur environnement.

Conclusion:

Résumez les principaux enseignements de l'exercice.

Souligner l'importance de la conscience de soi et de la compréhension de ses réactions émotionnelles.

Fournir des ressources pour une exploration plus approfondie des techniques d'art-thérapie et du bien-être émotionnel.

Thérapie ou empowerment ?

Empowerment
par le mouvement, le
théâtre et le clown - ateliers pour
les femmes à risque de marginalisation
Par Elan Interculturel

Le mot « thérapie » est généralement compris comme un « traitement visant à aider une personne à guérir des effets d'une maladie ou d'une blessure »^[1] Dans le cadre du projet « Take part ! » Il ne s'agit pas de blessures ou de maladies de l'individu, mais plutôt de sociétés. La discrimination peut en effet provoquer des traumatismes (mais pas nécessairement et pas pour tout le monde) et, dans ce cas, la thérapie peut avoir un sens, même dans cette interprétation étroite classique. Toutefois, si nous souhaitons apporter des changements à long terme, nous ne pouvons pas nous contenter de traiter les conséquences de la marginalisation et de la discrimination. Traiter le symptôme sans s'attaquer à la cause sous-jacente ne serait pas suffisant. Pour nous, une thérapie efficace dans ce contexte devrait être axée sur « l'empouvoirement ». Qu'est-ce que cela signifie ?

Nous suivons Rowlands^[2] pour dériver notre concept d'empouvoirement vers une ouverture du pouvoir aux quatre niveaux : non seulement le pouvoir sur (quelque chose ou quelqu'un), mais aussi le pouvoir intérieur de chacune, le pouvoir avec, et le pouvoir pour. Explorons-les un peu plus en détail.

Le pouvoir sur est souvent la première association qui nous vient à l'esprit lorsque nous pensons au pouvoir. Dans ce sens, le pouvoir est la capacité d'une personne à limiter, à déterminer les actions, les ressources et les libertés d'une autre personne. Travailler sur le pouvoir sur les autres ne signifie pas que nous encourageons les gens à prendre le pouvoir sur les autres, nous ne sommes pas intéressés par un renversement qui change simplement les rôles mais conserve la dynamique. Ici, le travail consiste à apprendre à identifier quand l'oppression se produit, à remettre en question son évidence et sa légitimité, à comprendre sa dynamique et à cesser de s'y conformer.

Pour Rowlands, le pouvoir intérieur est « la force spirituelle et le caractère unique qui résident en chacun de nous et qui font de nous des êtres humains à part entière. Il repose sur l'acceptation et le respect de soi qui s'étendent, à leur tour, au respect et à l'acceptation des autres en tant qu'égaux ». Le pouvoir intérieur peut impliquer la prise de conscience et la valorisation de nos propres ressources, telles que toutes les compétences dont nous avons fait preuve pour surmonter une difficulté. Toutes les compétences, expériences et connaissances que nous possédons et sur lesquelles nous pouvons potentiellement nous appuyer.

Le pouvoir avec : Nous pouvons comprendre le « pouvoir avec » comme la force de réaliser que les problèmes peuvent ne pas être individuels, et encore moins les conséquences de nos propres actions individuelles. D'autres personnes peuvent être confrontées à des problèmes et à des défis similaires, et les sources peuvent être enracinées en dehors de nos propres actions, telles que les injustices structurelles. Le « pouvoir avec » implique de trouver la force dans la mutualisation, la solidarité et la communauté.

Le pouvoir pour fait référence à la volonté d'agir, à la force de transformer les intentions en actions, d'apporter un changement.

Le véritable « empouvoirement » englobe ces quatre significations et pour qu'il soit efficace, il doit fonctionner à trois niveaux : au niveau personnel, au niveau relationnel et au niveau collectif. Il existe une forme de théâtre qui convient parfaitement à ce travail. De quel type de théâtre s'agit-il ?

[1] <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/therapy>

[2] <https://policy-practice.oxfam.org/resources/questioning-empowerment-working-with-women-in-honduras-121185/>

Quel type de théâtre ?

Si la thérapie a une définition étroite, le théâtre peut avoir une définition encore plus étroite, impliquant en gros d'aller dans un endroit spécial où il y a une scène et des rangées de sièges, pour voir un groupe de comédiens jouer sur scène une pièce que quelqu'un a écrite. Le théâtre peut bien évidemment avoir un sens plus large.

« ...dans son sens le plus essentiel, le théâtre est la capacité que possèdent les êtres humains - et non les animaux - de s'observer en action. Les humains sont capables de se voir eux-mêmes dans l'acte de voir, de penser leurs émotions, d'être émus par leurs pensées » (Boal 2002:11).

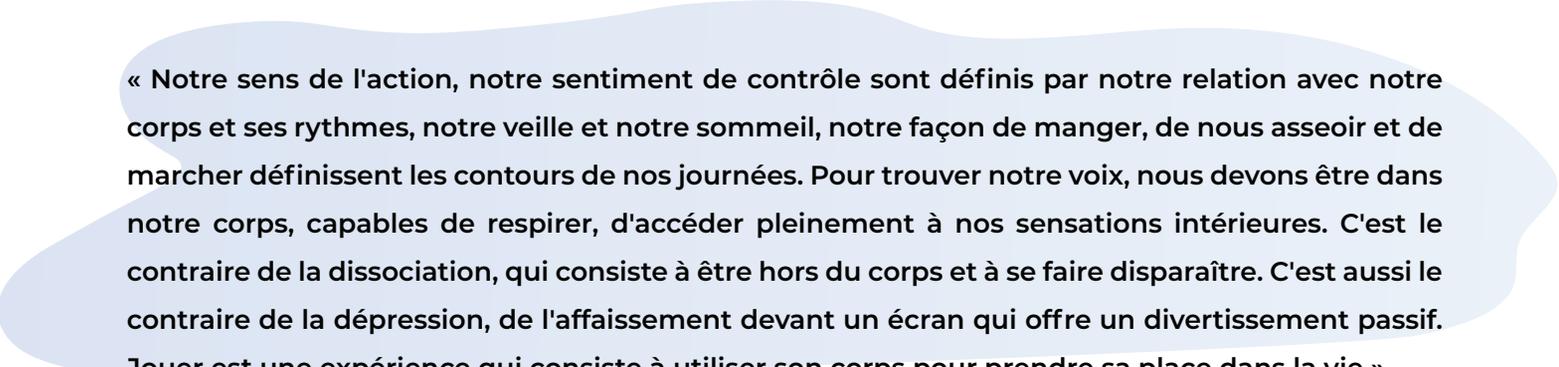
« Le langage théâtral est le langage humain le plus essentiel. Tout ce que les acteurs font sur scène, nous le faisons tout au long de notre vie, toujours et partout. Les acteurs parlent, bougent, s'habillent en fonction du décor, expriment des idées, révèlent des passions - comme nous le faisons tous dans notre vie quotidienne. La seule différence est que les acteurs sont conscients qu'ils utilisent le langage du théâtre et sont donc mieux à même de le tourner à leur avantage, alors que la femme et l'homme de la rue ne savent pas qu'ils parlent théâtre » (Boal 2002:15).

Les citations ci-dessus proviennent d'Augusto Boal, créateur du théâtre de l'opprimé. Boal a développé son approche de théâtre interactif dans les années 1970 au Brésil, comme forme de résistance et de changement social : un moyen pour les membres des groupes marginalisés et discriminés de prendre conscience des oppressions auxquelles ils sont confronté-es et de trouver des stratégies pour s'opposer à ces oppressions, afin de parvenir à un changement social. Le théâtre de l'opprimé de Boal revêt de nombreuses formes (théâtre journal, théâtre forum, théâtre législatif, pour n'en citer que quelques-unes) et un large éventail de techniques. Le théâtre forum est peut-être la plus connue de toutes ces formes, impliquant un processus où les participant-es finissent par mettre en scène des situations d'oppression, où les "spectACTEUR rices" sont invité-es à intervenir, à changer de place avec les protagonistes pour explorer différents modes d'interaction et de résistance. Nous pensons qu'un tel processus serait tout à fait pertinent pour les femmes menacées de marginalisation. Cependant, dans le contexte des ateliers d'art-thérapie « Take Power », dans notre recherche d'un processus « d'empouvoirement thérapeutique », nous nous contenterons d'emprunter quelques éléments du répertoire de Boal. Nous nous concentrerons ici sur la manière de faciliter la présence « dans nos corps », dans les relations, face aux autres, et sur la manière d'accéder aux idées et de les communiquer à travers les corps, par exemple en comprenant le concept de pouvoir.





1. Accueil, arrivée

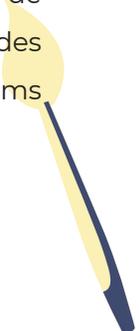


« Notre sens de l'action, notre sentiment de contrôle sont définis par notre relation avec notre corps et ses rythmes, notre veille et notre sommeil, notre façon de manger, de nous asseoir et de marcher définissent les contours de nos journées. Pour trouver notre voix, nous devons être dans notre corps, capables de respirer, d'accéder pleinement à nos sensations intérieures. C'est le contraire de la dissociation, qui consiste à être hors du corps et à se faire disparaître. C'est aussi le contraire de la dépression, de l'affaissement devant un écran qui offre un divertissement passif. Jouer est une expérience qui consiste à utiliser son corps pour prendre sa place dans la vie ».

(Van Der Kolk 2008)

Le praticien du théâtre David Diamond observe que c'est souvent à la fin du processus que les participant-es se retrouvent dans l'état où l'animateur.rice les avait imaginés au début (Diamond 2008). Cela peut être particulièrement vrai pour les ateliers dont la méthode de base n'est pas celle que les participant-es rencontrent régulièrement dans leur vie quotidienne. Le travail basé sur le théâtre ou le mouvement, par exemple, n'est pas familier à la plupart des Européennes, dont le monde - et les expériences d'apprentissage - ont tendance à se concentrer sur les interactions verbales, le corps n'étant que l'outil qui transporte le cerveau d'un endroit à l'autre. Toutefois, c'est parfois l'idée préconçue des animateur.rices qui fait que le mouvement et le théâtre semblent inaccessibles.

Une certaine dissociation du corps, une gêne à exposer le corps accompagnent souvent les traumatismes, et les animateur.rices craignent de proposer des activités trop difficiles. Pour toutes ces préoccupations, il est très utile de prêter attention à l'arrivée des participant-es dans le processus. Nous pouvons stimuler ce processus en établissant un contact avant l'atelier, en aménageant l'espace et en prévoyant un coin café, ainsi qu'en organisant des activités d'introduction afin de briser la glace et de constituer le groupe. Pour l'apprentissage des noms et les activités visant à briser la glace, vous pouvez combiner des activités en plénière et des activités en duo ou en trio (les petits groupes sont plus faciles pour les participant-es qui sont anxieux de s'exprimer en plénière). Veillez à ce que ces activités soient faciles et simples : si vous donnez des instructions trop complexes, les participant-es se concentreront sur celles-ci plutôt que sur les noms qu'ils sont censés apprendre.



2. "Dé-mécanisation"

Boal recommandait de commencer ses processus par une « démécanisation » considérée comme une étape nécessaire avant de s'engager dans un processus créatif. Voici pourquoi :

« Chaque activité humaine, depuis la plus simple - marcher, par exemple - est une opération extrêmement compliquée, qui n'est possible que parce que les sens sont capables de sélection ; même s'ils captent toutes les sensations, ils les présentent à la conscience selon une hiérarchie définie, et ce processus de filtrage se répète à l'infini dans notre vie.

Ce processus de sélection et de structuration aboutit à la mécanisation car, face à des circonstances similaires, les sens sélectionnent toujours de la même manière.

En effectuant toujours les mêmes mouvements, chaque personne mécanise son corps pour exécuter ces mouvements le plus efficacement possible, se privant ainsi de la possibilité d'une action originale chaque fois que l'occasion se présente. Le travailleur devient une extension de la machine. Les rides apparaissent parce que la répétition de constructions musculaires particulières finit par laisser sa marque sur le visage. » (Boal 2002:30)

La démécanisation est alors utile, voire essentielle pour toute personne souhaitant s'engager dans des activités théâtrales. De plus, avec des participant-es qui ont éventuellement survécu à des situations difficiles et à des traumatismes, un aspect supplémentaire entre en jeu : démécaniser une relation spécifique avec l'environnement construite sur la peur et la méfiance. Si l'expérience du traumatisme nous isole de l'environnement extérieur, notre tâche est d'essayer d'offrir des moyens de rompre avec l'habitude des réactions de méfiance et de désengagement. Nous proposons de le faire en deux étapes : la connexion avec l'espace par le mouvement et la connexion avec d'autres personnes.

La démécanisation peut aussi être la possibilité d'explorer d'autres façons de bouger et de se comporter. Elle peut fonctionner comme une métaphore pour les femmes qui ont subi un traumatisme, pour leur montrer qu'il n'y a pas qu'une seule voie à suivre, et elle peut fonctionner comme une invitation à explorer, à ressentir et à tester un nouvel ajustement pour chacune d'entre elles. La démécanisation nous invite à cesser d'agir de manière automatique et à faire une nouvelle expérience corporelle. Si nous nous comportons différemment, pensons-nous ou ressentons-nous différemment ?

S'engager dans l'espace : promenades

« Nous mécanisons tous nos mouvements quotidiens. Notre propre façon de marcher est peut-être le plus mécanisé de ces mouvements, et pourtant il change en fonction du lieu. Même si nous avons une démarche individuelle, propre à chacun, toujours la même (c'est-à-dire mécanisée), nous adaptons cette façon de marcher au lieu dans lequel nous nous trouvons. Le métro parisien, par exemple, avec ses longs couloirs, nous fait accélérer le pas ; certaines rues, en revanche, ou certains trottoirs, nous obligent à marcher lentement. Je ne marche pas de la même manière à Londres qu'à Paris, à Rio ou à New York qu'à Ouagadougou. Changer notre façon de marcher nous oblige à activer certaines structures musculaires peu utilisées et nous fait prendre conscience des possibilités de notre corps. Voici quelques changements qui méritent d'être explorés, sous forme d'exercices. » (Boal 2002:70)

Les activités de « promenade » peuvent avoir un double objectif. Tout d'abord, elles invitent les participant-es à s'appropriier l'espace dans lequel iels se trouvent. En le parcourant de long en large, en vérifiant chaque coin, chaque direction dans laquelle notre corps se trouve, en cartographiant physiquement les contours de l'espace, nous gagnons un peu de sécurité et une sensation de contrôle. Ensuite, la forme la plus simple du mouvement et ses déclinaisons permettent d'inviter tout le monde à se mettre en mouvement, d'une manière qui ne nécessite pas de penser, de planifier, d'imaginer des chorégraphies. Il existe un fossé énorme entre l'immobilité et le mouvement, et les marches sont souvent le moyen le plus simple de franchir ce fossé.

S'engager l'un envers l'autre : les duos

Les duos sont la forme de relation la plus simple et la plus petite que l'on puisse imaginer. Nous sommes en face d'une autre, mais d'une seule. Les activités en duo sont toutes basées sur l'ingrédient de base des relations sociales : la réciprocité. La réciprocité signifie que nous offrons notre attention à l'autre et qu'iel nous offre la sienne, que nous la-e reconnaissons et qu'iel nous reconnaît. Il est peut-être plus facile de mesurer l'importance de ce mécanisme à travers les moments où il est rompu : ce qui se passe lorsque nous disons bonjour à quelqu'un qui ne nous répond pas, lorsque nous offrons une poignée de main qui est tout simplement ignorée. Ces moments s'accompagnent généralement d'une gêne et d'un sentiment de rejet. En revanche, la réciprocité nous confirme que nous sommes des partenaires valables, que nous sommes vu-es et que nous pouvons avoir un impact sur l'autre.

La simulation physique la plus simple du mécanisme de réciprocité est le jeu de miroir : une personne reproduit les gestes, les mouvements, les rythmes de l'autre. Les psychologues sociaux qualifient ce phénomène de miroir de « coordination interpersonnelle »[1], « d'effet caméléon »[2] ou de « convergence »[3]. Quel que soit le mot clé ou la métaphore, l'observation habituelle est que les gens ont tendance à apprécier que leurs gestes et mouvements soient délicatement reproduits (c'est-à-dire pas de manière trop évidente ou artificielle). Pour certains, il s'agit d'un rappel du fait que, même à l'ère de l'individualisme, nous sommes beaucoup moins séparé-es les un-es des autres que nous le croyons, que nous sommes des êtres profondément et essentiellement relationnels.

Les activités en duo ont pour objectif de nous ramener à ce motif relationnel de base, même si nous l'avons oublié, par peur ou par besoin d'autodéfense. Pour certaines personnes, cette activité peut être un défi, car « être vu » peut aussi nous faire sentir vulnérables, car nous ne pouvons pas nous cacher et être anonymes face à un miroir humain. Cette activité peut également être un moyen ludique de susciter la confiance dans les autres.

3. Théâtre image

« En ce qui concerne les images, nous ne devons pas essayer de « comprendre » le sens de chaque image, d'appréhender son sens précis, mais de ressentir ces images, de laisser nos souvenirs et notre imagination vagabonder : le sens d'une image, c'est l'image elle-même. L'image est un langage. Toutes les images sont également des surfaces et, en tant que telles, elles reflètent ce qui est projeté sur elles. Comme les objets reflètent la lumière qui les frappe, les images d'un ensemble organisé reflètent les émotions de l'observateur, ses idées, ses souvenirs, son imagination, ses désirs. Toute la méthode du Théâtre de l'Opprimé, et en particulier la série du Théâtre d'Images, est basée sur le miroir multiple du regard des autres - un certain nombre de personnes regardant la même image, et offrant leurs sentiments, ce qui est évoqué pour eux, ce que leur imagination projette autour de cette image. Ce reflet multiple va révéler à celui qui a fait l'image ses aspects cachés. C'est au protagoniste (le constructeur de l'image) de comprendre et de ressentir ce qu'il veut ou peut retirer de ce processus. » (Boal 2002:175)

Le théâtre image nous invite à jouer avec le potentiel de notre corps pour représenter des idées, des mots, des objets. Ce qui est particulièrement intéressant, c'est que parfois (peut-être souvent ?) en passant par le corps, nous pouvons obtenir des réponses différentes de celles que nous obtiendrions en interrogeant l'esprit. Demander à un groupe de personnes, par exemple, de créer une image de « femme » peut s'avérer beaucoup plus intéressant que de s'enquérir de leur définition de « qu'est-ce qu'une femme ». Le théâtre image ne consiste pas seulement à produire des images avec notre corps, mais aussi à lire les images que les autres ont produites. Le théâtre images peut être appliqué à n'importe quel sujet. Dans nos sessions « Take Part ! », nous nous intéressons plus particulièrement aux associations liées au genre et au pouvoir. Il y a bien sûr des risques : les participant-es peuvent produire des réponses stéréotypées que d'autres participant-es - ou euelles-mêmes - peuvent juger ou dont iels peuvent avoir honte. L'important est de considérer cela comme une exploration de ce qui existe, et non de ce qui devrait exister ou de ce que nous voudrions qu'il soit. Le théâtre images peut être basé sur des images individuelles (lorsque chaque participante crée une image avec son corps) ou collectives (lorsque les participant-es créent ensemble l'image d'un concept, par exemple la « famille »).

Performance collective, engagement avec le groupe, collaboration par la co-création

Une performance est plus complexe qu'une image : elle a un début, une fin et un temps significatif entre les deux points. Une performance peut être silencieuse, utiliser la voix ou même des mots. Dans une performance collective, des images, des mouvements, des séquences ou des idées sont partagés avec le groupe, ou éventuellement avec de petits groupes composés de quelques participant-es seulement. Le simple fait de partager a déjà un impact : les participant-es révèlent quelque chose de leur monde aux autres, qui l'accueillent et le valident. Nous nous sentons vu-es, voire reconnu-es. Cette mutualisation est essentielle pour développer un sentiment de « pouvoir avec », mais aussi pour valider et renforcer le « pouvoir intérieur ». Ainsi, le processus de création du spectacle peut être lié à nos « pouvoirs ». Mais il en va de même pour le sujet. C'est l'occasion, par exemple, d'inviter les participant-es à explorer différents concepts ou mécanismes liés au genre et au pouvoir. Nous pouvons décider ensemble du titre ou du thème de chaque groupe : de cette manière, nous leur offrons une contrainte créative qui souvent libère et rend la tâche plus facile. Par exemple, nous pourrions inviter un groupe à réaliser une performance sur le thème du « pouvoir intérieur ». Nous pouvons également offrir aux participant-es la liberté de choisir leur thème (par exemple : tout lien entre le genre et le pouvoir).

5. Montrer la performance - pourquoi se présenter devant les autres ?

Se produire devant d'autres personnes peut être effrayant. Un public possède en effet le pouvoir d'évaluer, de juger et potentiellement de rejeter. Cependant, c'est cette même performance qui permet aux artistes de se sentir « vivant-es », d'aller « au-delà d'eux elles-mêmes, de ressentir des émotions qui les font exister ». La performance - en tant qu'une finalité concrète - peut donner un élan important pour guider un processus de collaboration. Même si, à la fin, la performance n'est pas présentée à un public extérieur, mais est une « auto-performance » juste pour le groupe.

6. Du théâtre au clown

« La capacité de jeu des clowns, leur aptitude à perturber et leur facilité à se situer à la limite sont toutes liées à leur capacité à s'engager dans les possibilités de manière illimitée. Dans le monde de la vie quotidienne, nous nous retrouvons souvent coincés dans le piège de « soit l'un soit l'autre » c'est-à-dire la contrainte de choix mutuellement exclusifs. Soit nous sommes ici, soit nous sommes là-bas. Soit nous y arrivons, soit nous n'y arrivons pas. Soit nous sommes, soit nous ne sommes pas. Une partie de ce qui fait de l'art clownesque une forme d'art si élastique est que les clowns trouvent des moyens d'utiliser le rituel et le jeu pour échapper à ce piège de l'un ou l'autre. Ainsi, pour un clown, il n'y a pas de problème logique à être à la fois ici et là, différent et pareil. Les clowns sont donc à la fois unis et diversifiés par notre engagement dans une façon de penser et d'être à la fois l'un et l'autre ». (Lane, Mancini 2020:6)

Au cœur de toute improvisation dans les arts de la scène, il y a la question de la présence, c'est-à-dire le fait d'être présent e au présent. Mais c'est peut-être la-e clown qui est la-e plus direct e dans cette exploration, déshabillant toute autre préoccupation pour aller vers la simple présence. L'activité « une minute sur scène » illustre bien cette caractéristique. La-e clown est invité e à se tenir devant le public et à ne rien faire. Ne rien faire implique de laisser tomber tous les masques, de ne pas jouer un rôle particulier. C'est assez étrange, car nous utilisons souvent notre rôle ou nos tâches dans une rencontre spécifique comme la meilleure approximation de la présence, voire comme une justification de notre présence. En tant que clown, nous n'avons rien de tout cela. La seule chose que les clowns sont encouragés à faire (en fait, iels y sont obligé-es) est de garder le contact avec leur public. D'un côté, nous avons donc l'impératif exprimé d'être en relation avec les autres, mais sans masque, sans tâche, sans rôle. C'est l'une des nombreuses ambiguïtés du clown, liée à son association avec le concept de "liminalité" : une phase d'un rite de passage au cours de laquelle nous avons déjà quitté notre communauté et n'y sommes pas encore revenus après la transformation. De telles positions « liminales » ne sont peut-être pas totalement inconnues des personnes menacées de marginalisation.

Les inviter à vivre une situation similaire peut sembler aller un peu trop loin. Cependant, la-e clown est également doté e du pouvoir de renverser les choses, de revendiquer et d'inverser les notions « d'échec » et « d'erreur », de se moquer des croyances et des normes dominantes. Nous pensons que la-e clown peut transformer même le manque de présence en présence, comme l'a dit un participant : tout ce que les clowns faisaient sur scène, même s'iels pensaient qu'iels agissaient par pur embarras, ne sachant pas quoi faire, était soudain précieux[4] . Comme nous le rappelle Boal, « nous sommes tous du théâtre, même si nous ne faisons pas de théâtre » (Boal 2002:17) et peut-être que faire un peu de théâtre nous aide à être meilleurs quand nous n'en faisons pas.

La-e clown lorsqu'iel est face au public est une invitation à se connecter à un niveau émotionnel. Le public apportera l'émotion projetée sur la-e clown et celui celle-ci n'a pas à y répondre, mais simplement à la supporter. Nous pouvons rire, être tristes ou ressentir d'autres émotions qui sont maintenant autorisées à remonter à la surface. Reconnaître et éprouver des émotions et les laisser sortir peut être libérateur et peut faire partie de notre processus de guérison.

Boal, Augusto. 2002. *Games for Actors and Non Actors*. London: Routledge, Taylor & Francis.

Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 893-910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.6.893>

Cornejo C, Cuadros Z, Morales R and Paredes J (2017) Interpersonal Coordination: Methods, Achievements, and Challenges. *Front. Psychol.* 8:1685. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01685

Diamond, David. *Theatre For Living: The Art and Science of Community-Based Dialogue*. Trafford Publishing.

Giles, H., & Ogay, T. (2007). Communication Accommodation Theory. In B. B. Whaley & W. Samter (Eds.), *Explaining communication: Contemporary theories and exemplars* (pp. 293-310). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Lane, Julia; Mancini, Linda. 2020. Editorial: The Clowns Are Here. *Canadian Theatre Review* Volume 183, Summer 2020, pp. pp. 5-7 last accessed on 19/12/2023 at <https://www.utpjournals.press/doi/full/10.3138/ctr.183.001?role=tab>

Rowlands, Jo. 1997. *Questioning Empowerment Working with Women in Honduras*. Oxfam. Last accessed on <https://policy-practice.oxfam.org/resources/questioning-empowerment-working-with-women-in-honduras-121185/>

Van der Kolk, Bessel. 2014. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking Press

[1] See Comejo et al

[2] See Chartrand and Bargh

[3] "Convergence" is a concept from the communication accommodation theory formulated by Giles and Ogay.

[4] Comment in a pilot session in 2023 October



SÉQUENCES DE MOUVEMENT ET DE THÉÂTRE POUR UNE THÉRAPIE D'EMPOUVOIREMENT

Nom de l'activité

S'engager les un-es avec les autres par le mouvement et le théâtre

Objectifs

L'activité a plusieurs objectifs sur différents aspects de l'atelier :
En termes de dynamique de groupe : l'objectif est d'aider les participant-es à entrer en contact les un-es avec les autres, à apprendre à se connaître autrement que par des présentations verbales.

En termes de sécurité et de confiance : l'objectif est d'aider les participant-es à s'approprier l'espace physique en explorant toutes les directions, tous les coins, etc. Les activités en binôme visent également à instaurer un climat de confiance au sein des duos, qui pourra ensuite être étendu à des groupes plus importants.

En termes de processus de l'atelier : les jeux de « démécanisation » aident les participant-es à s'échauffer à des activités corporelles plus complexes en les invitant à dépasser les manières « mécanisées » habituelles de marcher, de se déplacer et de se connecter.

Objectifs thérapeutiques : donner le sentiment d'être vu et d'avoir un impact sur les autres par des actions très simples (par exemple, voir ses propres gestes et mouvements reflétés par le miroir de l'autre).

Matériaux

Un espace suffisamment grand pour permettre le mouvement (compter 50 m² pour 15 participant-es)

Une playlist composée d'un paysage musical varié, pas trop intense mais propice à soutenir les participant-es dans leurs actions.
Enceintes

Préparation

Préparer la salle en plaçant les chaises et les tables sur le côté (ou à l'extérieur) pour permettre la libre circulation.
Connectez votre téléphone ou votre source de musique aux enceintes



DESCRIPTION

1. INTRO

Pour commencer, dites aux participant-es que vous allez proposer une séquence d'activités non verbales. En général, elles n'impliquent pas de difficulté, mais si, pour une raison quelconque, iels se sentent mal à l'aise, iels peuvent s'arrêter et s'asseoir. Demandez-leur si quelqu'un a des problèmes physiques dont vous ou les autres devraient être conscient-es (genou fragile etc.). Demandez-leur de ne pas analyser les différentes instructions ou leur propre comportement, mais simplement d'enregistrer toute émotion ou interprétation qui peut émerger. Vous pouvez créer votre scénario en combinant les consignes ci-dessous, en accordant plus de temps aux invitations qui semblent intéresser le groupe. Mettez une musique douce mais un peu rythmée.

2. Marches

« Commencez à marcher dans la pièce, à explorer tous les coins, toutes les zones de la pièce, allez là où vous n'êtes jamais allé auparavant. Posez votre attention sur l'instant présent, plutôt que sur ce que vous avez fait avant ou ce que vous ferez après. Sentez le poids de vos pieds sur le sol. Sentez que quelque chose vous tire vers le haut. Prenez conscience de votre respiration, sans l'évaluer : est-elle profonde, est-elle superficielle ? Il n'est pas nécessaire de changer, il suffit de prendre conscience. Si vous sentez une tension dans votre corps, respirez et relâchez-la. Faites les mouvements d'étirement que vous souhaitez.

Exploration de différentes vitesses : prenons maintenant 30 comme votre vitesse de marche habituelle. Pouvez-vous maintenant marcher à la vitesse de 50 ? 70 ? Reprenons la vitesse de 30. Maintenant 10. Maintenant moins 10 (à ce stade, les participant-es peuvent être perplexes ; si vous faites les marches avec elles-eux, vous pouvez marcher vers l'arrière et leur proposer un modèle à suivre ou simplement les laisser trouver leur solution). Maintenant, laissez tomber ces consignes.

Explorer différentes directions : continuez à reculer, puis changez de direction et repartez vers l'avant. Qu'est-ce qui est plus facile ? Continuez en vous déplaçant latéralement vers la droite. Puis déplacez-vous vers la gauche. Un côté est-il plus facile qu'un autre ?

Vide vs plein : observez maintenant les espaces vides dans la pièce et allez-y. Posez votre attention sur vos pieds et dirigez-vous toujours vers l'espace vide. Continuez ainsi pendant un certain temps, puis changez : allez maintenant là où il n'y a pas d'espace vide. À ce stade, les participant-es peuvent se concentrer au centre de la pièce, très près les un-es des autres. Si iels s'arrêtent, invitez-les à continuer à bouger. Laissez maintenant tomber ces consignes, mais continuez à marcher.

3. Marche et contact

Une personne s'arrête, tout le monde s'arrête : Lorsqu'une personne s'arrête, nous devons tous nous arrêter, et lorsqu'une personne se met en marche, nous devons toutes bouger. Au bout d'un certain temps, vous pouvez adapter les instructions comme suit : lorsque quelqu'une se remet à marcher, nous marchons toutes de la même manière.

Soleil et glaçon : En marchant, sans le dire ni le faire savoir, choisissez une personne dans le groupe. Cette personne sera le soleil. Choisissez maintenant une autre personne, toujours sans lui dire ni le faire savoir. Placez-vous toujours entre les deux pour que le soleil ne puisse pas faire fondre le glaçon

Contact visuel : Continuez à marcher, lorsque vous entrez en contact visuel avec quelqu'un-e, restez debout pendant trois secondes, puis continuez à avancer.

4. DUOS

Diriger avec l'avant-bras. « La prochaine fois que vous aurez un contact visuel avec quelqu'un, cette personne sera votre binôme. L'un-e d'entre vous doit être le meneur, l'autre le suiveur. Vous devez être relié-es par les avant-bras, les avant-bras étant reliés par les côtés (pas l'un sur l'autre). Si le suiveur-se est courageux-se, iel peut fermer les yeux. Explorez différentes directions, différents rythmes, différentes hauteurs, etc. Vous devez également être conscient de la façon dont votre coopération change si vous modifiez la qualité du contact. » Au bout d'une minute et demie, proposez de changer les rôles. Invitez ensuite les participant-es à trouver une fin et à dire au revoir à leur partenaire. Si vous avez le temps, répétez l'activité avec de nouvelles paires afin que les participant-es puissent comparer leurs différentes expériences.

Diriger avec un son : « Trouvez un nouveau partenaire. L'un-e d'entre vous dirigera, l'autre suivra, mais cette fois par le biais d'un son. Chaque meneur-se doit inventer un son (quelque chose qui utilise sa voix) que la-e suiveur-se peut suivre les yeux fermés. Lorsque la-e suiveur-se n'entend pas le son, iel ne doit pas bouger. La-e meneur-se peut cesser d'émettre le son et s'éloigner, puis appeler la-e suiveur-se de loin. Si fermer complètement les yeux est très compliqué pour quelqu'un-e, iel peut alterner entre l'ouverture et la fermeture. Au bout d'une minute et demie environ, invitez les participant-es à changer de rôle.

5. Miroirs

Le bon miroir : « Recommencez à marcher et trouvez un-e nouvelle-au partenaire, quelqu'un-e avec qui vous n'avez jamais travaillé-e. La personne qui a les cheveux les plus longs sera le miroir et l'autre le sujet. Le miroir doit refléter tout ce que fait le sujet. Le but n'est pas de faire une compétition et de faire quelque chose que le miroir ne peut pas suivre. Explorez différents types de mouvements ». Après environ une minute et demie, invitez les participant-es à changer de rôle : le miroir devient le sujet, le sujet devient le miroir. Invitez ensuite les paires à se remercier mutuellement et à s'enseigner mutuellement des mouvements libres. Dans un tour suivant, avec un-e partenaire différent-e, nous invitons les participant-es à effectuer la même tâche de base, mais en essayant différentes distances : aller aussi près l'un-e de l'autre que possible, de manière à ce que ce soit encore confortable. S'éloigner le plus possible l'un-e de l'autre, de sorte que l'on puisse encore sentir que l'on est un couple.

Miroir stupide : « Avec un-e nouvelle-au partenaire, vous serez à nouveau le sujet et le miroir, mais cette fois-ci, le miroir fera exactement le contraire de ce que fait le sujet. Le terme "contraire" est à votre discrétion, il s'agit de ce que vous estimez être complémentaire, vraiment différent de ce que fait votre sujet. Après environ une minute et demie, invitez les participant-es à changer de rôle : le miroir devient le sujet, le sujet devient le miroir. Invitez ensuite les paires à se remercier mutuellement et se séparer.

DESCRIPTION

6. Miroir dynamique

avec un autre partenaire, dans cette troisième étape, vous pouvez alterner entre le vrai et le faux miroir, vous pouvez également vous arrêter (ne rien faire en réponse à quelque chose que votre partenaire fait) et vous pouvez également changer les rôles du miroir et du sujet.



7. Le voyage

Le voyage : Trouvez un-e nouvelle-au partenaire, quelqu'un-e avec qui vous n'avez pas encore travaillé-e. Vous jouerez chacun les deux rôles, alors décidez maintenant qui va offrir et recevoir le voyage. La personne qui reçoit le voyage peut fermer les yeux (si c'est trop inconfortable, elle peut les ouvrir de temps en temps). L'autre personne l'emmènera dans un voyage imaginaire (il peut s'agir de la salle d'à côté ou d'un voyage que vous avez aimé ou que vous aimeriez, ou d'une autre planète, vous êtes totalement libre). Vous pouvez emmener votre voyageur-se en la-e touchant, en marchant avec lui-elle, en le faisant bouger et en émettant des sons pour lui-elle. Avant de commencer, vérifiez s'il y a une sensibilité dont vous devez prendre soin. Laissez environ 2 minutes, puis changez les rôles. Les paires peuvent avoir besoin d'un échange verbal après cette activité, donnez-leur 2 minutes pour le faire.

Conseils pour la facilitation

En tant qu'animateur-ice, il est utile de faire les marches avec vos partenaires afin de sentir leur rythme. Pour les activités en duo, vous pouvez aider vos participant-es en leur montrant les activités avant de leur demander de suivre vos instructions.

Références

Plusieurs versions des promenades, de la direction avec le son, du voyage et du jeu de miroir sont adaptées des Jeux pour acteurs et non-acteurs d'Augusto Boal (le 14 nov 2023 disponible ici : <https://www.deepfun.com/wp-content/uploads/2010/06/Games-for-actors-and-non-actors...Augusto-Boal.pdf>).

Nom de l'activité

Objectifs

Matériaux

Préparation

1. Une minute sur scène

2. Deux clowns sur scène

Conseils pour la facilitation

Séquence clown

L'activité vise à explorer ce que c'est que d'être " présent-e " devant les autres : comment nous sentons-nous lorsque d'autres personnes nous observent, quand nous nous retrouvons devant les autres « sans contexte », sans quelque chose de spécifique à jouer. En ce sens, l'activité nous invite à entrer en contact avec un vide qui n'est atténué que par le déguisement du clown, qui ajoute une couche de légèreté et de jeu, nous aidant ainsi à sortir d'un excès de vulnérabilité. Le fait de se retrouver devant d'autres personnes sans rôle ni scénario concentre l'attention du public (et du clown) sur les fondements de la présence physique. Nous invitons également les participants à prendre conscience et à explorer nos réactions et nos stratégies pour faire face à une telle situation. L'activité peut également être l'occasion d'explorer notre relation à l'absurde et de s'amuser ensemble.

We also invite participants to become aware of and to explore what are our reactions and strategies to handle such a situation. The activity can also offer an occasion to explore our relationship to the absurd and have fun together.

Pour se déguiser en clown : nez rouges pour chaque participant-e, perruques, foulards, chapeaux, imperméables, tout accessoire qui peut aider les participant-es à devenir quelqu'un-e d'autre.

Préparer la pièce : rideau (ou draps que l'on peut utiliser comme rideaux), quelque chose pour l'accrocher.

Montre ou téléphone pour chronométrer la minute.

Avant l'activité, préparez la salle :

Séparez un espace pour le public et un autre pour la scène. Créez également une "coulisse", un petit espace caché par des rideaux, où vous pourrez placer les accessoires des clowns.

DESCRIPTION

Présentez brièvement le clown et l'activité : les participant-es sont invité-es un-e par un-e à venir en coulisses et à mettre un nez rouge et deux accessoires de leur choix. Lorsqu'il-elles ont terminé, il-elles peuvent monter sur scène et se tenir devant le public pendant une minute entière. La consigne doit être très claire : il-elles n'ont pas besoin, et plus précisément ne doivent pas faire quoi que ce soit de particulier, mais simplement être là, devant leur public, et avoir un contact visuel avec lui. Le clown ne doit pas essayer de divertir le public et le public ne doit pas essayer de parler au clown.

Si le groupe est relativement petit (jusqu'à 10 personnes), vous pouvez commencer par demander aux participant-es de compter à voix haute de 1 à 10 : ce sera leur numéro pour monter sur scène. Ne procédez ainsi que si vous êtes sûr que tout le monde sera d'accord pour tenter l'expérience.

Dans cette deuxième phase, nous invitons deux clowns à être sur scène en même temps. Nous leur laissons d'abord le temps d'arriver dans leur rôles, puis nous commençons à stimuler une sorte d'interaction entre elles-eux. Tout scénario est possible, voici quelques options :

Les clowns découvrent qu'ils ne sont pas seuls sur scène, il y a un autre clown.

L'un des clowns est le "clown de l'année", lequel ? Le clown reçoit le prix, l'autre est jaloux.

Le clown est invité à prendre le thé avec le roi Charles. L'autre clown est le roi Charles.

Les clowns se découvrent. L'un d'eux tombe désespérément amoureux de l'autre. L'autre non.

Des clowns commettent un meurtre et veulent se débarrasser du cadavre avant que leur mère ne rentre à la maison.

Laissez le duo improviser avec la consigne, si vous estimez qu'il-elles ont terminé la séquence, donnez-leur une nouvelle consigne ou demandez-leur de trouver une fin et dites-leur au revoir.

À l'étape 1 : il peut être difficile de respecter la consigne de "ne rien faire". L'animateur-riche peut les aider en leur demandant de "faire moins".

L'activité "une minute sur scène" peut avoir un impact considérable sur les personnes (celles qui sont sur scène). Des pleurs peuvent survenir, généralement après l'activité, et dans de rares cas, les participant-es peuvent être effrayé-es. Si vous observez qu'un-e participant-e est très loin de sa zone de confort, libérez-la-e de l'activité avant même une minute.

Dans l'étape 2 : les clowns peuvent être tellement occupés les uns avec les autres qu'ils peuvent perdre de vue leur public. La-e facilitateur-riche peut les aider à reprendre contact avec le public en leur disant "regardez votre public", "connectez-vous à votre public", etc.

Théâtre image

Objectifs

L'activité a plusieurs objectifs sur différents aspects de l'atelier :
Aborder différents concepts - tels que le pouvoir, le bonheur, l'amour, etc. de manière incarnée par le biais du mouvement et du jeu.
Inviter les participant-es à utiliser leur corps pour exprimer leurs idées

Matériaux

Un espace suffisamment grand pour permettre le mouvement (compter 50 m2 pour 15 participants)

Préparation

Préparer la salle en plaçant les chaises et les tables sur le côté (ou à l'extérieur) pour permettre la libre circulation.
Réfléchissez aux concepts clés que vous aimeriez aborder dans votre atelier, afin d'inviter vos participants à travailler autour de ces concepts.

DESCRIPTION

1.INTRO

1-2-3 :

« Trouvez un-e partenaire. Trouvez un espace pour votre couple afin de disposer de suffisamment d'espace. Placez-vous face à face. Comptez de 1 à 3 en rythme alterné, à tour de rôle. »

Lorsque vous voyez que les participant-es ont compris le rythme : "Maintenant, remplacez le chiffre 1 par un son et un geste spécifiques que vous répéterez dorénavant à la place du chiffre 1". Lorsque les participant-es se sont suffisamment entraîné-es, vous leur demandez de changer le numéro 2, puis le numéro 3. Si vous le souhaitez, pour le numéro 3, vous pouvez les inviter à choisir un mouvement/son qui est d'une manière ou d'une autre lié au sujet sur lequel vous travaillez. Par exemple, en rapport avec un stéréotype sur la masculinité ou la féminité. Enfin, invitez les couples à se positionner en cercle de manière que chaque couple voie les autres couples et présente sa "machine rythmée" aux autres, l'un après l'autre. Cet exercice a été créé par Augusto Boal comme un moyen de nous "démécaniser" de nos routines quotidiennes.

2.Sculptures

« Trouvez un-e partenaire. L'un-e d'entre vous sera sculpteur-riche et l'autre de l'argile, qui deviendra par la suite une sculpture. La-e sculpteur-riche peut modeler l'argile de trois manières différentes :

En touchant et en bougeant des parties de son corps

En faisant bouger des parties du corps à l'aide de cordes imaginaires, comme une marionnette

En montrant un exemple à copier

J'aimerais maintenant inviter les sculpteur-rices à créer leur chef d'œuvre. La sculpture qu'i-elles ont toujours voulu créer mais qu'il-elles n'ont jamais réalisée. Ou ce qui leur vient à l'esprit en ce moment. Lorsqu'il-elles auront terminé, il-elles devront laisser leur sculpture et se rendre sur le côté de la pièce.

Une fois que toutes les sculpteur-rices se sont éloigné-es, invitez les participant-es à visiter cette fantastique exposition de sculptures. Il n'est pas nécessaire d'interagir, il suffit d'accueillir ce que les sculptures évoquent en tant qu'émotions, pensées ou impressions.

Ensuite, libérez les sculptures et demandez aux participant-es de changer de rôle. Lors de la deuxième exposition, animez les sculptures : demandez-leur de faire un mouvement répétitif et d'ajouter un son répétitif. Quelque chose qui leur convienne, en accord avec ce qu'il-elles perçoivent de leur sculpture.

3.Machines

rythmées

collectives

« Nous avons déjà fait des petites machines à rythmes, nous allons maintenant en faire une plus grande. Cette fois-ci, nous commencerons par un lieu. Peut-être "l'aéroport". Lorsque la première personne a une image elle peut aller sur scène et créer l'image, en ajoutant un son et un mouvement répétitif. Dès que quelqu'un peut se connecter à cette image, vous pouvez aller la compléter, en ajoutant votre image avec votre son et votre mouvement répétitif. Autant de participants peuvent se joindre à vous qu'ils le souhaitent, tandis que les autres contemplent la machine à rythmes. Vous pouvez créer jusqu'à trois machines de types différents. Par exemple : la famille, l'amour passionné. »

4.Cercle de

sculptures

Invitez les participant-es à se placer en cercle. Nous allons maintenant être nos propres sculptures. Je vais vous donner des mots et vous demander de vous tourner vers la partie extérieure du cercle. Faites une image avec votre corps qui reflète ce mot pour vous. Le premier mot pourrait être "père", par exemple. Lorsque vous l'avez fait, retournez au centre du cercle. Gardez l'image, mais vous pouvez aussi jeter un coup d'œil aux images des autres. Il y aura une diversité de représentations du mot "père" et aucune ne sera meilleure que l'autre. Lorsque chaque participant-e a terminé et se tient dans son image, face à l'intérieur, invitez-la-e de se rapprocher avec des images qui semblent ressembler à la sienne. De cette manière, plusieurs sculptures de groupe seront créées. Vous pouvez passer d'un groupe à l'autre, pendant que vous vous occupez d'un groupe, les autres peuvent laisser partir leur image. Invitez les participant-es à proposer des titres pour les images proposées. Il est important qu'il ne s'agisse pas d'un jeu de devinettes dans lequel nous essayons d'identifier l'intention originale des personnes qui ont créé l'image. L'image nous appartient désormais et nous sommes libres d'y voir ce que nous voulons. En cas de doute, vous pouvez animer le groupe d'images par un son et un geste répétitifs. Lorsque vous avez parcouru tous les groupes d'images, invitez les participant-es à retourner dans le cercle et à répéter l'activité avec un autre concept. Pour notre objectif, nous proposons de travailler avec des concepts liés au genre et à l'autonomisation. Il pourrait s'agir de : père, fille, femme, pouvoir. Pour le dernier point, le "pouvoir", nous recommandons d'analyser les groupes d'images avec les quatre aspects du "pouvoir" : le pouvoir sur, le pouvoir avec, le pouvoir dans, le pouvoir pour.

L'atelier "Dessin et imagination guidée" vise à créer un espace sûr, accueillant et sans jugement où les expériences corporelles et affectives complexes des participant-es peuvent être explorées. Les outils utilisés au cours de l'activité sont principalement des techniques non verbales et projectives, expressives avec médiation artistique telles que le dessin thérapeutique progressif spéculaire, la représentation symbolique, la relaxation, l'imagination guidée. Le symbole et le groupe lui-même deviennent en fait les outils qui permettent d'atteindre une conscience plus profonde de soi et de ses ressources.

EXEMPLES D'ATELIER

Nom de
l'activité

Dessin et imagination guidée

Objectifs

Créer un espace sûr, accueillant et sans jugement où les expériences corporelles et affectives complexes des participant-es peuvent être explorées.

Matériel

Craies, papiers, tapis, coussins



DESCRIPTION

1.INTRO

Le thérapeute accueille les participant-es en expliquant brièvement le thème de l'atelier et son déroulement.

2.Définition des règles

L'espace, les limites et le cadre du groupe et de l'expérience elle-même qui sera vécue ensemble sont délimités ici.

Un premier geste symbolique, un rituel partagé ouvre et représente concrètement l'invitation à la confidentialité et à la garde de tous les contenus qui peuvent émerger à ce moment-là dans les limites du groupe, dont chaque participant s'engage à garder le secret.

3.Relaxation et imagination guidée

Le thérapeute invite les participant-es à se déplacer librement dans l'espace, pendant quelques minutes, en observant le lieu et les autres, en croisant les regards et les mouvements, puis en choisissant où s'asseoir et s'allonger. Vous pouvez vous laisser aller, les yeux fermés, en n'écoutant que votre respiration et la voix de la-e thérapeute.

L'accent est mis sur le corps.

4.Dessin

Les participant-es seront invités à dessiner librement, en choisissant parmi les matériaux fournis, en expérimentant avec eux, dans le silence des mots, en favorisant le contact avec leur propre univers symbolique (et comme c'est généralement le cas avec celui des autres).

5.Restitution

Le groupe sera invité à se placer en cercle et à partager ses images, en réfléchissant librement et sans aucune forme de jugement sur le contenu qui émerge. Les associations entre leurs propres symboles et ceux des autres seront stimulées, en créant, si possible, un grand dessin composé des contributions de chacun.

6. Le cadeau

Les participant-es seront invités à "faire don" symboliquement au groupe ou à certains participant-es d'un geste, d'un mot, d'une image significative en réponse à ce qu'ils estiment avoir reçu.

Nom de l'activité

Les carapaces de notre insécurité

Objectifs

Responsabiliser les jeunes femmes par la danse-thérapie et l'art-thérapie
Travailler sur la perception et l'estime de soi
Promouvoir les relations entre pairs
Découvrir de nouveaux outils pour faire face à diverses situations de la vie

Matériel

Carton, papier journal, ruban adhésif de peintre, peintures, pinceaux. Intervenants

DESCRIPTION

Premier Bloc : partie physique de l'activité

1. Bienvenu

Quelques minutes seront laissées au groupe pour s'installer dans l'espace.

2. Introduction : relaxation et prise de conscience

Relaxation pour améliorer la prise de conscience du corps dans le moment présent : Nous nous installons confortablement dans la salle (de préférence assis) et nous commençons par inspirer par le nez pendant 4 temps (indiqués par l'animateur-riche), puis nous retenons notre souffle pendant 4 autres temps et, enfin, nous relâchons l'air par la bouche pendant 4 temps. Nous nous reposons quelques secondes et recommençons la dynamique. Nous le ferons plusieurs fois, dans le but de nous connecter au moment présent. Pendant que nous effectuons ces respirations, nous fermerons les yeux et nous ferons des exercices de pleine conscience, où nous prendrons conscience de notre position, des tensions dans notre corps, de la température ressentie par notre

3. Prise de contact avec l'espace

Par la suite, nous allons prendre conscience de l'espace dans lequel nous nous trouvons. Pour ce faire, tous les membres du groupe vont inspecter en détail tout ce qui les entoure : ce qu'il y a sur les murs, les objets qui s'y trouvent, les couleurs que l'on peut voir. Comme il s'agit d'une activité de groupe, nous pouvons aussi nous donner un espace pour savoir quelles personnes nous

4. Nous connectons notre corps à l'espace

Après avoir appris à connaître l'espace, nous allons donner à notre corps la possibilité de s'exprimer librement. Nous commencerons par bouger le plus lentement possible, ce qui nous permettra de mieux comprendre notre corps et nos possibilités de mouvement, en plus d'éveiller notre corps et son énergie. Il est important de bouger dans toutes les directions, en procédant partie par partie. Lorsque nous aurons réussi à mobiliser toutes nos parties, nous laisserons notre corps bouger à sa guise, en pouvant effectuer des mouvements avec différentes parties du corps, plus ou moins rapides, en fonction de la façon dont nous nous sentons dans l'espace, en le parcourant dans son intégralité ou en restant dans un espace, au même endroit.

5. Corps de la séance : l'espace et ce qui nous agresse

Nous allons proposer d'occuper le moins d'espace possible sur le terrain, de se faire petit. Plus tard, nous ferons le contraire, nous nous ferons grands et nous essaierons d'occuper le plus d'espace possible. Ensuite, on demandera aux participant-es de se lever et de commencer à marcher en occupant le maximum d'espace que leur corps leur permet (avec les bras étendus, ou avec les jambes ouvertes ou en se déplaçant d'un côté à l'autre) et iels devront éviter autant que possible le choc avec le reste de leurs compagnons. On leur dira que les autres personnes de la classe sont les choses qui les agressent dans leur vie et qu'ils doivent les nommer lorsqu'ils les rencontrent. Lorsqu'ils les rencontrent, iels doivent interagir avec eux (interaction entre 2 personnes dans la salle), embrasser ces choses qui les attaquent.

6 Les dangers qui nous attaquent

Lorsque nous aurons voyagé dans l'espace et que nous aurons rencontré toutes les choses qui nous attaquent (les personnes qui font partie du groupe), nous passerons à l'activité suivante. Nous demanderons à tout le monde de se placer en deux rangées, face à face, à l'exception d'une personne qui se placera à l'une des extrémités, entre les deux rangées. Vous devez fermer les yeux et marcher comme s'il s'agissait d'une corde raide. Pendant que la personne passe entre les deux lignes, le reste des compagnons doit l'"attaquer" (petites poussées, légère traction sur les bras, etc.) en faisant ce qu'elle a précédemment défini comme des agresseurs dans sa vie. Tous les membres marcheront sur cette corde raide, l'un après l'autre.

7. Confrontation

Lorsque toutes les participant-es se seront sentis attaqués par ces dangers, nous leur demanderons de laisser leur corps y réagir. Nous leur demanderons de se placer séparément dans l'espace et, en laissant leur corps circuler, de commencer à exprimer avec leur corps les sensations que ces dangers génèrent. Au fur et à mesure, nous leur demanderons de se mettre

8. Clôture de la première partie. Réflexion

Après avoir terminé le premier bloc de la session, nous réfléchirons à ce que nous avons ressenti précédemment. Les questions ci-dessous peuvent nous être utiles :
A quel point était-il facile de vous connecter à ce qui vous attaque ?
Avez-vous pu identifier les sources de ces attaques ?
Quelles parties de votre corps pensez-vous devoir protéger le plus ? Pourquoi ?
Quelles sont les parties de votre corps avec lesquelles vous vous sentez le plus en confiance ?

Il y aura une pause entre les parties.

Repos

Deuxième bloc :
partie plastique de
l'activité

Notre propre armure

D'autres formes
de relations

Partage et retour
d'expérience

Références :

DESCRIPTION

A l'aide du matériel que nous avons dans la salle, nous allons créer une armure. Une carapace qui nous protégera de nos peurs et nous permettra d'entrer en relation avec les autres. Cette structure ne sera pas la même pour tout le monde. Chacun-e devra trouver la forme appropriée pour son armure.

Une fois de plus, nous nous déplacerons dans l'espace et nous nous l'approprierons à nouveau. Comment notre armure réagit-elle ? Bouge-t-elle à notre rythme ou, au contraire, évolue-t-elle librement ?

Après un premier moment de reconnaissance, nous entrerons à nouveau en relation avec les dangers qui nous assaillent et qui sont présents sous la forme de nos compagnons. Avons-nous avec eux le même rapport que celui que nous avons sans notre armure ?

Nous partagerons ce que nous avons vécu. Chaque personne aura la possibilité d'expliquer, dans la mesure où iel le souhaite, à quoi sert spécifiquement son armure et comment elle a vécu l'interaction avec elle.

Une réflexion commune sera menée : comment pourrions-nous extrapoler l'aide que l'armure nous apporte dans notre vie quotidienne ? Quels outils pourrions-nous utiliser pour nous aider dans notre vie quotidienne de la même manière que l'armure nous a aidés ?

American Dance Therapy Association (ADTA)

Laban Method of Body Analysis (LMA)

Bisquerra, R. (2011). Emotional education. Proposals for educators and families.

Bilbao: Desclée De Brouwer.

Ramón Guillén Balmes with his work "The prostheses of desire"



Les arts plastiques peuvent être utilisés pour faciliter l'expression. Ils peuvent être utiles là où les mots manquent. Les arts font appel aux sens, et donc aux émotions et aux sentiments. Pour produire une œuvre d'art, l'artiste fait appel à des images et à des représentations, il utilise donc son imagination à partir de ce qu'il sait, de son expérience et de ses connaissances.

L'art du collage

Le collage et le montage existent depuis des siècles. Dès le XVI^e siècle, on retrouve cette technique dans les compositions de l'artiste milanais Arcimboldo (1527-1593), puis dans l'art de la marqueterie. À partir de 1910, le mouvement cubiste fait évoluer les arts plastiques et place cette technique au premier plan des tendances esthétiques actuelles. Ces techniques sont également utilisées dans les œuvres de Picasso et de Braque. Le mouvement surréaliste reprend cette technique pour accéder à une nouvelle sensibilité, en faisant appel aux forces de l'inconscient, de l'imagination et du rêve. Breton, Dali et Prévert, entre autres, ont adopté la colle et les ciseaux.

Ces techniques mettent en évidence l'implication de la motricité, de la sensorialité et de la sensibilité dans le processus créatif. Utilisés depuis longtemps en art-thérapie, les collages sont à la fois des créations artistiques et de formidables vecteurs d'expression de nos états d'âme. Les collages peuvent prendre de nombreuses formes, favoriser l'expression de soi et nous aider à traverser des moments difficiles. Cette activité, qui consiste à créer une œuvre d'art en combinant des éléments séparés de toutes sortes, est accessible à presque tout le monde, car elle ne requiert que peu de compétences techniques et peut être réalisée sans effort particulier. De plus, peu de matériel est nécessaire. Il s'agit de journaux, magazines, cartes, photos, tissus et autres matériaux, d'un support, de colle, de ciseaux, etc. Vous pouvez également recycler des objets et du papier, utiliser des éléments naturels, etc.

Modelage

De nombreuses études et recherches ont démontré les bienfaits thérapeutiques du modelage sur différents patients. Il s'agit d'une technique pratiquée depuis la préhistoire sur des matériaux malléables tels que la terre ou l'argile. Elle permet aux participant-es de projeter leur état d'esprit et leurs sentiments dans une matière qui peut être transformée par différents mouvements et manipulations tels que pétrir, rouler, aplatir, malaxer, faire des empreintes, etc. Cette activité est intéressante parce qu'elle implique l'utilisation du toucher, qui est un mode primaire de communication et d'expression. Elle est donc liée à des souvenirs et à des sentiments passés qui ont été encodés par le toucher et le mouvement. Le modelage peut donc être intéressant et utile pour les personnes qui rencontrent des difficultés à s'exprimer verbalement. En outre, le modelage implique des mouvements du corps et rend donc possible une communication non verbale pour le-a créateur-riche, à travers laquelle son monde mental, sa vie émotionnelle et ses relations primaires avec les objets peuvent être exprimés. Ces deux techniques sont intéressantes et faciles à mettre en œuvre sous forme d'ateliers de groupe par exemple ou de séances individuelles. Elles ont été réalisées dans des centres médico-psychologiques, des hôpitaux de jour, et parfois dans des instituts thérapeutiques, éducatifs et pédagogiques et des instituts médico-éducatifs.

Collage

Nom de l'activité

Objectifs

Matériel

1.Intro

Après avoir accueilli les participant-es, expliquez le thème de l'atelier.

2.Explifications

Expliquez aux participant-es qu'ils vont réaliser un collage représentant ce qu'ils aiment.
Note : En fonction de vos participant-es, vous pouvez modifier la question.

3.Choix du support

Expliquez aux participant-es qu'ils doivent commencer par choisir le médium/support sur lequel ils souhaitent réaliser leur collage.

Si vous ne voulez proposer que de grandes feuilles de papier comme support, cette étape ne s'applique pas à vous.

Mais il est possible d'utiliser plusieurs types de supports pour réaliser un collage : papier, carton, planche... Il est bon de donner le choix entre plusieurs supports de formes et de couleurs différentes.

Techniquement, le support doit être adapté aux éléments à coller, et le carton doit être utilisé lorsque le poids et le volume des éléments dépassent ceux du simple papier.

4.Choix des éléments et collage

Avant de leur faire voir le matériel, vous pouvez leur faire deviner en le touchant, en l'entendant, en le sentant. Bandez-leur les yeux et donnez-leur un matériau (par exemple une photographie), en utilisant d'autres sens que la vue, pour essayer de deviner.

Les participant-es commencent à choisir les éléments qu'ils utiliseront pour leur collage. Expliquez-leur qu'ils doivent prendre le temps de feuilleter des magazines et des journaux et de choisir les images et les textes qui attirent leur attention. Dites-leur qu'ils peuvent découper et déchirer les éléments.

Vous pouvez leur fournir toutes sortes d'éléments, par exemple des autocollants, des tissus, des éléments naturels tels que des feuilles d'arbre, etc.

Les participant-es peuvent ensuite commencer à assembler et à coller ces éléments. Précisez qu'ils peuvent disposer les éléments comme ils le souhaitent, en les faisant se chevaucher ou non, en ajoutant des dessins, des textes au feutre ou à la peinture, etc. Il n'y a pas de règles.

5.Explifications du deuxième exercice

Expliquez-leur qu'ils vont maintenant devoir faire un deuxième collage, représentant cette fois ce qu'ils n'aiment pas. Dites-leur qu'ils peuvent soit choisir un nouveau support, soit faire ce deuxième collage derrière le premier (c'est-à-dire de l'autre côté du support).

Note : Vous pouvez modifier la question en fonction de vos participant-es, mais elle doit toujours être liée à la première.

6.Création du second collage

Comme dans la première partie de l'activité, ils devront choisir des éléments, les assembler et les coller.

Notes

Avant ou après ou entre les exercices 1 et 2, initiez les participant-es à certaines techniques artistiques de collage [Voir théorie]

CONCLUSION

Le groupe sera invité à partager ses images, en réfléchissant librement et sans aucune forme de jugement sur le contenu qui s'en dégage.



Nom de l'activité

Modelage

Objectifs

L'objectif de cet atelier est de vous permettre d'exprimer vos émotions sans utiliser de mots, mais en mobilisant d'autres sens tels que le toucher et la vue. Le travail avec l'argile permet également de se déconnecter de ses problèmes quotidiens et de se détendre.

Matériel

Argile/Pâte à modeler

1.Intro

Après avoir accueilli les participant-es, présentez-vous et expliquez le thème de l'atelier (le modelage).

2.Découverte et exploration des matériaux

Dans un premier temps, laissez les participant-es manipuler librement l'argile. L'objectif de cette étape est de leur donner le temps de se familiariser avec le matériau, de se rendre compte qu'il s'agit d'une matière malléable qui peut être manipulée de multiples façons. On peut la pétrir, l'aplatir, la malaxer, etc. D'autre part, c'est un matériau salissant qui, à première vue, peut dégoûter.

Expliquez-leur qu'ils peuvent mélanger la terre avec des huiles essentielles pour mobiliser leurs sens (toucher, vue et odorat). Avant d'utiliser les huiles essentielles, vous pouvez les faire deviner et associer l'odeur à des souvenirs heureux.

Instructions et création de l'objet

Les participant-es vont maintenant passer à l'étape de la réalisation et de la création. Expliquez-leur que le but de cet atelier est de créer un totem, un porte-bonheur ou un objet représentant quelque chose qu'ils apprécient, qui leur procure un sentiment de bien-être, de sécurité ou de force. Leur création peut également symboliser des valeurs, des rêves ou des objectifs. L'objectif est de concevoir et de sculpter ce qu'ils souhaitent exprimer.

Précisez que l'atelier ne porte pas sur les compétences artistiques. Le processus créatif prime sur le résultat esthétique.

Conclusion de l'atelier

Sans jugement, chacun-e est invité-e, s'il le souhaite, à réfléchir à sa production et à la présenter aux autres participant-es. Vous pouvez leur demander comment ils se sentent ou se sont sentis pendant l'atelier, s'ils ont rencontré des difficultés, et si oui, lesquelles.



Les marionnettes sont un outil polyvalent utilisé dans diverses formes de thérapies artistiques, en particulier la thérapie par le théâtre et la thérapie par le jeu. Elles sont efficaces avec divers groupes, notamment les enfants, les adolescent-es et les adultes. Elles se présentent sous différentes formes. Quelle que soit l'origine de la marionnette, on peut lui donner une personnalité, une histoire et une voix si on le souhaite. Nous pouvons utiliser la marionnette pour transmettre des histoires sociales, des contes de fées ou des récits personnels. Nous pouvons ainsi explorer des questions, des défis et des comportements. La marionnette peut être un outil thérapeutique clé car elle fonctionne comme un moyen de projeter le soi. Sa construction représente les blocages et les déséquilibres physiques dominants, comme dans un miroir. Par le jeu et l'animation, des éléments inconscients du caractère de la personne émergent. La marionnette a la capacité de relier directement la personne à sa partie enfantine. En particulier lorsqu'elle est fabriquée par la personne elle-même, grâce à une technique très simple qui ne l'effraie pas, elle fait appel à son imagination, à sa créativité et exprime ainsi ses sentiments. Les marionnettes offrent une distance de sécurité par rapport aux sentiments, aux souvenirs et aux peurs inconfortables. En outre, la marionnette agit comme un médium, ce qui peut être un excellent outil dans les cas où la personne peut ressentir de l'anxiété, de la culpabilité ou avoir un traumatisme qui ne lui permet pas d'en parler directement. L'objectif thérapeutique est de donner forme aux caractéristiques les plus dynamiques des participant-es et de favoriser ainsi la prise de conscience et l'autonomisation.

**Les marionnettes peuvent aider : • l'imagination • La résolution de problèmes • Les émotions
• Le langage • La confiance • L'estime de soi • La communication non verbale**

Nom de l'activité	À la découverte de mon héros ! La construction et l'animation de marionnettes de théâtre comme outil d'autonomisation mentale.
Objectifs	Projeter des émotions et sentiments à travers la voix de la marionnette Aider à l'imagination, aux émotions, à la résolution de problèmes
Matériel	Notes autocollantes, ciseaux, colle, ballons, marqueurs, ruban adhésif, bouchons de bouteille d'eau, coton coloré ou tout autre matériau bon marché.

1. Attentes

Écrivez un mot sur vos attentes à l'aide de notes autocollantes. Nous utiliserons à nouveau ce mot à la fin de l'atelier.

2. Qu'est ce qu'un héros?

Formez des groupes de deux et discutez de ce que le mot "héros" signifie pour vous. Partagez les résultats de la discussion avec l'ensemble du groupe.

3. Fabrique ta marionnette

Les participant-es peuvent fabriquer les marionnettes suivantes : Marionnettes corporelles (marionnettes portées ou peintes sur la paume ou les doigts), marionnettes à doigts, marionnettes à gants conçues pour couvrir la paume, poupées marionnettes ou toute autre forme de marionnette créée par les participant-es à partir de leur imagination.

4. Donne de la personnalité à ta marionnette (animation).

Après avoir donné une forme à la marionnette, iels façonnent son caractère et lui donnent vie. Les participant-es donnent des caractéristiques humaines à leur marionnette et la traitent comme un être humain, agissant comme un compagnon animé. Cet empouvoirement est source d'identification. L'empouvoirement n'est pas quelque chose de mécanique, mais quelque chose de naturel et de fluide, et il ne suffit donc pas de déplacer la marionnette dans l'espace. Les participant-es créent l'histoire de la marionnette et la transmettent par le biais du processus d'animation. Iels la nomment, communiquent avec elle, façonnent son caractère et observent comment elle choisit de se déplacer dans l'espace et de communiquer avec ceux qui l'entourent.

5. Présente ta marionnette

Nous formons un cercle et la participante est invitée à présenter sa marionnette aux autres participant-es et à décrire ce qu'elle ressent avec elle et comment elle a vécu le processus. Le reste du groupe peut donner son avis.

6. Créer un spectacle

Créer un spectacle.

Nous donnons aux participant-es la liberté d'inventer leur spectacle en 5 minutes. En leur donnant la consigne de ne choisir que le titre du spectacle et le lieu, nous renforçons la spontanéité et la volonté de jouer.

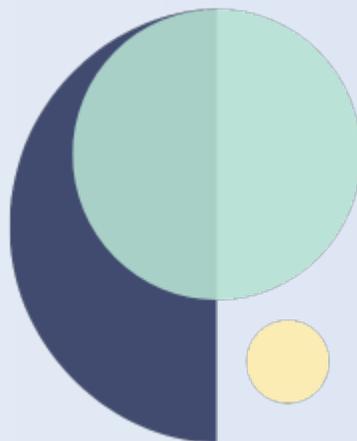
(Performance de 20') Quel est le caractère/type de la performance ? Les participant-es sont libres de choisir le personnage et le type de performance qu'ils vont jouer.

7. Écriture creative sur les pouvoirs du héros

Nous invitons les participant-es à écrire un texte sur le pouvoir de leur propre héros en réfléchissant au processus de l'atelier. Et c'est la clôture de leur processus.



Éthique, Droit et Bonnes Pratiques





Confidentialité: Les art-thérapeutes doivent respecter une stricte confidentialité concernant les œuvres d'art de leurs client-es et le contenu de leurs séances thérapeutiques. Il s'agit notamment de protéger l'identité des client-es et de veiller à ce que leurs œuvres d'art ne soient pas partagées sans leur consentement explicite.

La confidentialité en art-thérapie n'est pas un concept absolu. Les principes suivants guident la gestion de la confidentialité :

Les art-thérapeutes ont un devoir professionnel de diligence envers leurs client-es, et ce devoir prime sur la confidentialité. En cas d'inquiétude concernant la protection et le bien-être des client-es, il peut être nécessaire de rompre la confidentialité.

Bien que les informations partagées par les client-es lors de conversations ou par le biais de l'expression artistique doivent être traitées avec respect et professionnalisme, il est important de noter que la confidentialité est assurée au sein de l'équipe de traitement et non pas uniquement par l'art-thérapeute. Cet aspect doit être clairement communiqué aux client-es.

Dans certaines situations, la divulgation ou le partage d'informations peut s'avérer nécessaire. Cela peut se produire si le client le demande ou si la loi exige la divulgation dans des circonstances où la non-divulgation pourrait menacer la sécurité du client, du thérapeute, des personnes responsables des soins du client ou du public en général. Dans ce cas, la divulgation doit être faite de manière à protéger au mieux les intérêts du client.

Les principes ci-dessus s'appliquent dans différents contextes, notamment au sein d'équipes pluridisciplinaires, selon les conditions générales de l'employeur, conformément aux bonnes pratiques de protection des enfants et des adultes vulnérables, dans le cadre d'une pratique privée et dans la relation client-thérapeute. Ces principes guident l'art-thérapeute dans son processus de prise de décision concernant la confidentialité dans différents contextes professionnels.

Consentement éclairé : Il est essentiel d'obtenir le consentement éclairé des client-es avant d'entamer une thérapie artistique. Il s'agit de fournir aux client-es une compréhension claire du processus de thérapie, des avantages potentiels, des risques et des limites, afin de leur permettre de prendre une décision éclairée quant à leur participation. Un consentement pleinement éclairé est essentiel au succès de la thérapie. Avant de commencer la thérapie, l'art-thérapeute doit obtenir le consentement éclairé de la-e client-e. Ce consentement doit être consigné dans les notes cliniques de la-e client-e. L'information sur le traitement doit être fournie à la fois sous forme verbale et écrite. Si un-e client-e a des difficultés à comprendre le langage ou les procédures, l'art-thérapeute doit prévoir un soutien approprié, tel qu'un interprète qualifié ou un signataire, pour aider la-e client-e.

Les informations fournies aux client-es doivent comprendre une description claire de l'intervention d'art-thérapie. En outre, les client-es doivent être informés des bénéfices potentiels qu'ils peuvent retirer de l'art-thérapie. Il est également important de signaler tout risque potentiel associé à la thérapie, comme la possibilité d'une aggravation temporaire des symptômes au début ou d'une augmentation initiale du comportement perturbateur ou des émotions chez les enfants.

Les art-thérapeutes doivent tenir compte de divers facteurs susceptibles d'influencer l'efficacité de la pratique thérapeutique et la communication de ses résultats. Ces facteurs comprennent, entre autres, la culture, la catégorie raciale, le sexe, l'orientation sexuelle, l'âge, la religion, l'éducation et le handicap. Il est essentiel que les art-thérapeutes soient attentif-ves à ces facteurs et veillent à ce que la pratique thérapeutique soit adaptée et respectueuse des différences et des besoins individuels.

Compétence: Les art-thérapeutes doivent posséder la formation, l'éducation et l'expérience nécessaires pour fournir des services d'art-thérapie efficaces et éthiques. Ils doivent reconnaître et travailler dans le cadre de leurs limites professionnelles, en orientant les client-es vers des spécialistes appropriés si nécessaire.

Sensibilité culturelle: Les art-thérapeutes doivent respecter et prendre en compte les origines culturelles, les croyances et les valeurs de leurs client-es au cours du processus thérapeutique. La compétence culturelle est essentielle pour garantir que les interventions thérapeutiques sont appropriées et respectueuses.

Limites et relations duelles : Les art-thérapeutes doivent éviter de s'engager dans une double relation avec leurs client-es, car cela pourrait compromettre l'objectivité et les limites. Les relations doubles peuvent inclure des liens sociaux, familiaux ou financiers qui peuvent influencer négativement la relation thérapeutique.

Oeuvre d'art des client-es : Les art-thérapeutes considèrent les œuvres d'art de leurs client-es comme des informations confidentielles et la propriété de ces dernier-es. Dans certains contextes de pratique, les œuvres d'art des client-es peuvent être incluses dans le dossier clinique et conservées par le thérapeute ou l'agence pendant une durée raisonnable, conformément à la réglementation nationale et à la pratique clinique. La divulgation des œuvres d'art de le-a client-e est basée sur les objectifs et les avantages thérapeutiques. Les client-es sont informé-es si des copies ou des images numériques de leurs œuvres sont conservées dans leur dossier. En cas de cessation d'activité, les œuvres originales peuvent être remises à des proches sur la base d'un consentement spécifique, des souhaits de la-e client-e ou d'exigences légales. Le consentement éclairé écrit des client-es ou de leurs tuteur-rices légaux-ales est obtenu pour conserver les œuvres d'art des client-es à des fins d'éducation, de recherche ou d'évaluation. L'utilisation publique, la reproduction ou la divulgation des œuvres d'art des client-es, y compris les séances et les dialogues, nécessitent le consentement écrit des client-es. Le consentement est également obtenu avant de photographier les œuvres d'art ou d'enregistrer les séances d'art-thérapie. Un consentement écrit est obtenu pour l'utilisation des œuvres d'art des client-es dans l'enseignement, l'écriture et les présentations publiques, en garantissant l'anonymat de la-e client-e. Les œuvres d'art des client-es peuvent être divulguées à des tiers, à des équipes interdisciplinaires et à des superviseurs avec le consentement de la-e client-e. Les art-thérapeutes expliquent la durée de stockage et de conservation des œuvres d'art des client-es pendant les services d'art-thérapie.

L'exposition d'œuvres d'art créées dans le cadre de l'art-thérapie permet aux client-es de montrer leurs œuvres au grand public ou aux personnes de leur agence qui ne verraient pas normalement leurs œuvres d'art. Les art-thérapeutes affirment que les œuvres appartiennent aux client-es, et une exposition des œuvres des client-es a le potentiel d'informer le public et de responsabiliser les client-es, tout en diminuant la stigmatisation et les idées préconçues. Lors de la préparation d'une exposition d'œuvres d'art de client-es, les art-thérapeutes et les client-es ou les tuteur·rices légaux·ales (le cas échéant) évaluent les avantages de l'exposition par rapport aux conséquences involontaires potentielles pour les client-es.

Enfin, lorsqu'ils envisagent d'exposer des œuvres d'art créées dans le cadre d'une thérapie, les art-thérapeutes se posent plusieurs questions importantes, telles que :

Pourquoi exposer ? L'art-thérapeute explore les motivations et les raisons de la-e client-e, ainsi que les avantages et les inconvénients potentiels de l'exposition de ses œuvres d'art. Iel engage des discussions pour comprendre les intentions de la-e client-e et les résultats qu'iel souhaite obtenir.

Quelles œuvres exposer ? L'art-thérapeute cherche à savoir quelles œuvres d'art la-e client-e souhaite inclure dans l'exposition. Iels discutent des titres et des descriptions des œuvres, en veillant à ce que les préférences et les intentions de la-e client-e soient respectées.

Y a-t-il un conflit d'intérêts ? Les art-thérapeutes discutent ouvertement de tout conflit potentiel entre les objectifs thérapeutiques de l'œuvre d'art et les incitations monétaires ou de notoriété associées à l'exposition. Iels veillent à ce que les intérêts de la-e client-e soient prioritaires tout au long du processus. Comment la-e client-e souhaite-t-il être identifié ? Les client-es ont la possibilité d'exprimer clairement leur préférence quant à la manière dont iels souhaitent être identifiés dans l'exposition. Il peut s'agir de son nom complet, de son prénom uniquement, de ses initiales ou de son anonymat. En outre, les client-es peuvent préciser le niveau d'informations d'identification (telles que l'âge, le sexe, le diagnostic) qu'ils sont prêts à divulguer.

L'œuvre d'art sera-t-elle vendue et qui bénéficiera du produit de la vente ? Les client-es sont informés de la possibilité de vendre leur œuvre d'art et de la manière dont les bénéfices de la vente seront distribués. La transparence concernant les aspects financiers de l'exposition est essentielle.

Où l'exposition aura-t-elle lieu ? Les art-thérapeutes aident leurs client-es à comprendre le public potentiel et le contexte de l'exposition. Iels peuvent ainsi prendre des décisions éclairées quant à leur participation, en tenant compte de facteurs tels que le lieu, les caractéristiques démographiques du public et la nature de l'événement.

En répondant à ces questions, les art-thérapeutes s'assurent que les client-es comprennent bien le processus d'exposition et participent activement à la prise de décision concernant la présentation et la diffusion de leurs œuvres d'art.

Autorisation d'exercer et certification : Les art-thérapeutes doivent se conformer aux exigences en matière d'autorisation d'exercer et de certification dans leurs juridictions respectives. Ces exigences pouvant varier d'une région à l'autre, il est essentiel de se tenir au courant des lois et réglementations locales.

La nécessité pour les éducateur-rices d'avoir une licence lorsqu'ils utilisent des techniques d'art-thérapie dépend du contexte spécifique et du champ d'application de leur pratique. En général, l'utilisation de techniques d'art-thérapie dans un cadre éducatif, comme dans les écoles ou les centres communautaires, ne nécessite pas de licence spécifique. Toutefois, il convient de garder à l'esprit plusieurs considérations importantes :

Champ d'application professionnel : Si les éducateur-rices intègrent des techniques d'art-thérapie à leurs méthodes d'enseignement habituelles pour soutenir l'expression émotionnelle et le bien-être des élèves, ils n'ont peut-être pas besoin d'une licence d'art-thérapie distincte. Dans ce cas, les techniques d'art-thérapie peuvent être utilisées comme un outil supplémentaire pour améliorer l'apprentissage et le développement émotionnel.

Diplômes et formation : Bien qu'une licence distincte d'art-thérapie ne soit pas nécessaire, les éducateur-rices qui utilisent des techniques d'art-thérapie doivent avoir une formation et des connaissances appropriées sur les principes et les pratiques de l'art-thérapie. Ils doivent comprendre les considérations éthiques et les limites liées à l'utilisation de méthodes thérapeutiques dans un cadre éducatif.

Collaboration avec des professionnel-les : Si les éducateur-rices souhaitent offrir des services d'art-thérapie plus complets ou répondre à des besoins thérapeutiques spécifiques des élèves, il est essentiel de collaborer avec des art-thérapeutes ou des professionnel-les de la santé mentale agréés. Cela permet de s'assurer que les élèves bénéficient d'un soutien thérapeutique adéquat et que tout problème psychologique potentiel est traité de manière appropriée.

Politiques juridiques et organisationnelles : Les éducateur-rices doivent connaître les politiques juridiques et organisationnelles qui régissent leur établissement d'enseignement. Certains établissements peuvent avoir des directives ou des exigences spécifiques concernant l'utilisation de techniques thérapeutiques, et les éducateur-rices doivent se conformer à ces politiques en conséquence.

Réglementations nationales et locales : La nécessité d'une licence peut varier en fonction de l'État ou du pays dans lequel se trouve l'établissement d'enseignement. Il est important que les éducateur-rices se renseignent sur les réglementations et exigences spécifiques à leur région.

Associations d'art-thérapie : Dans certains cas, les éducateur-rices peuvent choisir d'obtenir une certification ou d'être membres d'associations ou d'organisations d'art-thérapie afin de démontrer leur engagement en faveur d'une pratique éthique et d'un développement professionnel continu.

Protection de l'Enfance : Lorsqu'ils travaillent avec des mineurs, les art-thérapeutes ont l'obligation légale de signaler aux autorités compétentes tout cas suspect de maltraitance ou de négligence à l'égard d'un enfant, comme le prévoient les lois sur la protection de l'enfance.

Consentement des Mineurs : Les art-thérapeutes doivent obtenir le consentement de la-e mineur-e et de ses tuteur-rices légaux-ales lorsqu'ils proposent une thérapie à des personnes n'ayant pas atteint l'âge du consentement. Les art-thérapeutes doivent toujours impliquer les parents, les tuteur-rices légaux-ales et les soignant-es dans les réunions de planification et d'évaluation des enfants ou des jeunes qui suivent une thérapie. Cette participation contribue à soutenir le processus thérapeutique pour l'enfant ou le jeune. Tout en préservant la confidentialité de la-e client-e, ils doivent éviter de divulguer aux parents ou aux tuteur-rices légaux-ales des informations susceptibles d'avoir un impact négatif sur le traitement ou d'exposer le client à un risque supplémentaire. Cependant, la communication avec les parents et les tuteur-rices légaux-ales reste importante. Si l'art-thérapeute pense qu'une jeune personne est en danger, il doit prendre les mesures appropriées et suivre les politiques de protection de l'enfance prévues par la loi.

Droits d'auteur et propriété : Les art-thérapeutes doivent s'assurer qu'ils ont les droits ou les autorisations nécessaires pour utiliser des techniques ou des matériaux artistiques spécifiques, et ils doivent clarifier la propriété et les droits d'auteur de toute œuvre d'art créée au cours de la thérapie.



Pour garantir une expérience d'art-thérapie enrichissante et transformatrice, les meilleures pratiques suivantes doivent être mises en œuvre :

Supervision et Consultation : Il est essentiel pour les art-thérapeutes de se faire superviser régulièrement et d'avoir recours à des consultations professionnelles. La supervision offre un espace de réflexion, d'orientation et de soutien qui, en fin de compte, améliore la qualité des soins prodigués aux client-es.

Évaluation et Planification de la thérapie : Les art-thérapeutes doivent procéder à des évaluations approfondies afin de comprendre les besoins des client-es et d'adapter les plans de traitement en conséquence. Il est essentiel d'évaluer régulièrement l'efficacité des interventions pour s'assurer des progrès et procéder aux ajustements nécessaires.

Formation continue : Se tenir au courant des dernières recherches, tendances et meilleures pratiques en matière d'art-thérapie est essentiel pour maintenir ses compétences et fournir des soins de haute qualité à ses client-es.

Autonomisation du client : L'art-thérapeute doit s'efforcer de donner à ses client-es les moyens d'explorer et d'exprimer leur créativité, en encourageant la conscience de soi et la confiance en soi par le biais du processus de création artistique. Les thérapeutes doivent impliquer leurs client-es dans les processus décisionnels liés à l'exposition de leurs œuvres d'art. Il s'agit notamment de solliciter leur avis, de discuter des options et des résultats potentiels, et de leur permettre d'avoir leur mot à dire sur la manière dont leurs œuvres sont présentées au public. En responsabilisant les client-es de cette manière, les thérapeutes peuvent renforcer leur sentiment d'autonomie, d'estime de soi et d'appropriation de leur expression artistique.

Résolution des dilemmes éthiques : Les art-thérapeutes doivent être prêts à faire face aux dilemmes éthiques qui peuvent survenir au cours du processus thérapeutique. Une bonne compréhension des lignes directrices en matière d'éthique et le recours à la consultation, le cas échéant, peuvent aider à prendre des décisions éclairées.

Opportunités : Les art-thérapeutes doivent offrir à leurs client-es la possibilité de se considérer comme des artistes et les encourager à participer activement à la société en tant qu'artistes. Il peut s'agir de promouvoir l'expression créative, de favoriser un sentiment d'identité artistique et d'encourager les client-es à s'engager dans la communauté artistique au sens large.

Mesures de protection : Les thérapeutes doivent prendre des mesures pour protéger leurs client-es de la manipulation, de l'exploitation ou de la honte. Ils doivent créer un environnement sûr et favorable où les client-es se sentent respectés, valorisés et à l'abri de toute forme de préjudice ou de pratiques contraires à l'éthique. Les limites éthiques et les directives professionnelles doivent être respectées afin de préserver le bien-être des client-es.



Animateur rice : La personne qui dirige l'atelier, chargée de créer un environnement propice et d'encourager l'expression des participant-es.

Art-thérapie : Une approche thérapeutique qui utilise des processus de création artistique pour communiquer des pensées et des sentiments de manière non verbale, favorisant ainsi la guérison, l'enrichissement personnel et la compréhension de soi.

Art-thérapie de groupe : Séances thérapeutiques menées en groupe, offrant un espace de partage d'expériences, de doutes et de lignes directrices, améliorant la capacité de prise de décision et le bien-être général.

Art-thérapeute : Professionnel-le formé-e à l'utilisation de l'art comme outil thérapeutique, guidant les individus dans l'expression de leurs émotions et de leurs expériences.

Connaissance de soi : Le processus de connaissance de ses propres émotions, de ses expériences et de son histoire, souvent facilité par des pratiques thérapeutiques telles que l'art-thérapie.

Compétences interpersonnelles : La capacité à communiquer et à interagir efficacement avec les autres, un point central de l'art-thérapie pour établir des relations et favoriser les liens sociaux.

La confiance : Un élément fondamental de la dynamique de groupe, particulièrement important pour les personnes ayant un faible niveau de confiance en raison d'expériences passées.

Confidentialité : Le principe selon lequel les informations partagées dans l'espace de l'atelier restent privées, à moins qu'une autorisation explicite ne soit accordée pour les partager en dehors du groupe.

Construction du cadre : Le processus de création d'un espace physique et émotionnel propice à l'expression artistique thérapeutique.

Croissance personnelle : Le développement et l'amélioration continus du bien-être émotionnel, psychologique et interpersonnel d'un individu.

Empowerment - empouvoirement: Le processus de renforcement de la capacité des individus et des collectifs à mutualiser leurs défis, élaborer des réponses individuelles et collectives en mobilisant leurs ressources, à contrôler leur vie et à influencer le changement social vers un ordre plus juste. Nous distinguons le concept de l'autonomisation qui suggère un processus plutôt individuel, en invisibilisant la force du collectif.

Environnement sûr : Un espace sûr et confortable qui favorise un sentiment de sécurité et de confiance parmi les participant-es.

Expression créative : L'acte d'utiliser l'art comme moyen d'expression, en mettant l'accent sur le processus plutôt que sur le produit final dans l'art-thérapie.

Intersectionnalité : La nature interconnectée des catégorisations sociales, telles que le genre, la race et la classe, qui peut entraîner des formes uniques de discrimination et de désavantage.

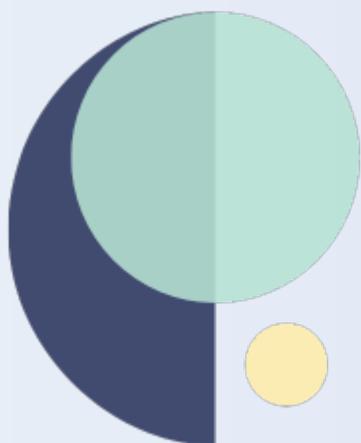
Perspective de genre : Considérations et sensibilisation à l'influence du genre dans l'art-thérapie, en mettant l'accent sur l'inclusion et la compréhension des besoins spécifiques des femmes.

Questions éthiques, juridiques et de bonnes pratiques : Considérations et lignes directrices pour la conduite de l'art-thérapie avec des femmes vulnérables, en garantissant des normes éthiques, la conformité juridique et l'adhésion aux meilleures pratiques.

Sensible à la dimension de genre : Capacité à reconnaître et à mettre en évidence les différences, les problèmes et les inégalités existant entre les hommes et les femmes, et à en tenir compte dans la conception et la mise en œuvre des stratégies et des actions.

Ressources cognitives et émotionnelles : Le sessions d'art thérapie ont comme objectif de faciliter la prise de conscience et la mobilisation des ressources des client-es pour faire face au stress, aux expériences traumatisantes et améliorer le bien-être général.

Sous-représentation : dans le domaine artistique, nous parlons la sous-représentation de femmes artistes signifie qu'elles sont moins représentées aux niveaux supérieurs de la hiérarchie artistique, professionnelle et économique que les hommes.



Take pART! est un projet qui réunit l'art, la psychologie et l'activisme pour donner aux femmes et aux jeunes vulnérables une voix pour mettre en lumière les problèmes sociaux avec une approche sensible au genre.

 takepart.project

 takepartprojecteu

www.takepart.dantillesetdailleurs.org

partenaires:



femLENS

FUNDACIÓN
intras



NOGAP
WHAT'S NORMAL?



DISCLAIMER

EN Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

FR Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

ES Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

NL Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

EL Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

IT Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



**Co-funded by
the European Union**