



Co-funded by
the European Union



NOONEFORGOTTEN.EU

**L'art est un chemin pour créer une
société inclusive où nous expérimentons
tous le sentiment d' **Unité****



TOOLKIT

L'ART EST UN LIEU DE RENCONTRE OÙ PERSONNE NE VIT SEUL ET DANS L'OUBLI.

Vassilis Panagiotidis

Le présent kit a été créé dans **le cadre du projet européen Creative Europe “No One Forgotten”**. Le projet vise à promouvoir la coopération entre les personnes ayant des besoins et compétences spécifiques et les personnes sans handicaps dans différentes disciplines artistiques en améliorant le bien-être des deux parties, ainsi que l'amélioration de leur santé mentale et de la connexion humaine. La méthode utilisée est l'“Art de la Connexion” - interagir avec les groupes vulnérables à travers l'art, qui vise à renforcer les qualités intérieures telles que l'acceptation, la patience, la compassion, l'accès à notre vulnérabilité et la capacité de co-créer. Le projet “No One Forgotten”, basé sur le présent kit, organise des formations adressées aux artistes avec ou sans handicaps dans tous les pays partenaires et crée également des performances inclusives dans 4 arts différents (théâtre, peinture, danse et musique/paysagisme sonore). Le consortium du projet est composé de 5 partenaires dans 4 pays européens. Le coordinateur est l'**Académie des Beaux-Arts de Naples** (Italie), tandis que l'organisation experte qui transfère la méthode “Art de la Connexion” au partenariat est **Hopeart** de Grèce, en collaboration directe avec l'association culturelle et multidisciplinaire **Vo'Arte** du Portugal, l'organisation **NGO Locative Media Supercluster** de Belgique et l'organisation de formation **Action Synergy** de Grèce.

Plus d'informations sur le projet peuvent être trouvées sur le site web: www.nooneforgotten.eu

SOMMAIRE

Introduction **p.4**

1. L'histoire derrière l'«Art de la Connexion» **p.5**

2. Se connecter à la nature.

Se connecter avec soi-même et les autres. **p. 5**

2.1. Se connecter à la nature

2.2. Se connecter avec soi-même. La façon de se connecter avec les autres.

3. Art, Psychologie & Spiritualité et leur importance dans les connexions humaines **p.7**

4. Introduction aux compétences : Empathie, Générosité, Vulnérabilité et Expression **p.7**

4.1. Empathie **p.7**

- Empathie et groupes vulnérables
- Empathie et Diversité
- Empathie et Créativité
- Discours
- Limites

4.2. Générosité **p.11**

- Générosité et Nature
- Générosité et procédure artistique

4.3. Vulnérabilité **p.14**

- Théâtre
- Danse
- Nature et Son
- Peinture

5. Exercices

- Théâtre **p.14 - 25**
- Danse **p.26 - 34**
- Peinture **p.35 - 42**
- Nature et Son **p.43 - 62**

L'ART EST CE
QUI REND
LA VIE PLUS
INTÉRESSANTE
QUE L'ART.

Robert Filliou

Introduction

Pour commencer à parler de connexion, nous devons d'abord trouver le terme commun de ce mot vaste et précieux qui est caché profondément à l'intérieur de chaque être humain et qui décrit d'une certaine manière le mécanisme dont nous sommes tous faits.

Quelle est la signification de la connexion pour vous?

La connexion a à voir avec quelque chose d'invisible à nos yeux, mais perceptible dans nos âmes. Dans cette étude, nous examinerons la connexion entre 2 êtres humains et, spécifiquement, entre différents types d'artistes (acteurs, musiciens, danseurs, peintres) sans ou avec des «capacités» spéciales dans le but principal de construire un ACT social artistique innovant. Rappelons que tout le monde a, de toute façon, ses «capacités» spéciales uniques.

Pour réussir la connexion entre 2 êtres humains, nous suggérons la séquence suivante:

Connexion

avec la nature ---> connexion

avec nous-mêmes ---> connexion

avec chaque être

Selon la connexion entre deux êtres humains, nous explorerons les conditions sous lesquelles cet espace invisible entre deux personnes peut devenir plus «visible» et perceptible à nos sens. Basé sur la méthode des compétences «L'Art de la Connexion» par Angeliki Ariadni Voulgari, nous tenterons de créer un kit d'outils innovant de pratiques, exercices, «rituels» et suggestions qui aideront les artistes à se rencontrer dans un espace commun de coexistence et de créativité.

“La manière dont nous existons et interagissons est imprimée sur la manière dont nous créons”

—Angeliki Voulgari

Nous rencontrerons les 4 compétences — l'état intérieur — de l'approche «Art de la Connexion» et développerons des pratiques et exercices pour chaque compétence dans chaque forme d'art différente. Théâtre, Danse, Musique au sens du Son et de la Peinture.

Ce kit d'outils peut être utile pour tout artiste, éducateur, facilitateur ou directeur artistique qui veut créer des résultats artistiques pour des personnes avec ou sans handicaps. Mais honnêtement, il ne s'agit pas d'art, il s'agit d'être présent ou d'être le «présent» dans la société que nous voulons créer. Comme l'artiste français Robert Filliou de Fluxus, pendant les années 60, a dit: «L'art est ce qui rend la Vie plus intéressante que l'Art».

1. L'histoire de l'«Art de la Connexion»

L'«Art de la Connexion» a été créé par Angeliki A. Voulgari en 2019-2021 et c'est un ensemble d'outils de communication basés sur des principes psychologiques, spirituels et artistiques qui s'étend en fait à un manuel utile d'autonomisation, d'amélioration de soi et de réalisation. En tant qu'actrice, elle a travaillé pendant plus d'une décennie dans des environnements de soins exigeants en fournissant une intervention artistique et éducative pour des groupes de personnes vulnérables. Mme Voulgari participait elle-même à des représentations théâtrales dans des hôpitaux pour enfants au début, et par la suite, elle mettait en œuvre des programmes artistiques inspirants adaptés aux besoins des personnes âgées et effectuait des visites artistiques «thérapeutiques» dans les chambres d'unités d'oncologie pédiatrique.

Dans les années suivantes, elle a été impliquée à la fois en tant qu'actrice et écrivaine dans des performances théâtrales adaptées à des personnes ayant différentes caractéristiques, telles que des enfants atteints de syndrome de Down, d'autisme, de paralysie cérébrale, des enfants avec des handicaps visuels ou auditifs, tout en concevant et en mettant en œuvre des programmes artistiques de compétences sociales dans des cliniques psychiatriques pour mineurs et des institutions de protection de l'enfant. Ainsi, pendant ce temps, elle a recueilli les caractéristiques spéciales des outils qu'elle utilisait elle-même pour créer des expériences de connexion plus profondes avec des personnes qui traversent une période difficile ou qui sont mises à l'épreuve. Tout s'est manifesté à travers la pratique et la répétition. Des expériences qui ont dépassé le duo classique «spectateur-acteur» et qui sont en fait devenues une compréhension plus profonde de la nature humaine en termes de communication et de lien. À partir de ce type d'action, Angeliki Voulgari a réussi à découvrir toutes les significations délicates des choses qui étaient déjà là mais déguisées en raison de plusieurs conditions sociales et d'une perception fixe —ou d'une simple ignorance innocente.

Ainsi, c'est un guide utile pour devenir plus conscient concernant les questions de communication, de connexion et de compétences de vie qui peuvent être appliquées partout et à tout le monde, créant un passage sûr et intéressant vers l'autonomisation.

Les quatre compétences principales de l'«Art de la Connexion» sont l'empathie, la générosité, la vulnérabilité et l'expression. Dans cette boîte à outils, nous travaillerons avec trois des quatre compétences et spécifiquement avec l'empathie, la générosité et notre capacité à entrer dans notre territoire vulnérable. Puisque nous nous référons aux artistes, donc la compétence de l'expression est déjà active.

2. Se connecter à la nature - Se connecter à soi-même et aux autres

2.1. Se connecter à la nature

Parfois, le langage que nous utilisons pour décrire la nature comme l'environnement nous place dans une position d'observateur, extérieur au paysage. Si nous changeons notre point de vue d'une perspective à vol d'oiseau, nous pouvons voir que nous faisons partie de la nature et qu'il y a une continuité entre notre corps, notre esprit, notre âme et la nature qui nous entoure. La raison en est que, parce que nous sommes la Nature, nous faisons partie de l'évolution de la vie sur Terre et de l'Univers, héritant notre anatomie et nos organes sensoriels de tant d'espèces. Nous sommes faits de Nature et cette réalité profonde et belle est une opportunité de mieux savoir qui nous sommes en connaissant la Terre de manière intime. Comme un miroir, la nature se reflète en nous comme nous nous reflétons en la nature. C'est notre opportunité d'apprendre de son intelligence. Ouvrir nos sens et notre cœur et se sentir connecté à la nature est une énergie puissante pour mieux se connecter avec nous-mêmes mais aussi avec d'autres personnes, car nous sommes tous nature. Établir une connexion avec quelqu'un d'autre grâce à notre conscience, notre amour et notre gratitude pour la nature est une invitation pour d'autres formes de vie à faire partie de la conversation, donnant une voix à la Terre à travers nos connexions avec les êtres humains. Plus qu'une expérience fascinante, c'est une nécessité absolue si nous voulons contribuer à arrêter la destruction de la planète, en cultivant un sentiment d'appartenance. La connexion humaine à la terre est là, elle existe de toute façon, nous devons juste nous réentraîner à l'expérimenter. Comme le dit John Young:

Nous tissons des liens avec tous les êtres qui nous entourent, les oiseaux, les animaux, les arbres et, avec le temps, avec les étoiles, avec la lune, les uns avec les autres en tant qu'êtres humains, avec nos ancêtres et avec les non-nés et ces fils deviennent de plus en plus épais avec chaque interaction, avec chaque observation, avec chaque question, avec chaque histoire que nous racontons les uns aux autres sur ce que nous avons vu, ce que nous avons appris, ce que nous avons vécu. Finalement, ces fils deviennent de plus en plus épais jusqu'à devenir des cordes et vous savez, c'est pour cela que nous sommes câblés, les personnes sont liées à tous nos ancêtres collectifs. Nous sommes tous conçus pour que les fils deviennent des cordes

et vous savez tous ce que le don de la connexion ressemble avec votre animal de compagnie, votre meilleur ami ou avec la personne que vous aimez le plus, mais pourriez-vous imaginer si vous l'aviez avec tous les aspects de la nature?

Passer du temps dans la nature peut nous enseigner des sentiments bouleversants. Ce n'est pas seulement chaque individu de chaque espèce qui peut nous enseigner, mais aussi l'interconnexion entre les espèces le long du cycle des jours et des saisons. Nous pourrions l'appeler l'intelligence des écosystèmes. Par exemple, les oiseaux de nuit appellent et chantent dans l'obscurité. Cela peut prendre beaucoup de temps pour les observer. Peut-être qu'au début, nous écouterons juste le son et serons capables de seulement voir un ciel obscur. Leur appel est si fort dans la nuit qu'il semble irréal de ne pas les voir ! Il s'agit de regarder le sol depuis un point de vue plus élevé, où nous pouvons finalement apercevoir leurs yeux jaunes brillants au coucher du soleil. En entraînant nos sens, nous atteindrons un état où nous réaliserons que regarder les oiseaux peut se faire avec nos oreilles. C'est sûrement une qualité plus profonde que nous pouvons éveiller en nous, pour entraîner et décloisonner nos sens afin de percevoir avec tout le corps. À ce point, nous incarnons l'essence de la connexion, à travers la nature, à l'intérieur de soi-même.

2.2. Se connecter à soi-même. Un regard plus profond à l'intérieur de l'être humain

Mais qu'en est-il de l'intérieur d'un être humain? Que se passera-t-il si nous laissons la nature nous enseigner la voie naturelle?

Chaque être humain a comme guide, la nature qui l'entoure et dont il fait partie, il suffit de donner une attention spécifique à cet éducateur omniprésent et discret, pour qu'il devienne l'enseignant le plus éloquent que l'on pourraient jamais avoir.

Accéder à cette connaissance n'est pas une question de travail mais de vulnérabilité et de laisser la Nature pénétrer nos sens, laisser la nature agir sur nous. Utilisons une loupe pour voir la partie invisible qui est en nous, et certaines choses qui aideront à établir la connexion primaire à l'intérieur de chaque humain.

Si nous acceptons que, pour se connecter véritablement avec ce qui semble séparé de nos corps, nous devons d'abord établir une connexion interne harmonieuse avec les principes de base qui constituent un être humain, alors il est intéressant de tracer, à la lumière de la spiritualité et de la philosophie, quels sont ces principes premiers qui composent un être humain. Plusieurs philosophes

grecs anciens, notamment Aristote, ont parlé de l'âme, tandis que le concept d'esprit se trouve à la fois dans la tradition chrétienne et dans les religions et traditions orientales. Mais quelle est finalement cette connexion et comment pouvons-nous l'atteindre?

D'abord, nous devons voir de quoi nous sommes tous faits, que nous soyons artistes ou non, personnes avec des "handicaps" ou non. Parce que, avant tout, nous sommes tous des personnes avec des caractéristiques différentes. Dans notre approche, il n'y a pas de personnes avec et sans handicaps, mais des êtres humains avec différentes caractéristiques. Dans le panorama illimité et sans frontières de la créativité artistique, il n'y a pas de barrières entre les personnes, ni de handicaps à distinguer. Chacun de nous est un être humain, tissé de nos caractéristiques uniques. Dans le monde artistique, c'est la particularité qui émerge comme pièce principale, distinguant les artistes dans leur expression créative et dans leur capacité à communiquer à travers une sensibilité, qu'elle soit façonnée par des défis physiques ou psychologiques. Cette sensibilité unique et particulière donne vie à l'art, reflétant l'âme dans une danse de couleurs et d'émotions sur la toile de l'existence.

Chaque être humain est composé de 3 principes de base : Corps, me et Esprit, et pour découvrir comment "activer" cet espace intermédiaire, nous devons d'abord voir ces 3 principes inséparables et qui se pénètrent.

Nous avons choisi les définitions simples et compréhensibles (parmi les nombreuses qui existent) du triptyque "Corps, me, Esprit" par le philosophe autrichien et réformateur social, Rudolf Steiner, car cela nous est utile pour utiliser un code verbal commun à partir de maintenant.

Par "Corps", on entend ce par quoi les choses dans l'environnement d'une personne se révèlent à cette individu.

Par "me", on entend ce par quoi l'individu associe les choses à son propre être, à travers lequel il éprouve plaisir et déplaisir, désir et aversion, joie et chagrin en lien avec elle.

Par "Esprit", on entend ce qui devient manifeste en nous quand, comme le disait Goethe, on regarde les choses comme une sorte d'"être divin".

Ainsi, la première connexion que nous suggérons d'examiner est celle que notre âme crée. Nous pouvons dire que notre âme est le véhicule à travers lequel l'esprit entre en communication (connexion), d'une part avec le corps, d'autre part avec le monde extérieur, et c'est exactement la raison pour laquelle nous ne suggérons pas différentes méthodes pour les artistes avec différentes caractéristiques. Parce que la véritable "voie" pour réussir la connexion humaine est principalement à travers l'âme et non le corps. Lorsque le corps est en difficulté, nous devons simplement trouver un moyen d'ajuster notre intention de nous connecter à cette condition spécifique.

A partir des définitions ci-dessus, nous essaierons de parler de la connexion entre deux personnes de manière plus essentielle. En essence, chaque fois que nous entrons en contact avec un être humain, nous utilisons nos trois secteurs, puisqu'ils sont des principes interpenetrants et inséparables, nous le faisons juste automatiquement. Lorsque le processus devient plus conscient, des résultats plus significatifs sont susceptibles d'émerger des connexions que nous établissons. Peut-être alors pouvons-nous parler d'«expériences holistiques de connexion».

3. Art, Psychologie & Spiritualité et leur importance dans les connexions humaines

“Tout existe en relation avec... Tout commence par une connexion” — Angeliki Voulgari

Si nous tentons d'étudier quel est l'espace commun de ces domaines, nous pouvons aboutir à 3 différentes manières qu'un humain peut choisir, pour se connaître. En d'autres termes, pour se reconnecter avec le vrai soi, ce soi divin qui est unique et irrépérable, l'esprit individuel.

Nous pouvons dire que la psychologie est une science qui aide les personnes à gérer de manière plus consciente leurs sentiments, à mieux les reconnaître, à les gérer et à surmonter les expériences traumatiques possibles qui rendent leurs relations dysfonctionnelles. En d'autres termes, c'est un chemin pour trouver une véritable connexion avec soi-même à travers la compréhension et l'équilibre de nos sentiments. Et, de ce point de vue, quelqu'un peut tenter de se connecter de manière plus authentique avec un autre être humain.

L'art et ses expressions, telles que la peinture, la musique en termes de son, la danse et le théâtre sont également des voies menant à la connaissance de soi. Bien sûr, l'art peut constituer, dans les premiers stades, une forme de soulagement pour tout le monde. Aussi, l'art peut être thérapeutique pour les personnes ayant des problèmes émotionnels, les personnes âgées ayant de graves handicaps et des troubles mentaux (Wald, 1993). Le processus créatif encourage un être humain à s'élargir et à découvrir des aspects de lui-même qui ne sont pas accessibles à la conscience. Dans ce cas, l'activité investigatrice ou artistique est un reflet du soi et aide à exposer des aspects conscients ou inconscients.¹ Ce processus

1. Τσέργας, Νικόλαος, Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης [Therapeutic Approaches through Art], Αθήνα (ΤΟΠΟΣ), 2014 (σελ. 99)

mène à une meilleure vision de soi-même et à un second niveau à la connexion avec qui nous sommes vraiment et à partir de là commence toute connexion avec tout autre être humain.

En ce qui concerne la spiritualité, nous pouvons dire qu'elle est une porte qui mène à un nouveau chemin qui nous conduit du «perceptible» qui n'existe pas, au «non perceptible» par nos sens à ce qui existe vraiment.² Et cela est notre esprit individuel.

Donc, d'une certaine manière, la spiritualité est le 3ème chemin qui mène à cette connexion interne avec notre élément immortel, notre partie divine. Aussi, à partir de ce point, nous sommes capables de vivre de manière holistique en tant que corps, âme et esprit, le réseau invisible qui nous garde connectés avec la nature et avec tout autre être autour de nous. Et ce réseau sera révélé à travers une coexistence cuménique avec la nature et tous les peuples indépendamment de la race, de l'état économique, des différences nationales religieuses, de la diversité physique ou mentale.

Les pratiques proposées dans ce manuel sont basées sur des compétences qui découlent des trois domaines ci-dessus, (art, psychologie et spiritualité). Nous suggérons une nouvelle perspective sur la manière dont le processus artistique se produit. Une perspective qui se situe au-delà des difficultés qui peuvent survenir de possibles handicaps et différenciations physiques ou mentales, car la base de notre proposition est liée aux qualités internes, des compétences et des états intérieurs, auxquels nous avons tous accès sans exception.

4. Présentation des compétences : Empathie, Générosité, Vulnérabilité et Expression

4.1. Empathie

L'empathie, la capacité de comprendre et de partager les sentiments des autres, est une qualité fondamentale qui revêt une immense importance dans divers aspects de notre vie. Cela est particulièrement vrai pour les professionnels soutenant des groupes vulnérables, en raison de son rôle dans la création

2. Δανέζης, Μάνος, Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης [Breaking the Mirror. For a New Philosophy of Modern Scientific Knowledge], ΔΙΑΥΛΟΣ 2023 (σελ. 143)

d'une relation thérapeutique avec ces groupes. Ce type de relation est également fondamental pour les professionnels qui visent à augmenter la sensibilisation à la diversité, à promouvoir l'inclusion ou à inspirer le processus créatif. En cultivant l'empathie, nous acquérons une compréhension plus profonde des expériences de l'autre, nous développons des connexions à travers des milieux diversifiés et puisons dans la source d'inspiration qui alimente nos efforts créatifs.

Dans cette section, nous explorerons l'impact profond de l'empathie dans ces trois domaines, révélant le pouvoir transformateur qu'elle détient dans la promotion de la compréhension, de l'inclusivité et de l'innovation. En soutenant ceux dans le besoin à embrasser des perspectives diverses et à débloquer les royaumes illimités de la créativité, l'empathie émerge comme un catalyseur du changement positif, favorisant un monde où l'empathie devient la force directrice qui nous connecte et nous enrichit.

Empathie et groupes vulnérables

L'empathie joue un rôle significatif dans le soutien des groupes vulnérables au sein de la société. Ces groupes, souvent marginalisés en raison de facteurs tels que l'âge, le genre, la race, l'ethnicité, le statut socioéconomique ou le handicap, font face à de nombreux obstacles et désavantages. La discrimination, les préjugés et l'accès limité aux ressources et opportunités ne sont que quelques-uns des défis qu'ils rencontrent.

L'empathie permet aux individus de comprendre et de partager les sentiments et les perspectives des groupes vulnérables. En cultivant l'empathie, nous pouvons développer une compréhension plus profonde de leurs expériences, difficultés et besoins. Cette compréhension, à son tour, sensibilise aux problèmes auxquels ces groupes sont confrontés et favorise une société plus inclusive.

L'empathie va au-delà de la compréhension; elle incite les individus à devenir des défenseurs des groupes vulnérables. Elle active un sens de la justice et motive l'action, inspirant les individus à contester les pratiques discriminatoires, soutenir les réformes politiques et travailler vers le changement social. En se mobilisant pour ces groupes, les individus empathiques peuvent amplifier leurs voix et promouvoir l'égalité et l'inclusivité.

Créer des espaces de soutien est un autre aspect vital de l'empathie. Lorsque les individus démontrent de l'empathie, ils aident à établir des espaces protecteurs et accueillants pour les groupes vulnérables (Deligianni et al., 2017). En favorisant la compréhension, l'acceptation et le respect, l'empathie

réduit la stigmatisation, encourage les interactions positives et permet aux individus vulnérables de se sentir valorisés et soutenus.

De plus, l'empathie facilite les connexions personnelles et les relations. Elle permet aux individus de former des liens authentiques avec les membres des groupes vulnérables, favorisant la confiance et comblant les écarts entre différentes communautés (Stanley & Sethuramalingam, 2015). À travers ces connexions, les gens peuvent construire des alliances et collaborer pour répondre aux besoins spécifiques et aux défis auxquels sont confrontés les groupes vulnérables.

L'empathie joue également un rôle crucial dans le développement des programmes politiques. En empathisant avec les expériences des groupes vulnérables, les politiciens et les personnes engagées gagnent un aperçu de leurs luttes uniques et peuvent concevoir des initiatives qui fournissent un soutien efficace. Inclure les voix des groupes vulnérables dans les processus de prise de décision assure une approche plus empathique du développement des politiques, reflétant mieux leurs besoins et aspirations.

Cependant, il est important de noter que l'empathie seule ne suffit pas pour aborder les problèmes systémiques auxquels sont confrontés les groupes vulnérables. Elle doit être couplée à des actions concrètes, telles que la défense des droits d'égalité, le soutien des programmes sociaux et la contestation des pratiques discriminatoires.

L'empathie sert de fondement à la compréhension et à la motivation du changement, mais de vrais progrès nécessitent des efforts dédiés pour créer une société plus équitable et inclusive pour tous.

L'empathie et la Diversité

L'empathie joue un rôle vital dans la promotion de la compréhension et de l'inclusivité au sein des communautés diversifiées. Lorsque nous cultivons l'empathie, nous développons la capacité de comprendre et de partager les sentiments, les perspectives et les expériences des individus de différents milieux, cultures et identités. Cela nous permet de combler les écarts, de déconstruire les stéréotypes et de construire des connexions basées sur le respect et l'appréciation mutuels.

Dans les sociétés diversifiées, l'empathie aide à créer un sentiment d'appartenance et d'acceptation. En empathisant avec des individus de différents milieux raciaux, ethniques, religieux ou culturels, nous pouvons favoriser un environnement où chacun se sent valorisé et compris (Toosie, 2006). L'empathie nous encourage à reconnaître et à célébrer la diversité comme une force, plutôt que de la voir comme une barrière ou une source de division.

L'empathie favorise également une communication et une collaboration efficaces à travers des groupes divers (Esen, 2005). Lorsque nous cherchons à comprendre les expériences et les émotions des autres, nous pouvons nous engager dans un dialogue significatif, résoudre des conflits et travailler ensemble vers des objectifs communs. En embrassant des perspectives diverses et en engageant des conversations empathiques, nous pouvons découvrir de nouveaux aperçus, des solutions innovantes et favoriser une société plus harmonieuse et inclusive.

De plus, l'empathie est cruciale pour démanteler les biais et les préjugés. Lorsque nous empathisons avec ceux qui ont subi de la discrimination ou de la marginalisation en raison de leur genre, orientation sexuelle ou tout autre aspect de leur identité, nous développons une compréhension plus profonde des défis auxquels ils sont confrontés (Batson et al, 1997). Cette compréhension nous incite à remettre en question nos propres biais, à affronter les préjugés et à plaider pour des droits et des opportunités égaux pour tous.

L'empathie ne vise pas à effacer les différences ou à assimiler des individus divers dans un seul moule. Au contraire, elle nous permet d'apprécier la richesse et l'unicité que la diversité apporte à nos communautés. Elle nous encourage à embrasser et à apprendre de nos différences, favorisant une culture d'inclusion, de respect et d'appréciation pour la mosaïque d'identités et de perspectives qui existent au sein de notre société.

En résumé, l'empathie et la diversité vont de pair. En cultivant l'empathie, nous pouvons créer des environnements où la diversité est célébrée, où les individus se sentent entendus et compris, et où la collaboration et le respect mutuel prospèrent. Grâce à l'empathie, nous pouvons abattre les barrières, construire des ponts et favoriser une société qui embrasse et prospère grâce à sa diversité.

Empathie et Créativité

L'empathie et la créativité ont une relation puissante et interconnectée. L'empathie nous permet de comprendre et de partager les émotions, les expériences et les perspectives des autres, tandis que la créativité implique de penser et de nous exprimer de manière originale et innovante. Lorsque ces deux qualités se rencontrent, elles améliorent et enrichissent nos processus et résultats créatifs.

L'empathie alimente la créativité en fournissant un puits profond d'inspiration. Quand nous empathisons avec les autres, nous puisons dans un vaste éventail d'expériences et d'émotions diverses. Cette compréhension de différentes perspectives et origines ouvre notre esprit à de nouvelles idées, nous permettant d'explorer des points de vue alternatifs et d'imaginer

des possibilités uniques. L'empathie stimule notre imagination, nous permettant de voir le monde à travers différents prismes et de créer un travail significatif et provocateur de réflexion.

De plus, l'empathie nous aide à nous connecter avec notre public ou les destinataires prévus. En comprenant leurs émotions, besoins et désirs, nous pouvons créer de l'art, des histoires ou des produits qui résonnent à un niveau profond. Les créateurs empathiques ont une capacité aiguë à capturer les expériences humaines universelles, évoquant des émotions et favorisant un sentiment de connexion. Cette connexion renforce l'impact et la pertinence de nos entreprises créatives, les rendant plus relatables et significatives pour les autres.

L'empathie joue également un rôle crucial dans la collaboration et le travail d'équipe, souvent essentiels dans les entreprises créatives (Cross & Woodruff, 2009). En empathisant avec nos collaborateurs, nous pouvons mieux comprendre leurs perspectives, forces et limitations. Cette compréhension favorise une communication efficace, la confiance et un sentiment de sécurité psychologique au sein des équipes créatives. Elle permet la synthèse d'idées et de perspectives diverses, menant à des résultats créatifs innovants et dynamiques.

En outre, l'empathie nourrit un environnement de soutien et d'encouragement. Lorsque nous empathisons avec les autres, nous créons des espaces où les individus se sentent valorisés, entendus et respectés. Cette sécurité psychologique encourage la prise de risques et l'exploration d'idées non conventionnelles, surtout si l'objectif est partagé (Cross, 2006; Kirschner & Tomasello, 2009). L'empathie nous aide à fournir des retours constructifs, reconnaissant les efforts et les vulnérabilités des autres tout en favorisant une culture de croissance et d'expérimentation.

Parallèlement, la créativité améliore l'empathie en fournissant des moyens d'expression pour comprendre et transmettre les émotions. À travers des entreprises créatives telles que l'art, la musique ou la narration, nous pouvons capturer les nuances des expériences humaines et les communiquer de manière impactante. (Tomasello et al, 2005). La créativité nous permet de transcender les barrières linguistiques et culturelles, de nous connecter avec les autres à un niveau émotionnel profond.

En résumé, l'empathie et la créativité sont des forces entrelacées qui se nourrissent et s'inspirent mutuellement. L'empathie fournit le fondement pour comprendre et se connecter avec les autres, tandis que la créativité nous permet de transformer cette compréhension en expressions originales et impactantes. Ensemble, l'empathie et la créativité favorisent l'innovation, la connexion et le sens dans nos entreprises créatives, enrichissant à la fois les créateurs et les destinataires du travail créatif.

Dans cette approche particulière, nous utilisons l'empathie comme compétence principale pour que deux personnes commencent à créer une interaction plus significative. La condition de base est une "observation duelle" que les artistes doivent développer, afin de pouvoir fonctionner de manière empathique. L'artiste doit avoir une ouverture interne et en même temps savoir quand "fermer" ses frontières. Être grand ouvert et, l'instant d'après, pouvoir revenir à soi sans perdre la connexion. Apprendre à recevoir et à offrir, recevoir des informations et des signes et en même temps envoyer des "messages" personnels. Mais un message peut être envoyé de différentes manières en utilisant un autre "véhicule".

La Parole

Nous pouvons parler, interagir, communiquer et nous connecter de nombreuses manières:

a. Utiliser la parole formulée avec des mots

Bien sûr, la capacité d'utiliser la parole avec des mots est un grand développement de l'humanité qui a conduit à l'évolution culturelle, la philosophie, la poésie, la littérature, le développement scientifique et bien plus encore. Nous pourrions dire que c'est un cadeau à l'espèce humaine avec un effet dominant, notre capacité à communiquer des significations profondes et à établir des connexions avec d'autres êtres humains.

Mais,

"La connexion n'est pas seulement un échange mental (intellect), la connexion n'est pas seulement un transfert d'informations, de croyances et de connaissances."

— Angeliki Voulgari

La connexion implique l'âme et l'interaction physique. La parole ou le langage vocal peut être une évolution récente dans l'humanité, bien que ce soit un sujet de discussion pour les paléontologues. Même à notre époque, la plupart de notre communication « orale » n'est pas avec des mots mais avec des symboles, des signes, des gestes des mains et du corps entier, de manière délicate et plus expressive. Parfois, il semble que les mots ne sont qu'une illustration dans le panorama plus large de la communication symbolique que nous avons avec les autres, y compris avec d'autres espèces. Plus que le langage humain, cela montre l'ample panorama de ce que la communication représente, en essence la connexion. Les humains utilisent toujours des gestes manuels et faciaux quand ils parlent, surtout quand les gens qui se rencontrent n'ont pas de langue commune. Il existe également un grand nombre de langues des signes, généralement

associées aux communautés de personnes sourdes. Ces langues des signes sont égales en complexité, sophistication et puissance expressive, à n'importe quel langage oral. La fonction cognitive et les parties du cerveau utilisées sont similaires. La principale différence est que les « phonèmes » sont produits à l'extérieur du corps, articulés avec les mains, le corps et l'expression faciale, plutôt qu'à l'intérieur du corps articulés avec la langue, les dents, les lèvres et la respiration.

b. Utiliser la Parole formulée avec des Sons

Dans de nombreuses mythologies, l'origine de la parole et du langage vient du monde animal et spirituel, sous la forme du langage des oiseaux. Les oiseaux étaient vus dans de nombreuses cultures anciennes à travers le monde comme des messagers, apportant des connaissances, même jusqu'à maintenant.

Si nous voulons apprécier la diversité des langues et des sons, célébrons sans aucun doute les plus de dix mille espèces d'oiseaux qui ont développé leurs propres appels et chants pendant des millions d'années. Être conscient des chants de cet orchestre naturel apporte une grande joie et la capacité d'une écoute profonde. Certaines espèces comme les étourneaux sont capables d'imiter d'autres oiseaux et le merle noir élaborera un chant très unique au cours de sa vie. Toujours disponibles à l'extérieur, ils peuvent être nos grands maîtres pour maîtriser l'écoute et la parole. Ils nous disent par exemple que le temps de silence entre les sons est significatif et cela concerne également le langage corporel et le mouvement. Certains oiseaux font littéralement des sons par le mouvement de leurs ailes pendant le vol. Nous sommes les enfants des oiseaux, probablement inspirés par leurs chants pour la création de notre première musique et chant. Une nouvelle tendance est le parkour dans la nature, avec des gens (jeunes) courant, grimpant, se balançant à travers un environnement sauvage devenant un avec le monde autour d'eux, partie de la nature. Ou la manière dont la communication avec les chevaux guérit les problèmes mentaux, se sentant compris et apaisé au-delà des mots en touchant les animaux et en se sentant accepté à travers leurs grands yeux.

c. Utiliser la Parole formulée avec les Corps

La parole est un domaine multifacette, s'étendant au-delà des seuls mots. Elle englobe tout le spectre de l'expression humaine, y compris le monde de la danse et du mouvement. Ces formes de communication non verbales possèdent un pouvoir unique, offrant une approche diversifiée de nos pensées, sentiments et histoires. À travers la danse et le mouvement, la communication prend une nouvelle dimension, soulignant la richesse de l'expression humaine. Elle nous rappelle que la parole transcende les simples mots, devenant semblable à une danse — une forme de mouvement rythmique et expressive, tissée de fils de connexion et de signification.

Nous pouvons reconnaître que la communication s'étend bien au-delà des limites de l'articulation linguistique. Dans le domaine de la danse et du mouvement, nous rencontrons un mode d'expression unique, qui contourne les mots mais communique une tapisserie vivante d'émotions, d'intentions et de narrations. La danse, en tant que forme d'art, possède la remarquable capacité de transmettre des idées abstraites, de narrer des histoires et d'évoquer des émotions puissantes sans prononcer un seul mot.

Le concept de connexion à travers la danse ou le mouvement souligne l'importance de la connexion humaine dans la communication. Notre capacité à nous connecter avec les autres, à comprendre et à être compris, est la force motrice derrière une communication efficace.

Cette connexion forme le rythme et la mélodie qui sous-tendent notre danse communicative, nous incitant à reconnaître la chorégraphie complexe des mots, des gestes et des connexions qui façonnent nos interactions.

d. Utiliser la parole formulée avec des Couleurs

Alors que les mots ont le pouvoir de peindre des images mentales, ce sont les signes plus subtils, échantonnés et marqués, et les couleurs aux mille nuances qui relient notre âme au monde extérieur et à nos semblables. La nature elle-même nous offre une source inépuisable d'inspiration, une symphonie éternelle de formes et de nuances qui capturent l'essence la plus profonde de notre existence.

Dans les paysages naturels, les lignes des montagnes et les courbes sinueuses d'une rivière racontent des histoires anciennes. Les chaînes de montagnes apparaissent comme des reflets des traces de notre existence, avec les sommets symbolisant les victoires et les gorges sombres représentant les défis rencontrés. Cette représentation illustre comment les lignes, loin d'être simples et fluides, sont plutôt imprégnées de mouvement et de directions, similaires au chemin d'une rivière captant la lumière du coucher du soleil.

Les couleurs de la nature, des tons doux de l'aube aux reflets vivants du coucher du soleil, constituent la palette à partir de laquelle nous pouvons puiser l'inspiration. Dans le paysage de notre monde intérieur, des nuances délicates dessinent les contours de nos peurs, tandis que des explosions chromatiques sont des points lumineux de joie. Chaque couleur, dans ce contexte, devient un symbole, une clé pour interpréter notre récit interne. Chaque nuance de vert, chaque teinte de bleu, raconte une histoire d'équilibre et d'harmonie, représentant notre état d'esprit changeant. Le vert incarne l'espoir et la sérénité, le bleu la froideur, le calme et le silence, le jaune l'énergie et l'optimisme, le rouge la détermination, la force et le courage.

Nous imaginons le bleu intense comme la réverbération d'un moment de faiblesse, où le bleu

représente la délicatesse de l'âme, le rose pourrait raconter l'histoire d'une faiblesse acceptée avec grâce, semblable aux pétales d'une fleur, tandis que la force émergente se manifeste à travers le rouge ardent de la détermination.

Nous réfléchissons à cette fragilité qui se traduit par des coups de pinceau audacieux et des nuances vibrantes, transformant la toile de notre expérience en un chef-d'œuvre imprégné d'émotions, une œuvre d'art dans laquelle le paysage intérieur fusionne avec l'extérieur.

Dans ce dialogue silencieux entre palette et toile, nous découvrons que la vulnérabilité est la clé pour se connecter non seulement avec notre monde, mais aussi avec nous-mêmes et les autres. Les formes naturelles, des courbes fluides des fleurs aux lignes rigides des roches, créent un dialogue visuel qui exprime la complexité de la vie.

Frontières

Pour être capable de travailler simultanément et de manière équilibrée et le plus énergétique, on doit pouvoir agir en tant que « totalité ». Dans le présent moment, ici et maintenant.

Carl Rogers, un psychologue américain de la première moitié du 20^e siècle, nous donne la définition suivante qui nous aide le plus en ce qui concerne les artistes:

L'état d'empathie, ou être empathique, est de percevoir le cadre de référence interne d'un autre avec précision et avec les composants émotionnels et les significations qui s'y rapportent comme si on était la personne, mais sans jamais perdre la « condition comme si ».

Il est connu que les artistes ont tendance à avoir des limites très larges, ce qui peut souvent fonctionner au détriment de l'équilibre mental de quelqu'un. Il est donc extrêmement important pour un artiste de travailler sur l'empathie de manière plus consciente et de donner l'attention requise pour ne pas perdre la « condition comme si ».

4.2. Générosité

Que devons-nous faire pour devenir plus généreux? Comment pouvons-nous accéder à cette zone en nous-mêmes? Et pourquoi cette compétence peut-elle devenir utile à un artiste? Il existe quelques idées fausses sur ce que signifie la générosité. Nous avons tendance à penser que la générosité a à voir avec le fait de donner de l'argent ou d'être charitable vis à vis des personnes dans le besoin. Mais si cette

perspective était vraie, cela signifierait que seules quelques personnes, celles avec une abondance financière, pourraient devenir généreuses.

Bien sûr, cela n'est pas vrai, car la générosité est une vertu que chaque être humain peut expérimenter, et de ce point de vue, nous suggérons la générosité comme une compétence. Parce que ce n'est pas une capacité avec laquelle certains naissent et pas d'autres, c'est un état intérieur qui peut être développé avec une formation spécifique et une décision consciente. La générosité est un état intérieur et le niveau de générosité est lié à la quantité de satisfaction que nous éprouvons. Nous oserons dire que seulement à partir du moment où nous nous sentons complets, dans un état d'abondance intérieure, nous pouvons alors prioriser l'autre personne. Il existe une alliance cachée entre générosité et connexion humaine. La générosité mène à des connexions plus profondes.

Et maintenant, peut-être que cette question se pose. Recevoir quoi? Encore une fois, la séquence se déroule ainsi :

- Observer la générosité de la nature
- Reconnaître la grandeur et la valeur de soi-même
- Vous offrir généreusement aux autres et profiter des avantages des expériences de connexion profonde.

La générosité fait partie du processus de partage. Danser, par exemple, avec des corps capables et incapables, c'est danser avec un corps, mentionnant l'être tout entier.

Avant de voir le handicap, nous voyons des individus avec des forces et des faiblesses, une identité et un potentiel. L'art est fructueux, il y a de la place pour que chacun intervienne dans la création contemporaine transdisciplinaire. Ce processus relationnel, comme tous, doit être adapté aux capacités de chaque personne, considérant la différence comme une pièce intégrale et transformatrice.

LA CLÉ EST DE
VOUS PERMETTRE
DE RECEVOIR

Angeliki Voulgari

Générosité et Nature

Si nous sommes vivants sur cette planète, c'est grâce à la générosité de la Terre, offrant de l'eau fraîche et de la nourriture dans chaque lieu où la vie s'épanouit. Chaque arbre, chaque fleur, chaque abeille crée la substance organique dont nous nous nourrissons et dont nous sommes faits.

La générosité est une expression de la vie elle-même et n'est pas possible sans elle. Nous sommes immergés dans un réseau continu d'échange et c'est pourquoi il est si important d'être généreux pour redonner à la Terre et aux autres personnes pour contribuer à cette force de vie pour aujourd'hui et pour les générations futures.

“La générosité en nous-mêmes et envers un autre être humain” — Angeliki Voulgari

Nous devons alors être capables de comprendre notre grandeur intérieure, quel que soit le genre, la couleur ou les caractéristiques diverses. Mais peut-être ne savons-nous pas comment le faire. Nous ne voyons pas nos talents, notre valeur, nos dynamiques spéciales. Peut-être que la plupart d’entre nous sont connectés avec un espace intérieur où il y a une carence. Et c’est pourquoi nous avons besoin de plus. Besoin de gagner plus, de réussir plus, de travailler plus pour combler le vide intérieur.

Mais la générosité est liée à la façon dont nous nous voyons, à quel point nous nous sentons efficaces en nous-mêmes. Plus nous sommes généreux envers nous-mêmes, plus nous pouvons l’être envers les autres.

Mais pour être généreux avec nous-mêmes, nous devons d’abord nous « voir » profondément. Nos dynamiques uniques, nos qualités très précises, nos capacités, notre valeur réelle. Et tout cela est basé sur notre esprit, pas sur notre corps, pas même sur notre âme. Cette observation profonde nous aidera à passer de l’état de peur - qui est la raison fondamentale du manque de générosité chez un être humain, à l’établissement de l’amour.

Lorsque les gens osent interagir et se relier de manière plus généreuse, des miracles se produisent. Des sentiments d’euphorie, de bonheur et un sentiment d’appartenance commencent à nous animer, et cela peut affecter notre santé mentale mais aussi notre santé physique. La générosité, pour se manifester, nécessite une transcendance intérieure. Mais comme toute transcendance, nous avons besoin d’avoir un objectif clair. Lorsque l’objectif est de se connecter avec quelqu’un d’autre à travers l’art, nous savons que malgré la diversité sur le plan physique et mental, il existe un champ où nous nous rencontrons tous. Lorsque l’art est réalisé dans cette direction, quelque chose de plus grand se produit. Alors, nous réalisons que ce n’est pas seulement à propos de nous, c’est plus grand que nous. Alors, celui qui offre généreusement et celui qui reçoit sont enchevêtrés. Et l’art peut conduire à cette magie osmose humaine.

“Le but supérieur de l’art est spirituel” — Kandinsky³

La générosité peut être appliquée de nombreuses manières différentes :

- Passer à l’action
- Utiliser un discours approprié dans toutes les formes de « parole »

- Gérer consciemment et avec « présence » le temps que nous passons dans un lieu, avec nous-mêmes, avec les autres
- Gérer nos biens (objets, argent, ...)

La parole. Considérer la parole formulée avec des mots est utile pour essayer de trouver des opportunités pour autonomiser vos collègues, vos co-artistes avec vos mots. Les mots ont un grand pouvoir, il est important de les utiliser pour aider les gens à exprimer la meilleure version d’eux-mêmes. C’est un excellent moyen d’ouvrir la voie à une interaction plus profonde et plus significative.

Le temps. La générosité a surtout à voir avec le temps. Spécifiquement le temps que nous décidons de passer avec une autre personne et d’être dans le moment. Pas dans le passé ni dans le futur, mais simplement dans le moment présent, disponible et avec la curiosité de découvrir un autre être. Pour être dans le moment présent, nous devons être centrés et avec nos sens en éveil.

Les choses/objets/argent. Lorsque nous changeons notre état intérieur, du lieu où quelque chose manque (pas assez bon, pas assez important, pas assez talentueux, pas assez riche, pas assez intelligent...) à l’endroit de notre zone d’abondance, alors nous changeons également la façon dont nous sommes attachés au matériel.

Alors, nous comprenons que rien ne nous appartient vraiment, nous ne possédons rien, et tout nous est donné juste pour le gérer du mieux que nous pouvons. Nous gérons notre temps sur terre, nous gérons notre argent, nous gérons nos mots, nous nous gérons nous-mêmes en choisissant de manière plus consciente chaque sens, même notre regard ou la façon dont nous touchons quelqu’un.

Cette procédure nous aide à passer de la condition de peur à la joie de partager.

Générosité et procédure artistique

L’art est par nature une procédure qui aide quelqu’un à améliorer sa vie et à accéder à de meilleurs aspects de soi-même. Non seulement dans les arts du spectacle, mais aussi dans les arts visuels, cet état intérieur est une qualité très utile. Dans le théâtre, la danse et la musique du point de vue du son, où les gens doivent interagir et se connecter pour co-crée en tant qu’équipe, il est important de purifier cette vision intérieure et de laisser ce courant couler d’une personne à l’autre sans obstacles. Ces actions subtiles ne sont pas du tout des détails dans la procédure artistique. Au contraire, elles transforment le résultat artistique en une « expérience d’initiative transformatrice », en raison de la connexion de l’équipe artistique avec le public.

3. Kandinsky, Wassily, Concerning the Spiritual in Art, Dover 1977

LA VULNÉRABILITÉ ... UN CATALYSEUR DE FORCE ET D'UNICITÉ

D'autre part, les arts visuels. Chaque peinture, sculpture, art vidéo, etc. inclut l'espoir d'une « expérience partagée ». Une expérience qui ne restera pas seulement dans l'imagination de l'artiste, mais qui sera diffusée dans le monde pour être bénéfique pour tout le monde. Une pièce artistique peut fonctionner comme un outil de sensibilisation, un guide de connaissance de soi ou un facteur d'équilibre mental et l'artiste aspire à offrir généreusement tous ces cadeaux.

4.3. Vulnérabilité

Nous sommes par nature des êtres vulnérables, dépendant de la manière dont tous les sens ensemble forment une sensoriellité pour percevoir les détails et les échos dans le grand paysage de la mondialisation qui semble nous submerger. Nous naviguons le grand à travers le fragile et le petit, à travers ce qui est caché à l'intérieur, à travers ce qui se révèle lentement, dans un silence proche, ou comme le disent les Japonais «Ma», un espace résonnant de possibilités. C'est dans le silence que nous entendons le mieux et quand nous devenons ce qui nous entoure. Nous sommes seulement de nom (et à tort appelés) l'espèce dominante. Nous sommes seulement aussi forts que le maillon le plus faible de la nature. C'est en devenant le son que la nature de notre fragilité est dévoilée, car elle demande une écoute profonde pour la percevoir dans son spectre complet. L'écrivain africain et lauréat du prix Nobel, Wole Soyinka, raconte son temps en tant que prisonnier politique, quand il a été «réduit au silence» pour ses idées. Lui et ses co-détenus ont convenu chaque jour à 17 heures de commencer à chanter depuis leurs cellules d'isolement, créant une chorale de liberté, en s'écoulant les uns les autres. Dans ce chant fragile, l'acte de créer du son ensemble les a tous libérés, comme Wole Soyinka l'a dit: «Nous étions libres». Cela montre qu'en nous ouvrant, en embrassant la vulnérabilité, nous devenons une force délicate, une force fragile, une bienveillance collective. Comme l'artiste prend courage en révélant sa vision unique, à travers les imperfections du coup de pinceau, libre de définir le sujet avec des traits incertains, et d'explorer de nouvelles perspectives et de vivre la beauté de l'art au-delà des formes conventionnelles, ainsi celui qui aborde sa propre fragilité, doit trouver le courage de s'ouvrir et de révéler sincèrement chaque aspect de lui-même, même les plus cachés, transformant sa vulnérabilité en une force puissamment unique, une force qui unit les gens de manière authentique, créant des liens dans la compréhension mutuelle.

De cette manière, la fragilité n'est plus une limite à cacher, la reconnaissance de sa faiblesse devient un acte de force extraordinaire, la transformant en traits distinctifs d'une identité unique et puissante. Tout

comme des coups de pinceau incertains donnent forme à une œuvre d'art, la faiblesse, acceptée avec courage, façonne notre récit personnel, l'enrichissant d'authenticité.

À travers cette métamorphose, la vulnérabilité devient un élément essentiel dans la création de liens significatifs et vrais. Les relations, basées sur la sincérité et la compréhension mutuelle, deviennent des œuvres d'art collectives, où chacun est un protagoniste en évolution continue. Partager ses défis et ses faiblesses crée une connexion authentique, car les gens se reconnaissent les uns dans les autres, surmontant les barrières émotionnelles et construisant des liens empathiques.

Ainsi, la vulnérabilité n'est pas seulement un élément de partage, mais devient aussi un catalyseur de force et d'unicité, dans un contexte où chacun peut se présenter comme une œuvre d'art précieuse et irremplaçable et la fragilité devient un outil pour transmettre un message de connexion et de croissance partagée.

La plupart du temps, ressentir le paysage est mieux réalisé en écoutant qu'en regardant car cela nous donne la capacité de «voir» le caché et même au-delà de l'horizon. Ce bourdonnement à gauche nous indique la présence des abeilles et des fleurs, le chant du rouge-gorge devant nous nous dit qu'il y a probablement des fruits sauvages à manger dans le fourré. L'abolement du chien indique qu'il y a certainement une route et une maison à courte distance. Le son du tonnerre nous dit qu'il pleut déjà de l'autre côté de la montagne. Les sons naturels et les sons de notre civilisation peuvent nous aider à «dessiner» une carte précise du territoire dans notre esprit. Mais pour être un bon dessinateur, nous devons écouter attentivement et cela nécessite de devenir vulnérable et de laisser les sons entrer dans nos oreilles et notre cerveau. Et plus nous devenons vulnérables, plus nous pouvons écouter et comprendre où nous sommes et aussi qui nous sommes en relation avec le lieu.

En ce qui concerne notre interaction avec un autre être humain, nous avons tendance à donner une connotation négative au mot «vulnérable». Des synonymes comme «faible», «difficile», «spécial», «exclu» résonnent en nous. Et, en effet, parfois lorsque nous sommes vulnérables, nous pouvons lutter, nous sentir seuls ou exclus, mais cela ne signifie pas que la vulnérabilité n'est pas quelque chose de sain et légitime. Nous oserions dire que la capacité à montrer notre partie vulnérable est peut-être une condition de base pour se rapporter à un autre système vivant.⁴



4. Voulgari, Angeliki-Ariadni, The Art of Connection, iWrite 2022 (p.43)

PRATIQUE / THÉÂTRE (Hopeart)

Pratique 01

Titre "COUPLES PARTAGEANT" (VULNÉRABILITÉ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart01/>

Durée: 30 minutes

Matériaux requis : 2 chaises/coussins ou un endroit où les participants peuvent s'asseoir face à face.

Procédure de réflexion : 20 minutes

L'objectif de l'activité est d'améliorer notre capacité à entrer dans notre partie vulnérable. Le partage implique une ouverture mentale, nécessite à la fois de la confiance et du courage. L'auditeur a besoin d'un grand respect et d'un caractère sacré lorsque son partenaire ose s'ouvrir et partager ses expériences personnelles. Il doit également faire preuve d'un intérêt sincère. Cet exercice comporte plusieurs niveaux qui créent différents résultats d'intimité et de connexion (avec différentes questions).

ÉTAPES

1. Former des paires. Les partenaires s'assoient l'un en face de l'autre. Le formateur identifie les partenaires comme étant A et B. Il demande à A de répondre à la question suivante : "Dites à votre partenaire quelque chose que vous avez toujours voulu faire dans votre vie et que vous n'avez pas fait."
"Dites-leur pourquoi vous ne l'avez pas encore fait et ce que vous en pensez maintenant."
Chaque personne parle pendant 5 minutes.
2. Le formateur demande à B de répondre à la même question. Chaque couple partage son expérience avec l'ensemble de l'équipe.
3. Pour augmenter la difficulté de l'exercice, nous pouvons utiliser d'autres invites telles que :
 - 1. "Racontez à votre partenaire un moment difficile de votre vie"
 - 2. "Racontez à votre partenaire une chose que vous avez faite dans le passé et que vous regrettez."

Remarque importante : L'auditeur n'interrompt pas, il n'y a pas de discussion, mais un partage. La seule chose que l'auditeur est autorisé à faire est d'interagir avec son corps et son langage facial. Pas de mots.

PRATIQUE / THÉÂTRE (Hopeart)

Pratique 02

Titre **PÔLES EMPATHIQUES"** (EMPATHIE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart02/>

Durée: 60 minutes

Matériaux requis : chaque participant a besoin d'au moins un balai.

Procédure de réflexion : 20 minutes

L'objectif de cette activité est d'observer ce que nous ressentons lorsque nous sommes guidés par quelqu'un d'autre, de nous rendre compte de ce que nous pouvons accepter et donner, de nous connecter à notre corps comme moyen de compréhension et non à notre esprit. Pouvons-nous facilement accepter nos erreurs ? Sommes-nous plus enclins à parler qu'à écouter ? Cette activité aide l'artiste à comprendre que le point de rencontre réside dans l'échange égal et l'équilibre au sein de chacun des éléments énergétiques et réceptifs, de l'actif et du passif, de "l'état je parle" à "l'état j'entends". Cet exercice entraîne les deux hémisphères de notre cerveau à fonctionner de plus équilibrée.

ÉTAPES

1. Formez des paires. Chaque paire dispose de deux balais. Un pour chaque personne. Nous lançons le manche à balai simultanément à notre partenaire. Ensuite, nous changeons de main, nous lançons le manche à balai dans l'autre main et nous envoyons à nouveau le manche à balai à notre partenaire. Nous répétons l'exercice jusqu'à ce que nous trouvions notre rythme commun, sans coordination verbale.
2. Ensuite, nous formons un cercle et nous lançons le bâton à notre partenaire de droite, après que l'entraîneur ait fait le signe "que", tout en recevant le bâton de notre partenaire de gauche. Nous essayons de faire une ronde sans que quelqu'un ne fasse tomber son bâton en utilisant notre vision périphérique. Répéter l'exercice jusqu'à ce que le groupe trouve le rythme commun et soit capable de "bouger" comme un seul homme. Répéter l'exercice sans le signe de l'entraîneur. Répéter l'exercice mais dans l'autre sens.
3. Cet exercice présente plusieurs niveaux de difficulté. Exemple : couples 2-2 avec des directions de croisement/chorégraphie, etc.

Avis important : Les conditions essentielles sont la respiration, la décontraction du corps, des mâchoires et du bassin.

PRATIQUE / THÉÂTRE

(Hopeart)

Pratique 03

Titre "LE POINT DE RENCONTRE" (EMPATHIE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart03/>

Durée: 30 minutes

Procédure de réflexion : 30 minutes

Le but de l'activité est d'essayer d'imaginer le "cadre de référence interne d'une autre personne..." *mais sans utiliser la parole. Dans toute interaction, en particulier lorsque nous entrons en contact avec des personnes que nous ne connaissons pas, il y a une première période d'investigation. Nous essayons de comprendre "qui" la personne en face de nous. Bien sûr, nous voulons dire quelque chose de plus profond, nous cherchons une réponse plus substantielle. Selon le triptyque de notre approche (corps/âme/esprit), nous pouvons dire que nous cherchons à voir "qui est cet esprit devant nos yeux". Chaque esprit étant unique et non reproductible, il peut être utile de se poser la question suivante : "De quelle manière Dieu se révèle-t-il à moi en ce ?

ÉTAPES

1. Formez des paires. Regardez l'autre dans les yeux sans parler. Osez supposer QUI est cette personne en face de vous, quel genre de personne elle pourrait être et ce que vous pouvez comprendre de ses sentiments et pensées actuels. Toutes les 5 minutes, l'observateur change.
2. Partager les hypothèses de chacun sous la forme d'une histoire.
3. Les couples partagent avec l'ensemble de l'équipe
Procédure de réflexion : 30 minutes (10 minutes pour le couple et 20 minutes de partage entre les couples et l'ensemble de l'équipe).

Remarque importante : Le formateur dirige la procédure d'une voix chaude, claire et calme, en observant attentivement les expressions faciales et corporelles de chaque artiste. Se servant d'eux-mêmes comme outils d'empathie, ils essaient de saisir et de décoder des informations sur chaque personne. Les participants peuvent également partager ce qu'ils ont observé à leur sujet. Par exemple, ont-ils eu des difficultés à se concentrer, se sont-ils sentis honteux, et peuvent-ils se référer aux émotions qui ont émergé ? (*)

* L'état d'empathie, ou le fait d'être empathique, consiste à percevoir le cadre de référence interne d'une autre personne avec précision et avec les composantes émotionnelles et les significations qui s'y rapportent, comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre l'état d'as-i" (Carl Rogers).

PRATIQUE / THÉÂTRE (Hopeart)

Pratique 04

Titre "CERCLE DE GÉNÉROSITÉ" (GÉNÉROSITÉ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart04/>

Durée: 60 minutes

Procédure de réflexion : 20 minutes

Cet exercice ne nécessite pas une connaissance préalable de la personne, mais une vision profonde de l'autre au-delà des images extérieures.

L'objectif de l'activité est d'augmenter nos niveaux de générosité, tout en créant une connexion plus profonde avec les membres de l'équipe. Cet exercice met en pratique la facilité avec laquelle nous entrons dans la région intérieure où nous nous sentons "assez" et à partir de laquelle nous sommes capables de reconnaître quelqu'un d'autre. *

ÉTAPES

1. Les participants forment un cercle. Le formateur demande aux participants de partager avec le reste de l'équipe 5 choses pour lesquelles ils pensent être très doués.

"Partagez avec vos collègues cinq choses pour lesquelles vous pensez être très doué. Il peut s'agir de cinq vertus, de points forts ou de cinq talents. Essayez d'inclure des internes et externes, par exemple : j'ai un beau sourire, j e suis sensible/empathique/souple/déterminé/forte volonté, etc. Si un participant a du mal à trouver cinq éléments forts le concernant, le formateur lui demande de se lever ou de s'asseoir au centre du cercle.

2. Les autres membres du groupe sont invités à "reconnaître" celui qui se trouve au centre en utilisant la capacité de "reconnaissance".

3. La personne au centre exprime ce qu'elle a ressenti e n étant reconnue (ou vue) par les autres. Cette personne doit également confirmer quels sont les points forts mentionnés qui sont effectivement vrais.

Avis important : (*) "Par reconnaissance", nous entendons la compétence de vie qui nous amène à voir le beau, le bon et le vrai dans l'autre. Beau pour le corps. Bon pour l'âme. Vrai pour l'esprit (Vulgari, Angeli- ki- Ariadni, The Art of Connection, iWrite 2022, p.49). La clé de l'activité est de vous laisser exprimer librement et généreusement, sans critique, les choses positives que vous voyez chez quelqu'un d'autre.

PRATIQUE / THÉÂTRE (Hopeart)

Pratique 05

Titre "LANGAGE DU CORPS ET LIMITATIONS" (EXPRESSION)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart05>

Durée: 60 minutes

Procédure de réflexion : 20 minutes

L'objectif de cette activité est de réaliser qu'il existe d'autres façons de s'exprimer et de se connecter aux autres, plutôt que de se limiter à l'intellect ou à l'expression verbale. Avec cette activité, nous aidons le corps à se réaccorder avec la sagesse intérieure qui porte et prend le rôle principal dans la communication. Cela conduit à une connexion plus profonde qui va bien au-delà de la simple communication et qui est généralement limitée par l'utilisation des mots.

ÉTAPES

1. Former des paires. Les partenaires se font face et le formateur les identifie comme A et B. A suggère un mouvement en relation avec la personne B. Ensuite, B, en utilisant ses sens largement ouverts, "reçoit" le mouvement et, après 15 secondes, réagit avec son propre mouvement en fonction de la sensation qu'il a reçue. Les participants observent leurs sentiments, la tension, leurs limites, leurs doutes, etc. Chaque couple partage son expérience avec l'ensemble de l'équipe.

2. L'exercice présente plusieurs niveaux de difficulté : La procédure peut être répétée avec 4 participants (2 couples). Le formateur peut choisir des partenaires qui travaillent déjà une scène ensemble et leur demander de jouer la scène sans paroles, en utilisant uniquement leur corps*.

3. Les couples partagent leur expérience avec l'équipe en termes d'auto-observation (sentiments, pensées, etc.). La procédure peut être répétée avec l'ensemble de l'équipe en guise d'échauffement. Dans ce cas, l'ordre dans lequel quelqu'un propose un mouvement n'est pas déterminé par le formateur, mais par la connexion de l'équipe à l'aide de la conscience des sens et du courant de "l'âme collective" de l'équipe.

Remarque importante : (*) Le formateur doit insister sur le fait que le mouvement ne doit pas décrire la scène.

Le mouvement doit être décrit à l'aide de notre corps, le mouvement doit répondre au contexte du rôle, sans que le mouvement ne devienne descriptif.

PRATIQUE / THÉÂTRE (Hopeart)

Pratique 06

**Titre : "RENCONTRE DE L'ÂME
PAR LE TON DE LA VOIX"
(EXPRESSION ET CONSCIENCE DES
SENS)**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart06/>

Durée: 30 minutes

Procédure de réflexion : 20 minutes

L'objectif de cette activité est de nous présenter une nouvelle perspective de la connexion humaine basée sur le ton de nos voix. Lorsque l'on parle d'expression, on peut entendre beaucoup de choses différentes. Dans notre approche, nous suggérons une formation dans trois domaines d'expression différents. La parole en utilisant les mots (partage), qui est plus liée aux compétences de générosité et de vulnérabilité. L'expression corporelle comme moyen de connexion humaine et d'interaction. Le ton de la voix comme principal vecteur de connexion. Parfois, le plus important n'est pas ce que nous disons, mais ce que les autres reçoivent en écoutant le son de notre voix. La voix n'est rien d'autre que l'empreinte de notre âme et de notre esprit unique.

ÉTAPES

1. Formez des paires. Les partenaires se tiennent à 3 mètres l'un de l'autre sans se faire face. Après le "cue" (signal) du formateur, les participants commencent à utiliser leur voix (un O qui se forme à la base du larynx et non sur les lèvres). Sans aucune indication de la part du formateur, le couple décide ensemble quand se retourner et se faire face, puis quand ouvrir les yeux.
2. La connexion est maintenant renforcée par le contact visuel et la résonance de la voix. Ensuite, le couple, sans aucune indication du formateur, commence à marcher l'un vers l'autre, sans perdre le contact visuel et la résonance de la voix. Lorsqu'ils arrivent l'un à côté de l'autre, ils tendent leurs paumes.
3. La paume droite est tournée vers le sol, tandis que la paume gauche est tournée vers le plafond. Ils commencent ensuite à se tenir la paume de la main. La connexion est alors encore plus forte, en ajoutant le sens du toucher. Les couples restent dans cette position, en maintenant les trois voies de connexion, par la voix, les yeux et le toucher, sans limite de temps. L'exercice s'achève par la décision commune des participants (bien sûr sans communication verbale) lorsqu'ils estiment que la connexion a été atteinte dans toute la mesure du possible.
4. Chaque couple partage l'"expérience de connexion" avec l'ensemble de l'équipe.

PRATIQUE / THÉÂTRE

(Hopeart)

Pratique 07

**Titre : "RECONNAISSANCE"
- JE TE VOIS (GÉNÉROSITÉ)**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart07/>

Durée: 30 minutes

Procédure de réflexion : 10 minutes

L'objectif de cette activité est de développer en la capacité de générosité. Nous voulons tous être vus et attendons des autres qu'ils nous "rendent" visibles, en passant leur temps précieux avec nous et en étant présents avec tous leurs sens, en étant émotionnellement disponibles. Voir notre vrai moi (notre esprit), et non nos formes superficielles et la normalité possible de notre corps. Nous nous connectons à travers ce que nous sommes, et non à partir de notre intellect. Cet exercice crée de l'intimité et régénère le courant d'énergie et d'espoir en .

ÉTAPES

1. Formez des paires. Il est préférable de former des paires avec des personnes que vous ne connaissez pas. Attribuez les rôles de "l'observateur" et de "l'être humain". L'observateur regarde l'être humain dans les yeux pendant 3 minutes. Puis il exprime la "beauté"(*) qu'il peut VOIR. Dans le corps qui est devant . Dans l'âme devant vous. Dans l'esprit devant vous.

2. Changez de rôle et répétez la procédure.

Remarque importante : Chaque couple tente de "connaître" l'autre en activant une vision plus profonde, capable de voir au-delà des images.

(*) Dans cet exercice, nous utilisons le mot "beauté" avec le sens grec ancien de "ωραίος" qui signifie "celui qui est à l'heure". Nous pouvons dire que c'est celui qui est au bon moment, dans le bon corps, avec la bonne forme, au bon endroit, etc. Un endroit où rien ne doit ou ne peut être amélioré. Un lieu où l'esprit s'est exprimé de manière unique et inégalable.

PRATIQUE / THÉÂTRE

(Hopeart)

Pratique 08

Titre : "LE TOUCHER COMME SENTIMENT PLUS PROFOND" (CONSCIENCE DES SENS)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart08/>

Durée: 30 minutes

Procédure de réflexion : 10 minutes

L'objectif de cette activité est de prendre conscience du sens du toucher. Comme dans toute représentation théâtrale, lorsque les acteurs et les autres artistes commencent à travailler, ils doivent apprendre à se connaître, mais d'une plus substantielle et holistique. Nous ne pouvons y parvenir qu'en utilisant consciemment nos sens. Dans l'exercice suivant, nous examinons la connexion par le biais du sens du toucher.

ÉTAPES

1. Formez un cercle (assis sur une table ou par terre). Chacun présente sa paume aux participants qui se à sa droite et à sa gauche. La paume gauche est tournée vers le plafond, la paume droite vers le sol. Tous les participants se regardent dans les yeux.

2. Après 3 minutes, les participants ferment les yeux. Concentrez-vous sur le réseau invisible qui nous relie par les paumes. Restez ainsi pendant 3 minutes. Partagez ce que vous avez observé.

- Dans leur corps (par exemple, échauffement, transpiration, tremblements, sensation de froid, etc.)
- Sentiments possibles
- Des pistes de réflexion se dessinent

Remarque importante : La conscience se concentre sur les paumes, observant la différenciation des corps, tandis que ce courant pénètre tout le monde et circule d'une personne à l'autre par le sens du toucher et plus particulièrement par les paumes.

Les paumes sont des endroits du corps humain où l'énergie entre et sort plus facilement. La clé est d'envoyer notre conscience à notre corps et de conserver une respiration calme.

Nous commençons ainsi à connaître "l'âme collective" de l'équipe artistique.

PRATIQUE / THÉÂTRE (Hopeart)

Pratique 09

Titre : JE SUIS" (EXPRESSION)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart09/>

Durée: 45 minutes

L'objectif de cette activité est d'essayer une autre façon de se présenter, au-delà de la communication verbale. Lorsque nous aurons maîtrisé les techniques susmentionnées de mise en relation de deux sens, nous passerons à la communication verbale - quand cela est possible -. Chacun peut partager certaines choses qu'il a choisies pour lui-même, en les présentant au reste du groupe. L'artiste a la possibilité de se présenter en utilisant toutes les formes de langage qu'il préfère/est capable d'utiliser (mouvement/son/mots/combinaison des précédents).

ÉTAPES

1. Les acteurs forment un cercle. Ils rétablissent la connexion profonde en utilisant la vision et commencent à se présenter un par un en marchant au milieu du cercle. L'instructeur ne doit pas déterminer qui commence. Les participants essaient de communiquer et de codécider sans paroles, en utilisant uniquement la possibilité d'une connexion plus profonde entre eux. Lorsqu'ils se présentent en utilisant la parole, les acteurs sont invités à donner leur nom et une information les concernant.

2. Dans les autres cas de "parole" (mouvement/son/mots/combinaison des précédents), les participants peuvent ajouter s'ils le souhaitent leur nom en utilisant la phrase : "JE SUIS (nom) "

Remarque importante : Il est important de respecter l'ordre spécifique des exercices afin que la connexion se fasse d'abord par les sens et non par l'intellect. La déclaration "I AM", si elle est ajoutée, doit être placée à la fin de l'introduction de l'impro.

PRATIQUE / THÉÂTRE (Hopeart)

Pratique 10

**Titre : « DEUX-VIENS SIMPLEMENT
UN TABLEAU » (EMPATHIE/
CONSCIENCE DES SENS)**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart10/>

Durée: 60 minutes

Matériaux requis :

- Toile ou feuilles de
- Diverses nuances de couleurs
- Crayons, crayons de couleur, marqueurs
- , pinceaux, stylos, craies et autres
- Fournitures artistiques
- Un grand espace
- Une table ou une surface plane

Procédure de réflexion : 20 minutes

L'objectif de cette activité est d'expérimenter le niveau d'ouverture et de connexion entre deux personnes, en se concentrant sur une couleur et une forme particulières.

ÉTAPES

1. Former des paires. Les partenaires s'assoient l'un en face de l'. Le formateur sépare les personnes en A et B. Le formateur demande à A de choisir une couleur qu'il aime et de "devenir" cette couleur. Le participant A se concentre sur la couleur choisie et se concentre de tout son être pour essayer de devenir cette couleur. Le participant B observe. Lorsqu'ils se présentent en utilisant la parole, les acteurs sont invités à donner leur nom et une information les concernant.

2. Le formateur demande au participant A de penser à une forme : cercle/triangle/carré. Le participant A se concentre sur la forme qu'il a choisie et se concentre de tout son être pour essayer de devenir cette forme. Le participant B observe profondément et commence à peindre la forme qu'il "voit" devant lui. Répétez l'activité avec le participant B qui devient une couleur et une forme.

3. Cette activité comporte plusieurs niveaux de développement et d'expérimentation.

- Poursuivez le tableau en ajoutant des "ombres" fonction du niveau de la lumière que votre partenaire est en train de "devenir".
- D'autres étapes peuvent inclure quelque chose qu'un participant met dans son esprit MAIS en se concentrant sur la ligne laser. Par exemple, un oiseau, la mer, la montagne...
- Ou quelque chose avec lequel ils peuvent vraiment sentir profondément liés.

Avis important : N'improvisez pas. Pensez simplement à la couleur de manière intensive et concentrée ! Les participants peuvent choisir une couleur mais aussi autant de nuances de la même couleur qu'ils le souhaitent. La communication verbale n'est pas autorisée.

PRATIQUE / DANSE

(Vo'Arte)

Pratique 01

**titre: Point de rencontre
avec le corps**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte01/>

Durée: 15 à 20 minutes

Matériaux requis: un grand espace

Conscience du corps, dans l'espace, dans le temps et avec autres autour de lui. Rencontre avec soi-même et avec la nature de son état dans l'. Identifier la respiration comme le premier mouvement du corps.

ÉTAPES

1. Placez les pieds parallèles, alignés avec la distance entre les hanches et trouvez le point d'équilibre, fermez les yeux et laissez les bras tomber le long du corps.
2. Se concentrer sur le sommet de la tête pendant que le corps trouve la verticalité
3. Pensez au corps, aux os, aux muscles, aux veines... et sentez le sol.
4. Prenez doucement conscience de votre respiration
5. Utiliser les genoux comme facilitateurs du passage de l'énergie dans le corps.
6. Avec la connexion au corps, ouvrez les yeux et regardez le groupe.

Autres commentaires : Prenez le temps de parcourir l'étape 3, en faisant un voyage en mentionnant chaque partie. du corps.

PRATIQUE / DANSE

(Vo'Arte)

Pratique 02

titre: Moi en grand

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte02/>

Durée: en fonction du nombre de participants (exemple : 10 personnes 20 minutes)

Matériaux requis: un grand espace

Apprendre à se connaître. Travail sur la coordination et l'attention par l'utilisation de la voix en même temps que le geste/mouvement. Coordination motrice et mémoire chorégraphique par la reconnaissance de l'autre. Recherche de son MOI dans l'ici et le maintenant.

ÉTAPES

1. Observer l'espace, préparer le point de rencontre avec le corps
2. Utiliser la voix qui prononce le nom comme manifestation de notre identité
3. Tous les participants prononcent leur nom de droite à gauche
4. Maintenir la position de départ du point de rencontre avec le corps
5. Dans le cercle, dites le nom de la personne de gauche, en commençant par la droite et vice versa, en jouant avec la mémoire et le rythme.
6. Prononcez le nom en intériorisant la force interne et associez le mot superpuissance, en recherchant le contrepoint, la fragilité, et faites le geste du nom.
7. Chaque participant dit son nom avec un mouvement et tout le monde répète, en combinant chaque geste pour former une séquence.
8. Tous les deux participants / geste du nom, on se retourne au début et tout le monde répète les noms dans l'ordre du cercle.
9. Toujours revenir au point de départ

PROCHAINES ÉTAPES

- Répétez l'exercice en silence, sans voix, pour sentir la dynamique du groupe et son rythme de connexion.

PRATIQUE / DANSE

(Vo'Arte)

Pratique 03

titre: le Geste et le Regard

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte03/>

Durée: 20 à 30 minutes

Matériaux requis: un espace confortable

Coordination motrice et mémoire chorégraphique par la reconnaissance des autres. Utilisation du contact visuel afin de créer une autre connexion en même temps que le mouvement. Travail sur le mouvement dans l'espace et le rythme du groupe.

ÉTAPES

1. Utilisez votre regard pour vous connecter à un participant cercle.
2. Pour appeler la personne que nous , nous utilisons le geste de son nom.
3. Se déplacer dans l'espace en utilisant le mouvement du geste du nom et en prenant la place du participant.
4. Chaque participant ne doit quitter son siège qu'au moment où il commence à utiliser son regard pour se connecter et à utiliser le geste du nom pour appeler un autre participant.
5. Sentez le rythme de la marche lorsque vous appelez un autre participant.
6. Il est important d'établir un contact visuel pour faciliter la connexion.
7. Regardez une autre personne, établissez un contact visuel et changez de position, ne restez pas au même endroit plus de 10 secondes.
8. Utiliser le langage corporel pour se rendre compte que l'autre personne nous observe.
9. Tout le monde avec tout le monde en même .

PROCHAINES ÉTAPES

- Faire le même exercice sans tourner rond, mais en faisant le tour de l'espace avec tous les participants.

PRATIQUE / DANSE

(Vo'Arte)

Pratique 04

titre: Géographie Humaine

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte04/>

Durée: 30 à 40 minutes

Matériaux requis: un espace confortable

Partition chorégraphique simple à utiliser et efficace pour le travail de mémoire et de composition dans l'espace. Travail sur la conscience de groupe et l'écoute à partir de l'improvisation.

ÉTAPES

1. Observer l'espace, préparer le point de rencontre avec le corps.
2. Entrez dans l'espace en utilisant le geste du nom ou l'énergie du moment.
3. Un participant au hasard dit STOP après quelques secondes, chacun s'arrête dans une position, sent l'espace, les participants autour de lui et retourne au début.
4. Au STOP, prendre conscience de l'événement improvisé et, en reprenant depuis le début, répéter exactement les mêmes gestes et mouvements jusqu'au premier STOP.
5. Il n'y a pas d'arrêt à la fin du premier STOP, qui réunit les mouvements suivants.
6. Après quelques secondes, tous les participants s'arrêtent dans une position, observent l'espace et les participants autour d'eux et retournent au point de départ.
7. Réfléchissez à la manière dont chaque participant peut compléter ce qui a été fait.
8. En cas d'immobilité, ajouter 1 mouvement pour se connecter à une autre personne (se toucher).

début> 1ère séquence - mouvement>>

start> 1ère séquence - mouvement+ 2ème séquence - mouvement> stop

début> 1ère séquence - mouvement+ 2ème séquence - mouvement+ 3ème séquence - mouvement

début> 1ère séquence - mouvement+ 2ème séquence - mouvement + 3ème séquence - mouvement+ 4ème mouvement connexion avec le groupe

PROCHAINES ÉTAPES

- Répéter la formule en complexifiant les séquences de mouvement et de disposition dans l'espace.

PRATIQUE / DANSE (Vo'Arte)

Pratique 05

titre: Au-delà du Geste

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte05>

Durée: 20 à 30 minutes

Matériaux requis:

- un espace confortable
- Ruban de peintre

Travailler l'identité du nom par le geste

/ La créativité du geste et ses dimensions dans les différentes énergies, émotions et sensations physiques. La créativité du geste et ses dimensions dans les différentes énergies, émotions et sensations physiques.

Travailler avec les mouvements du nom de chaque participant, avec l'identité.

ÉTAPES

1. Défier les différentes textures du mouvement / geste du nom : sentiments, tempos, positions et exécuter les mouvements très petit vs très grand.
2. L'utilisation de l'espace et la découverte du mouvement si- simultanément, en utilisant des distances proches, lointaines, des rythmes rapides, lents, des niveaux bas ou élevés.
3. Conscience de regarder et de voir, de voir l'espace, les autres et de rester en mouvement.

PROCHAINES ÉTAPES

- Dessinez un espace limité sur le sol (utilisez du ruban adhésif).
- Utiliser l'espace limité comme une contrainte pour le mouvement, le regard, la respiration et le contact avec les autres.

PRATIQUE / DANSE (Vo'Arte)

Pratique 06

titre: La Toile Blanche

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte06>

Durée: 45 minutes

Matériaux requis: un espace confortable

Travail sur le corps dans l'espace et la composition, l'équilibre et l'émotion. Ecoute et travail collectif sur la construction de mouvements à travers différents thèmes / émotions proposés sur une toile blanche / espace vide.

ÉTAPES

1. Observez l'espace vide, préparez le point de rencontre avec le corps et imaginez une toile blanche.
2. Explorer l'idée de la physicalité dans l'espace avec différents thèmes / émotions (peur, amour, temps...).
3. Peindre / imprimer le corps sur la toile blanche avec les thèmes / émotions proposés.
4. Pensez au mot "temps", entrez dans l'espace sans réfléchir à l'avance et placez spontanément votre corps dans une position physique qui symbolise le temps.
5. Chaque participant ajoute sa propre sensation au tableau / à la toile dans une position du corps qui symbolise le temps.
6. Lorsque tous les praticiens sont positionnés sur la toile/le tableau dans l'espace, un changement physique subtil est proposé dans la posture/position que nous avons trouvée.
7. Ce changement peut mettre les corps en relation ou non.
8. Il s'agit de donner vie à la peinture ou à la toile et de nettoyer l'espace dans un souffle collectif de tous les participants.

PROCHAINES ÉTAPES

- Créer une peinture / toile vivante en mouvement, après que tous les participants ont fait une pause, la peinture entière devient un mouvement collectif autour du thème proposé.
- Le tableau vivant s'efface dans un souffle collectif et lorsque chacun décide de laisser l'espace vide.

PRATIQUE / DANSE

(Vo'Arte)

Pratique 07

titre: Reconnaissance du Corps

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte07>

Durée: 20-30 minutes

Matériaux requis: un espace confortable

complexe entre les différents corps qui constituent l'existence humaine. Le corps actuel est une construction dynamique, sujette à des transformations continues, portant non seulement l'expérience physique du moment mais aussi des souvenirs, des idées et des défis accumulés au fil du temps. L'identification devient un processus de reconnaissance profonde et, simultanément, un voyage en constante évolution.

ÉTAPES

1. Travailler en groupe pour explorer différents états psychologiques en reconnaissant diverses formes de locomotion dans les caractéristiques physiques les plus simples du mouvement : la verticalité, le poids, l'intensité et la force.

Exemples :

Heureux : marcher librement, en apesanteur, rebondir, léger ; En colère : tendu, plus lourd, pratique, direct ; Triste : lourd, informe, courbé, lent ; Confiant : direct, ouvert, précis.

2. En cercle, les participants explorent et expérimentent les différentes qualités de chaque état psychologique. Pour chaque état psychologique, nous consacrons 7 minutes à l'improvisation et au mouvement, d'abord sans interactions, puis en laissant la possibilité d'une interaction/relation sans l'utilisation de mots. Ensuite, chaque participant doit construire un personnage dans son imagination et y ajouter une chronologie, un âge et d'autres détails. Exemple :

Heureuse, comme une femme de l'époque victorienne qui arrive à une fête et croit être la mieux habillée.

3. Ensuite, identifiez la partie du corps qui manifeste le plus fortement l'état psychologique du personnage.

Exemple :

Le sentiment de bonheur se situe dans la poitrine, le sentiment de colère dans la tête, le sentiment de tristesse dans les jambes. Toujours dans le mouvement et l'improvisation, choisir seulement deux états psychologiques et les localiser chacun dans une partie spécifique du corps. Avec la possibilité d'interaction au sein du groupe mais sans utiliser la parole ou le toucher, l'improvisation se déploie pour comprendre comment mon corps et le personnage se manifestent, s'imposent ou se laissent influencer ou contaminer par le groupe.

PROCHAINES ÉTAPES

- Travail sur l'intensité des états psychologiques. En partant de 0 % et en augmentant progressivement jusqu'à 100 %, l'ensemble du groupe commence à une intensité de 0 %, ce qui permet de saisir les différentes intensités des états psychologiques et leur relation avec le corps physique et psychologique.

PRATIQUE / DANSE

(Vo'Arte)

Pratique 08

**titre: Si tu chantes, je danse;
si les autres dansent, je danse;
je danse parce que je veux.**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte08/>

Durée: 30 minutes

Matériaux requis:

- un espace confortable
- Dispositif sonore et musique

Réponse immédiate aux stimuli auditifs et visuels.

ÉTAPES

1. La première étape consiste à identifier les participants du groupe de travail qui sont sourds ou malentendants. Dans ce cas, ces participants utiliseront l'estimulus visuel fourni par l'animateur comme référence. L'exercice est extrêmement simple et peut être mené de différentes manières.

Choisissez une chanson avec deux sections sonores claires :

- chant/lyrique
- instrumentale sans voix.

Les participants entendants utilisent la musique comme un stimulus : ils bougent et dansent librement pendant la partie avec chant/paroles et interrompent leurs mouvements pendant la partie instrumentale sans chant. Les participants sourds ou malentendants utilisent les signaux visuels des autres comme réponse, créant ainsi une sorte de vague.

2. Par la suite, ils peuvent être divisés en deux groupes, dont l'un bouge lorsqu'il y a de la musique avec des voix/lyriques, et l'autre fait l'inverse, s'arrêtant lorsque la section instrumentale sans voix est jouée, et vice-versa.

PROCHAINES ÉTAPES

- En petits groupes d'environ 5 à 3 personnes, ils décident comment utiliser de manière créative cette règle de mouvement simple et interagir avec l'espace et les autres groupes.

PRATIQUE / DANSE

(Vo'Arte)

Pratique 09

titre: IMPROVISATION CONNECTÉE EN TEMPS RÉEL À TRAVERS LA DANSE ET LE DESSIN

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte09/>

Durée: 45 minutes

Matériaux requis:

- Deux feuilles A4 et un crayon de couleur par couple
- un grand espace sûr dans lequel le travail peut être développé

L'objectif principal de cet exercice est de promouvoir la connexion en observant et en combinant de manière créative la danse et le dessin. Il s'agit d'un exercice dirigé pour un groupe de 6 à 20 participants.

ÉTAPES

- 1. Point de rencontre avec le corps et l'autre.** Le groupe forme un cercle et prend conscience du temps, de l'espace et du corps. Prenez quelques minutes avec le groupe pour vous concentrer dans l'espace et vous connecter à l'énergie du cercle. Chaque personne choisit un partenaire par contact visuel.
- 2. Improvisation en temps réel par paires.** Utilisez une zone spécifique de l'espace choisie par chaque paire. L'un d'entre eux se déplacera librement, mais dans le cadre d'un thème et avec le mot "connexion". Il s'agit donc d'improviser librement des mouvements en gardant le mot à l'esprit. Pendant ce temps, l'autre personne s'assoit confortablement et dessine librement sur le papier, avec des formes, des lignes ou tout ce qui lui vient à l'esprit dans un mode d'improvisation. La durée de chaque improvisation doit être courte, environ 2 minutes.
- 3. Les paires dialoguent.** Après avoir improvisé et changé de partenaire, chaque paire montre son dessin du partenaire en train de danser. Ils engagent un dialogue libre sur l'expérience, mais se concentrent sur les points où la sensation de connexion apparaît dans le dessin. Ils reconnaissent certains mouvements à travers le dessin, ou inversement, ils reconnaissent le dessin qui se connecte au mouvement.
- 4. Reconnaître la connexion à travers le mouvement.** En solo, choisissez un espace et utilisez le dessin (votre partie) fait par votre partenaire pour vous guider dans l'improvisation suivante. Lisez l'énergie du dessin et utilisez la mémoire physique pour atteindre le cœur des moments de connexion liés au dessin et à la danse.
- 5. Partager avec le groupe.** Dans le cercle avec l'ensemble du groupe, chaque personne partage l'improvisation solo créée par l'expérience de partage du dessin et de la danse, ramenant les points de connexion dans l'expérience physique. Une personne à la fois se place au milieu du cercle et commence sa propre improvisation en solo, et pour que la personne suivante puisse commencer, il faut qu'elle trouve le point de connexion qui lui permettra de se placer au milieu du cercle et de commencer. Le mouvement se fait en partageant l'espace, le temps et en se connectant par le mouvement.

PRATIQUE / PEINTURE (ABANA)

Pratique 01

titre: "Laisser une marque" (Empathie)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana01/>

Durée: 90 minutes

Matériaux requis:

- feuilles A4 (une par participant)
- Marqueurs de couleur (un par paire).
- Un espace large et sûr dans lequel les participants peuvent se déplacer librement.

L'objectif principal de cet exercice est de promouvoir l'émotivité parmi les participants par le biais d'une expérience visuelle partagée.

Tous les exercices seront menés par un animateur et un groupe de personnes (6 à 20).

Pendant l'exercice, les participants devront communiquer uniquement par la pratique graphique et le contact visuel (éventuellement sans parler).

ÉTAPES

1. Former un cercle. Invitez les participants à se placer en cercle, à l'intérieur duquel sera formé l'espace dédié à l'activité. Le cercle doit être suffisamment grand pour permettre aux participants de se déplacer librement.

2. Création de paires. Les participants devront trouver un partenaire parmi les membres du cercle (le choix est facultatif, mais il est recommandé de choisir quelqu'un que l'on ne connaît pas). Une fois les paires formées, veillez à ce qu'elles se fassent face, en maintenant une distance d'environ 3 mètres entre elles.

3. Faire connaissance avec le compagnon. Les membres de chaque paire devront établir un contact visuel en se regardant dans les yeux pendant toute la durée de l'exercice. Cela vous permettra de créer un lien empathétique entre eux.

4. Instructions de mouvement. Dans cette phase, les participants commencent à marcher lentement les uns vers les autres, en faisant un pas en avant chaque fois que le responsable donne un signal. Chaque pas devra être calibré pour durer quelques secondes, afin que le mouvement soit délibéré et mesuré.

5. Laisser une marque. Pendant le mouvement vers l'autre, les participants seront invités à faire un geste instinctif et rapide avec le crayon ou le stylo qu'ils ont en main pour faire une marque sur leur feuille. Ce signe peut être une ligne, un cercle, une forme abstraite ou toute autre chose qu'ils ont envie de dessiner à ce moment-là et de commencer à partager leurs émotions.

6. Se regarder dans yeux. A la fin de chaque étape, après avoir fait la marque, les participants devront maintenir le contact visuel avec leur partenaire. Cela leur permettra de communiquer de manière émotionnelle à travers leur regard.

7. Montrer l'art. Lorsque les participants se seront rapprochés, ils seront encouragés à montrer à leur partenaire les marques faites sur le papier. Ce moment de partage sera la première approche pour apprendre à se connaître.

8. Retour au point de départ. Après avoir partagé leur travail artistique, les participants peuvent revenir à leur point de départ en faisant un pas en arrière et en continuant à se regarder dans les yeux. Ce retour représente un moment de clôture de l'expérience.

9. Discussion et réflexion. A la fin de l'exercice, l'animateur demandera aux participants d'exprimer l'expérience et les sensations ressenties au cours de l'activité. La discussion peut être un moment fort de partage et de réflexion.

PRATIQUE / PEINTURE (ABANA)

Pratique 02

titre: "Laisser une marque" (Empathie)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana02/>

Durée: 90 minutes

Matériaux requis:

- feuilles A4 (une par participant)
- Marqueurs de couleur (un par paire).
- Un espace large et sûr dans lequel les participants peuvent se déplacer librement.

L'objectif principal de cet exercice est d'identifier et de reconnaître ses vulnérabilités, en les exprimant sans honte ni jugement. L'interaction et la connaissance mutuelle entre les participants aideront à réduire et à éliminer les aspects négatifs pour développer une plus grande confiance en soi.

Tous les exercices seront menés par un animateur et un groupe personnes (6 à 20). Pendant l'exercice, les participants devront communiquer uniquement par la pratique graphique (éventuellement sans parler).

ÉTAPES

1. Expression individuelle. Les paires devront imaginer une ligne invisible qui divisera la feuille en deux parties égales. Dans cette phase, après le feu vert de l'animateur, chacun commencera à tracer librement des lignes, des signes ou des symboles sur sa propre moitié, sans réfléchir, en suivant son instinct et sa créativité.

2. Vulnérabilité et partage. Après avoir fait les premiers signes sur leur moitié de la feuille, les membres du couple commenceront à se connaître et à réfléchir à ce qu'ils ressentent à l'idée de partager des signes avec leur partenaire. Lorsqu'ils se sentent prêts, l'animateur leur demande de dessiner des signes au-delà de la ligne de démarcation imaginaire, en entrant dans la zone de l'autre partenaire pour commencer à créer une véritable interaction grâce au nouveau langage graphique.

3. Conversation visuelle et vulnérabilité. À ce stade, les deux membres du couple sont invités à interagir avec les signes de l'autre. Ils pourront enrichir, les supprimer ou faire tout ce qu'ils jugent approprié pour communiquer et mieux se connaître, comme dans une conversation verbale. Cet exercice vise à promouvoir l'interaction et la connaissance entre les participants par le biais de l'art et de l'expression visuelle. Il peut s'agir d'un moyen créatif de briser la glace et de faciliter la communication avec votre interlocuteur.

4. Réflexion et partage des émotions. A la fin de l'exercice, tout le groupe se réunira pour une réflexion collective. Ceux qui le souhaitent pourront partager leur expression artistique avec leur partenaire et avec l'ensemble du groupe : ce qu'ils ont appris les uns des autres, comment ils se sont sentis vulnérables et peut-être comment leurs fragilités se sont dissipées. Cette discussion sera un moment fort de partage et de développement personnel.

PRATIQUE / PEINTURE (ABANA)

Pratique 03

titre: "Laisser une marque" (Empathie)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana03/>

Durée: 90 minutes

Matériaux requis:

- Toiles ou feuilles de papier de 70x100 cm.
- Couleurs de tempera de diverses nuances.
- Crayons, craies, marqueurs, pinceaux, stylos et autres fournitures d'art.
- Un grand espace
- Une table ou une surface de support plate.

Cet exercice collectif vise à promouvoir l'expression créative et à réfléchir sur le pouvoir de l'art de communiquer et de se connecter aux autres.

Tous les exercices seront menés par un animateur et un groupe de personnes (6 à 20). Pendant l'exercice, les participants auront l'occasion de communiquer à la fois verbalement et par le biais de la nouvelle langue des signes apprise au cours des exercices précédents, afin d'organiser le travail à effectuer.

ÉTAPES

1. Former les groupes. Les participants seront invités à former des groupes de trois ou quatre personnes. Chaque groupe recevra une feuille/toile de 70x100 cm, un jeu de couleurs à la détrempe de différentes nuances et d'autres outils artistiques disponibles.

2. Expérimentation artistique (commandée). Les participants auront l'occasion d'appliquer uniformément de la détrempe sur la paume de leur main, en choisissant une ou plusieurs couleurs préférées. Une fois les mains des participants uniformément recouvertes de couleur, ils seront encouragés à créer une composition en les imprimant sur le papier. Cela peut se faire en pressant doucement la main sur le papier ou en faisant une empreinte plus vigoureuse, selon l'expression artistique souhaitée. Au cours de cette phase, ils seront capables de créer la composition avec différents motifs directionnels, en utilisant le module (la main) dans le sens de la translation, de la réflexion, de la rotation et de la symétrie pour construire une composition de base ordonnée.

3. Expérimentation artistique (désordonnée). Une fois que la composition initiale a été réalisée selon un schéma ordonné basé sur les motifs directionnels suggérés, les participants seront encouragés à rompre délibérément cet ordre, en insérant, à l'aide de crayons, de marqueurs, de pinceaux, de stylos et d'autres outils artistiques, d'autres éléments de signes, tels que des lignes, des points, des formes géométriques, des symboles, des lettres, etc. Cette étape permet aux participants d'exprimer librement leurs pensées, leurs émotions et leurs idées, en laissant libre à leur créativité. Cette étape permet aux participants d'exprimer librement leurs pensées, leurs émotions et leurs idées, en laissant libre cours à leur créativité. L'introduction du chaos dans la composition peut être libératrice et ouvrir de nouvelles possibilités d'expression, en permettant aux participants de transformer l'œuvre en un véritable terrain de jeu pour l'imagination.

4. Connexion de groupe. Au cours du processus de création artistique, les participants seront encouragés à communiquer entre eux. Cette interaction permettra de partager leurs idées, de discuter de l'évolution de l'art et d'expérimenter une forme unique de communication artistique, afin de créer un lien empathique entre eux.

5. Réflexions et comparaisons. A la fin de l'exercice, une session de réflexion sera organisée au cours de laquelle les participants partageront leurs expériences, les significations attribuées à l'œuvre d'art collective et les défis rencontrés au cours du processus créatif. Ce sera également l'occasion de discuter des difficultés rencontrées au cours de l'exercice et de la manière dont elles ont été surmontées grâce à la collaboration et à l'interaction entre les membres du groupe.

PRATIQUE / PEINTURE (ABANA)

Pratique 04

titre: "Le don" (Générosité)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana04/>

Durée: 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- Oeuvres créées dans l'exercice 3.
- Couleurs de tempera de diverses nuances.
- Matériaux d'art tels que ciseaux, papier, marqueurs, peintures, colle, tissus, etc.
- Un grand espace sûr dans lequel les participants peuvent se déplacer.

Cet exercice vise à promouvoir la générosité et le partage créatif entre les participants, à travers la création de cadeaux artistiques uniques à échanger entre eux.

Tous les exercices seront menés par un animateur et un groupe de personnes (6 à 20).

Au cours de l'exercice, les participants pourront s'auto-exprimer et partager le moment comme ils le souhaitent.

ÉTAPES

1. Regroupement du groupe. Le groupe se réunit à nouveau et dispose les œuvres achevées les unes à côté des autres afin de pouvoir les observer dans leur intégralité.

2. Observation et réflexion. Les participants seront encouragés à observer attentivement tous les détails des œuvres d'art créées dans l'exercice précédent, y compris ceux des œuvres des autres groupes. Chaque participant est encouragé à réfléchir aux détails artistiques qui le frappent le plus ou qui l'inspirent d'une ou d'une autre.

3. Sélection des détails. Après la phase d'observation et de réflexion, les participants seront invités à sélectionner un ou plusieurs détails artistiques qu'ils souhaitent utiliser dans la création de leurs dons artistiques. Ces détails peuvent être tirés des travaux de votre propre groupe ou de ceux d'autres groupes. Le choix est personnel et basé sur votre propre inspiration.

4. Création des cadeaux. Après avoir sélectionné les détails, les participants commenceront à créer leurs cadeaux en utilisant le matériel artistique mis à disposition. Ils pourront découper les détails choisis dans les formes de leur choix, qui peuvent être à la fois régulières et abstraites. L'objectif est de transformer ces détails en quelque chose de nouveau et d'unique.

5. Échange de cadeaux. Au cours de cette phase, les participants auront l'occasion d'échanger les cadeaux qu'ils ont créés avec les autres membres du groupe. Ce geste de partage symbolisera non seulement la générosité créative, mais aussi la connexion artistique qui s'est développée entre les participants tout au long du processus. Chaque cadeau devient un souvenir tangible de ce moment spécial, imprimé sur un fragment de papier, que les participants peuvent conserver comme un témoignage de leur expérience artistique partagée.

PRATIQUE / PEINTURE (ABANA)

Pratique 05

titre: "Ligne continue"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana05/>

Durée: 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- Une feuille de papier glacé (1 m x 1,5 m)
- Outils de dessin de votre choix : crayons, marqueurs, crayons de couleur, ou autres...

Cet exercice vise à promouvoir le lien entre le moi et l'acte créatif, en dessinant une ligne continue sur une feuille de papier.

Tous les exercices seront dirigés par un animateur et un groupe de 20 personnes.

Chaque participant disposera d'une feuille de papier glacé et d'une couleur de son choix.

ÉTAPES

1. Adaptation et relaxation. Avant de commencer l'activité, les participants seront invités à se détendre, en respirant profondément ou par d'autres techniques de relaxation qu'ils préfèrent.

2. Choix du placement. Le participant est libre de décider comment il se positionne sur le drap. Il peut choisir de se tenir debout, de s'asseoir ou de s'allonger, en optant pour la position qui lui permettra de se sentir plus à l'aise et plus en contact avec lui-même.

3. Création d'une ligne continue. A l'aide des outils de dessin, le participant commencera à dessiner une ligne continue sur le papier. Cette ligne représentera lui-même et son lien avec l'acte créatif. Il devra veiller à ce que le geste coule librement sur le papier, sans interruption, sans avoir besoin d'un plan préétabli, en suivant simplement son propre instinct.

4. Exploration créative. En dessinant la ligne continue, le participant pourra explorer et se connecter au processus créatif par la réflexion. Il ne sera pas nécessaire de juger le résultat, mais la concentration sera basée sur le geste lui-même et sur ce qu'il lui fait ressentir.

PRATIQUE / PEINTURE (ABANA)

Pratique 06

titre: "Chemin Rythmique"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana06/>

Durée: 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- Feuille de papier avec la ligne dessinée précédemment. (exercice 05)

Dans cet exercice, le participant sera encouragé à explorer la ligne précédemment tracée en marchant dessus en suivant différents rythmes comme dans une danse. Ce sera un moyen d'approfondir la connexion entre le corps et le processus créatif, en explorant comment les deux interagissent l'un avec l'autre. La durée, le rythme et l'intensité du parcours peuvent être personnalisés en fonction des préférences et des objectifs personnels.

Tous les exercices seront menés par un animateur et un groupe de 20 personnes. Chaque participant disposera d'une feuille de papier glacé et d'une couleur de son choix.

ÉTAPES

- 1. Observation.** Le participant commencera par observer attentivement la ligne tracée sur le papier. Il observera les courbes, les lignes droites, les intersections ou toute autre caractéristique visuelle de la ligne qu'il a tracée.
- 2. Parcours.** Le participant se place début de la ligne et commence à marcher le long de celle-ci en suivant différents rythmes. Il peut choisir de marcher rapidement, lentement ou de faire des pauses comme s'il suivait le rythme de la musique.
- 3. Exploration cinétique.** Au cours du voyage, le participant sera attentif aux sensations physiques et mentales qui émergeront en suivant la ligne à différents rythmes. Réfléchir à ce que l'on ressent dans son corps, au type de connexion que l'on a avec sa création.

PRATIQUE / PEINTURE (ABANA)

Pratique 07

titre: "Exploration Sonore"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana07/>

Durée: 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- Feuille de papier avec la ligne dessinée précédemment. (exercice 05)

Dans cet exercice, le participant sera guidé pour explorer le son à travers l'observation de la ligne précédemment dessinée, en créant des sons qui suivent les caractéristiques visuelles de la ligne. Cet exercice offrira au participant un moyen unique d'explorer le lien entre l'art visuel et l'art sonore, encourageant une compréhension plus profonde de la façon dont l'art peut être multisensoriel.

Tous les exercices seront menés par un animateur et un groupe de 20 personnes.

ÉTAPES

- 1. Observation de la ligne.** Le participant commence à observer attentivement la ligne tracée sur le papier, ses parties courbes, ses lignes droites, ses intersections ou toute autre caractéristique visuelle de la ligne.
- 2. Génération de sons.** A partir de l'observation visuelle, le participant sera invité à produire un son en suivant la direction de la ligne. Les sons seront inspirés par le flux de la ligne elle-même. Par exemple, si la ligne est courbe, le son produit peut être une note courbe. Si la ligne est droite, le son peut être plus linéaire.
- 3. Exploration des caractéristiques des sons.** Le participant sera encouragé à explorer une variété de caractéristiques sonores, telles que la hauteur (aiguë ou grave), le temps (comme les instruments de musique ou les sons d'animaux), la durée (longue ou courte) et la fréquence (fréquence des sons), ou à expérimenter avec des sons doux, des graviers, des sifflets ou tout autre son que vous entendez et qui correspond au modèle de la ligne.
- 4. Connexion visuelle et auditive.** Au cours de ce processus, le participant créera un lien entre le monde visuel (la ligne) et le monde auditif (les sons). Chaque son émis doit être influencé par la forme de la ligne.

PRATIQUE / PEINTURE (ABANA)

Pratique 08

titre: "Connexion"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana08/>

Durée: 60 minutes

Matériaux requis:

- Chaque participant a sa propre feuille de papier précédemment dessinée. -Bâtons

(un pour chaque paire). -Une pelote de fil. - Musique pour accompagner le rituel.

Cet exercice engageant vise à créer des liens significatifs entre les participants, en montrant comment les relations humaines peuvent être représentées par les arts visuels, la musique, la danse et le jeu dans un rituel unique.

Tous les exercices seront menés par un animateur et un groupe de 20 personnes. Des paires seront formées à partir du groupe.

ÉTAPES

1. Formation des couples. Chaque participant sera encouragé à choisir un partenaire pour former des paires. Dans chaque paire, les deux participants seront identifiés comme A et B.

2. Superposition des feuilles. Ensuite, chaque paire superposera ses feuilles avec les lignes tracées. Grâce à la transparence des feuilles de papier glacé, les points d'intersection entre les deux chemins seront visibles. Chaque point d'intersection symbolisera la connexion qui se développera entre les deux participants, à l'instar des synapses du système nerveux qui fonctionnent comme des ponts entre les neurones pour permettre la transmission de l'information. Ce processus artistique représentera les connexions et les interactions uniques entre les membres d'un couple d'une manière visuelle et symbolique.

3. Choix d'une connexion significative. Parmi toutes les connexions identifiées, chaque paire en choisira une comme étant la plus significative. Elle représentera le point de rencontre particulièrement important dans la relation créée.

4. Disposition des paires de feuilles. L'ensemble du groupe, composé de 20 participants, disposera les feuilles par paires, en les faisant se chevaucher. Chaque paire se positionne à l'endroit qu'elle a choisi en commun et qui représente son lien significatif.

5. Création du réseau. Chaque couple dispose d'un bâton. Le premier couple à commencer le parcours, choisi par l'ensemble du groupe, disposera également de la pelote de fil, dont il attachera l'extrémité au bâton du partenaire B. Le participant A du premier couple se dirigera vers le participant A d'un autre couple qui le choisira par affinité et lui donnera la pelote de fil. Cette opération sera répétée jusqu'à ce que tous les participants A aient réalisé des connexions entre les participants A de chaque couple. Ensuite, ce sera le tour des participants B.

6. Le mouvement et la danse. Au fur et à mesure que le rituel se poursuit, un réseau complexe de connexions se développe entre tous les participants. Ces déplacements à travers ce réseau de fils intriqués, une danse unique émergera. Les mouvements seront inspirés et guidés par le texte des fils et synchronisés au rythme de la musique, créant ainsi des chorégraphies artistiques spontanées et engageantes.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 01

titre: "Les cercles concentriques de la perception"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster01/>

Durée: de 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- une feuille de papier et d'un crayon pour chaque participant.

L'objectif de cette activité est d'introduire l'art de l'écoute et de l'observation profondes, de préférence en plein air. Il s'agit d'une pratique visant à développer notre capacité à écouter et à regarder attentivement autour de nous, à 360 degrés et sur une grande distance. La pratique couvre plusieurs sens et répond au besoin des personnes en situation de santé difficile de comprendre que nous pouvons améliorer notre sens de l'espace et notre mobilité, sans avoir besoin de bouger physiquement. La pratique est organisée en trois anneaux concentriques imaginaires, de la perception de notre propre corps aux horizons visuels et sonores. Inspirés par la façon dont les hiboux et les chauves-souris cartographient l'espace avec des sons, les participants apprennent à cartographier un paysage très détaillé et diversifié qu'ils peuvent parcourir avec leur imagination avec une grande précision.

Trouvez un endroit intéressant pour vous asseoir dans un espace ouvert où vous pouvez voir au loin et écouter clairement un grand nombre de sons. Dessinez 3 anneaux concentriques sur une feuille de papier et cartographiez les sons que vous entendez autour de vous pendant 15 minutes. Si vous le souhaitez, vous pouvez dessiner le mouvement des sons dans l'espace. Vous pouvez également marquer les sons possibles, ceux que vous n'entendez pas mais que vous pouvez deviner grâce à votre vision. Découvrez votre horizon visuel et sonore sur les bords du troisième cercle plus grand. Soyez attentif à la façon dont les animaux se déplacent dans l'espace qui entoure : se sont-ils éloignés ou rapprochés ?

ÉTAPES

1. Introduisez la pratique en expliquant comment nous pouvons percevoir les sons en 3D avec nos oreilles (faites une recherche sur les sons binauraux). Chuchotez dans le dos de l'un des participants, en passant doucement d'une oreille à l'autre. Remarquez que la personne qui vous écoute peut clairement percevoir d'où vient votre voix sans vous regarder.
2. Invitez chaque participant à s'asseoir, de préférence par terre, et à choisir une direction pour . Proposez-leur de définir la direction cardinale qu'ils regardent (N,E,S,W), la direction qu'ils devront écrire plus tard sur leur feuille de papier.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 01

titre: "Les cercles concentriques de la perception"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster01/>

Durée: de 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- une feuille de papier et d'un crayon pour chaque participant.

6. Invitez chaque participant à partager son dessin avec les autres après l'exercice. Ils peuvent prendre des photos avec leur téléphone portable et explorer les différences et les points communs.

7. Proposer la découverte d'applications pour téléphones mobiles :

- Merlin Bird, pour reconnaître les oiseaux par leur chant ([https:// merlin.allaboutbirds.org/sound-id/](https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/))

- Décibel X, ou similaire, pour mesurer les décibels et le seuil de bruit potentiel dans la ville.

Évaluation : Le succès de l'activité peut être évalué en fonction de la créativité et de la complexité des dessins.

Autres commentaires : Si la pratique doit se faire à l'intérieur, vous pouvez ouvrir une fenêtre et inviter tout le monde à écouter par la fenêtre et à cartographier ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur en même temps.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants, la Nature sûr, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet *No One Forgotten*, entre autres.

3. Donnez à chaque participant une feuille de papier et stylo et invitez-les à dessiner 3 anneaux concentriques (ou vous pouvez donner des feuilles de papier avec les anneaux concentriques préalablement imprimés). Expliquez-leur que le premier petit anneau concentrique correspond au son que leur corps produit et que le deuxième anneau concentrique correspond aux sons qu'ils écoutent à une distance de 50 mètres. Le troisième cercle correspond à une plus grande distance définie par profondeur du paysage, il peut aller de 500 m à plusieurs kilomètres, où l'on peut voir des montagnes par exemple.

4. Utilisez une horloge ou une cloche pour déclencher une alarme de 15 minutes et précisez que les participants n'ont pas besoin de regarder leur montre ou leur téléphone portable, mais qu'ils doivent simplement se concentrer sur leurs sens.

5. Invitez les participants à s'asseoir en silence pendant 15 minutes et donnez-leur les instructions suivantes : marquez sur le papier votre orientation en haut de la page. Marquez maintenant l'emplacement relatif de chaque son que vous pouvez écouter à l'aide des 3 anneaux concentriques. Dessinez éventuellement un petit symbole de votre choix pour chaque type de son.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 02

titre: "Corps et oreilles, les renards et les hiboux"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster02/>

Durée: de 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- Utilisez des morceaux de tissu pour bander les yeux des hiboux, mais vous pouvez également compter sur la confiance et inviter les hiboux à vraiment fermer les yeux pendant le jeu.

L'objectif de cette activité est de développer la conscience de l'autre, de son corps et de ses sens. Elle vise à célébrer l'intelligence des renards et des hiboux en tant que source d'inspiration pour apprendre de la nature et améliorer la communication entre les personnes. La pratique couvre plusieurs sens et le corps en motion, répondant au besoin des personnes en situation de santé difficile d'aller au-delà des limites de la communication humaine de base. Nous devenons des animaux dans notre imagination pour comprendre la créativité de la nature et prendre conscience que nous en faisons partie. C'est une démonstration de la différence entre nos corps et nos sens, non pas comme une barrière mais comme la même force de diversité et de créativité qui porte la vie sur Terre.

La nuit tombe sur la forêt habitée par les hiboux, une famille de renards doit traverser la forêt sans être protégée par les oreilles étonnantes des hiboux. Deux groupes de joueurs se transforment successivement en hibou pour écouter attentivement les yeux fermés. Devenir renard, c'est apprendre la "marche du renard" et être le plus silencieux possible pour ne pas réveiller les chouettes. Cette pratique se fait généralement à l'extérieur dans un environnement naturel avec un peu de végétation, des branches et des petits cailloux sur le sol.

ÉTAPES

1. Présentez les pouvoirs de la chouette et du renard. Le renard est un maître de l'invisibilité grâce à sa démarche silencieuse. Le hibou est le maître de l'écoute dans deux directions différentes en même temps et à 360 degrés (faites des recherches préalables sur ces animaux). Précisez qu'il ne s'agit pas d'un jeu prédateur/proie. Tous les animaux sont conscients les uns des autres et se respectent. Cet exercice permet d'exercer nos sens, mais aussi de comprendre que la nature est un gigantesque réseau d'interconnexions entre un grand nombre d'espèces.
2. Répartissez-vous en deux groupes : les chouettes et les renards. Placez les chouettes à une distance minimale de 3 à 5 mètres les unes des autres pour créer un réseau d'oreilles. Apprenez aux renards la technique de la "marche du renard" (vous trouverez des ressources en ligne expliquant cette technique utilisée par les peuples indigènes et les pisteurs).

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 02

titre: "Corps et oreilles, les renards et les hiboux"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster02/>

Durée: de 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- Utilisez des morceaux de tissu pour bander les yeux des hiboux, mais vous pouvez également compter sur la confiance et inviter les hiboux à vraiment fermer les yeux pendant le jeu.

peuvent essayer avec et sans chaussures, pour sentir la différence. Les renards devront traverser le territoire correspondant couvert par les hiboux.

3. Expliquez les règles " Les hiboux doivent garder les yeux fermés et écouter attentivement. Si vous entendez un renard, dites une à haute voix "renard" ou "Hou Hoooo". Maintenant, renards, traversez la forêt de la plus silencieuse possible, en prenant votre temps.

4. Changez les rôles à la fin de l'exercice.

5. Invitez les participants à s'asseoir en cercle et à commenter la sensation qu'ils éprouvent en devenant un hibou ou un renard, ainsi que la conscience qu'ils ont de l'espace et des autres. Quel animal préfèrent-ils jouer et pourquoi ?

6. Invitez les joueurs à devenir de temps en temps l'un de ces animaux dans leur vie quotidienne et à pratiquer l'art de l'écoute profonde et de l'invisibilité. Invitez-les à découvrir leur intelligence et celle de la nature dans son ensemble, qui est l'ultime grand professeur.

7. Proposer la découverte d'applications pour téléphones mobiles :

- Merlin Bird, pour reconnaître les oiseaux par leur chant ([https:// merlin.allaboutbirds.org/sound-id/](https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/))

Évaluation : La manière d'évaluer l'activité est mesurée par l'excitation, la joie et la gratitude pour les animaux que cette pratique peut déclencher. Vous pouvez également demander aux participants de raconter une histoire réelle de rencontre avec des animaux sauvages afin d'évaluer leur niveau d'intimité avec la nature.

Autres commentaires : Si la pratique doit se faire à l'intérieur, vous pouvez disposer différents matériaux sur le sol, peut-être des feuilles sèches que vous pouvez prendre dans le parc à proximité.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants, la Nature sûr, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet *No One Forgotten*, entre autres.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 03

**titre: "Appartenir à la nature
avec notre voix"**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster03/>

Durée: de 30 à 60 minutes

L'objectif de cette pratique est de montrer que nous sommes toujours liés à notre environnement, que ce soit avec les humains ou avec d'autres êtres dans la nature. Même si nous n'en sommes pas conscients, notre présence dans un lieu nous fait participer à une polyphonie permanente de voix et de sons. Les personnes en situation de santé difficile peuvent se rendre compte qu'elles font toujours partie de cet orchestre et cultiver un sentiment d'appartenance à la planète, ici et maintenant.

Inspirée par les étourneaux, cette activité invite les gens à entrer en résonance avec leur environnement direct en imitant les sons ambiants. Cette pratique nous aide à être plus conscients de l'activité qui nous entoure et à créer un sentiment d'empathie en devenant l'autre pendant un moment.

ÉTAPES

1. Si nous sommes à l'extérieur, choisissons un endroit où il y a une grande variété de sons et évitons les endroits trop bruyants. Formons un cercle en nous tenant . Parlons de l'étourneau sansonnet et de sa grande capacité à vocaliser et à imiter le son d'autres oiseaux et même le son des machines.
2. Lorsque nous sommes prêts, commençons à écouter et lorsque nous sommes prêts, choisissons un son que nous aimons et imitons le son et le rythme de ce son. Il peut s'agir de n'importe quel son, de machines, d'oiseaux, de voix, etc. Si nous le souhaitons, nous pouvons nous déplacer pour suivre la trajectoire du son. A tout moment, nous pouvons nous taire et choisir un autre son de notre choix.
3. Après 5 minutes, formons un cercle et partageons la façon dont nous avons résonné avec l'espace et ce que nous sommes devenus pendant un moment. Faites la différence entre les sons (langage ?) et les bruits (absence de langage ?). Demandez si le bruit du vent, de la rivière et de l'océan sont des sons ou des bruits. Vous pouvez classer les sons en trois groupes en vous basant sur la classification en bioacoustique de Bernie Krause : géophonie (sons de la Terre), biophonie (sons des êtres vivants) et anthropophonie (sons produits par les humains et leurs machines).

PRATIQUE / SON (Supercluster)

Pratique 03

**titre: "Appartenir à la nature
avec notre voix"**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster03/>

Durée: de 30 à 60 minutes

4. Proposer la découverte d'applications pour téléphones mobiles :

- Merlin Bird, pour reconnaître les oiseaux par leur chant (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Décibel X, ou similaire, pour mesurer les décibels et le seuil de bruit potentiel dans la ville.
- Application Deep Time Walk, découvrez quand les premiers sons d'êtres vivants sont apparus sur la planète (<https://www.deeptimewalk.org/>)

Évaluation : Cette pratique devrait éveiller la capacité des participants à écouter attentivement et à jouer avec leur voix pour imiter la nature. Si les participants continuent à émettre des sons après la pratique, c'est un bon signe qu'ils aiment imiter des sons et qu'ils le feront naturellement à l'avenir. Faites remarquer que l'imitation des chants d'oiseaux est un très bon moyen d'apprendre à identifier leur présence et que certaines personnes sont de grands maîtres dans l'imitation des oiseaux.

Autres commentaires : Si l'activité se déroule à l'intérieur, utilisez un enregistrement audio de chants d'oiseaux de la région, complété par des chants de la forêt amazonienne, par exemple, pour explorer les similitudes et les différences de la biodiversité entre les continents.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants, la Nature bien sûr, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young des 8 Shields et les partenaires du projet No One Forgotten, entre autres.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 04

titre: "L'oreille géante de la toile d'araignée"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster04/>

Durée: de 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- Pour réaliser cette pratique, vous aurez besoin d'une pelote de laine de préférence rouge, de quelques punaises et de petites clochettes si possible.

L'objectif de cette activité est d'introduire l'utilisation **du corps comme organe sensoriel pour écouter les autres**. Elle s'inspire de l'intelligence des araignées qui utilisent leur toile comme une oreille géante pour détecter les vibrations de l'air. Cette pratique s'adresse aux personnes en situation de santé difficile en montrant comment nous pouvons entraîner nos sens et remettre en question l'idée d'organes sensoriels strictement séparés, en adoptant **une approche plus holistique de notre corps**.

Savais-tu que les araignées n'ont pas d'oreilles comme nous mais qu'elles sont capables de t'écouter avec leurs pattes ! Comment ? En utilisant leur toile comme une grande oreille. Construisons ensemble une toile d'araignée géante et utilisons-la pour nous écouter les uns les autres.

ÉTAPES

1. Racontez l'histoire de la douce araignée aux longues pattes, qui tisse de très grandes toiles dans la maison, attendant patiemment que les petites mouches touchent la toile. Ces araignées ressentent les sons avec leurs pattes et sont même capables de savoir qui a touché leur toile grâce à la vibration spécifique de chaque insecte. Par exemple, le son d'une mouche n'est pas le même que celui d'un moustique, ils ont leur propre vibration et la vitesse différente de leurs ailes. Elles utilisent la toile comme une oreille en comprenant la vibration des cordes !
2. Construisons ensemble une toile en épinglant les punaises au mur ou en utilisant des chaises ou des meubles pour tendre un fil de laine comme la corde d'un instrument de musique.
3. Lorsque la toile est prête, choisissez 2 participants pour jouer les araignées aux longues pattes, en tendant chaque extrémité de la ficelle entre l'index et le pouce. Invitez les autres participants à essayer de traverser la toile sans toucher la ficelle. Les araignées à longues pattes signaleront tout changement de tension de la ficelle en disant "je t'entends". Vous pouvez également utiliser de petites cloches attachées aux cordes pour rendre l'exercice plus difficile et combiner le toucher et l'écoute profonde.

PRATIQUE / SON (Supercluster)

Pratique 04

titre: "L'oreille géante de la toile d'araignée"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster04/>

Durée: de 30 à 60 minutes

Matériaux requis:

- Pour réaliser cette pratique, vous aurez besoin d'une pelote de laine de préférence rouge, de quelques punaises et de petites clochettes si possible.

4. Après que chaque participant a joué le rôle d'une toile d'araignée, faites un rapport au groupe sur l'expérience, avez-vous pu écouter avec votre corps ? Était-ce un défi de traverser la toile d'araignée sans toucher la ficelle ?

5. Rappelez-vous à quel point les araignées sont nécessaires à l'écosystème et combien il est important de reconnaître leur intelligence et d'éviter de tuer. Rappelez que l'ouïe ne se limite pas aux oreilles et que nous pouvons sentir les sons avec notre corps. Précisez que nous ne touchons pas les araignées parce que certaines espèces peuvent nous mordre et que nous devons respecter une distance de sécurité avec les araignées. Les araignées n'essaieront jamais de nous mordre si nous les dérangeons pas et si nous respectons leur espace vital.

Évaluation : Cette expérience transformatrice devrait susciter chez les participants un sentiment d'appréciation pour les araignées, modifiant la perception négative dominante de ces animaux. Détectez si, dans les commentaires, quelqu'un se montre positif à l'égard de l'araignée et valorisez ce nouveau changement de compréhension auprès du groupe.

Autres commentaires : Il est préférable de faire cette pratique à l'intérieur, dans le silence et à l'abri du vent.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants, la Nature sûr, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young des 8 Shields et les partenaires du projet *No One Forgotten*, entre autres.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 05

Titre : "Séances de Bourdonnement: une partition pour abeilles"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster05/>

Durée: de 30 minutes

Matériaux requis:

- Vous avez besoin d'une feuille blanche pour chaque participant, de stylos et de papier.

Basée sur le langage plus qu'humain, le langage inter-espèces, la communication végétale (bio-acoustique), cette session introduit la communication au-delà des mots, la communication par la connexion avec le son et la vibration, inspirée par le langage des abeilles. Cette pratique consiste à réciter collectivement un poème dans le langage de la nature et a été créée avec l'artiste Stefaan van Biesen qui a réalisé une partition visuelle de sons de bourdonnement écrits par le poète Geert Vermeire.

Le langage des abeilles est un langage au-delà du son, il est surtout spatial et vibratoire. Sa syntaxe est basée sur quelque chose de très différent du langage humain : le type, la fréquence, l'angle et l'amplitude des vibrations produites par les abeilles lorsqu'elles se déplacent dans l'espace. Dans le cas des abeilles, elles se déplacent selon un schéma en 8. Stefaan van Biesen et Geert Vermeire invitent le public à marcher, à s'immerger et à vibrer dans la nature tout en écoutant ce qui l'entoure. Le langage des abeilles se manifeste par des mouvements nuancés, des sons et des vibrations qui sont des éléments de la vie quotidienne.

difficilement audible et subtile. Cet exercice porte précisément sur la relation avec la nature et les autres humains en tant que partie intégrante de cette nature, en vibrant et en écoutant attentivement. [Dans la vidéo](#) de démonstration de l'exercice, le poète Geert Vermeire "dirige" une partition visuelle réalisée par Stefaan van Biesen. Le groupe de participants récite chacun des 14 sons bourdonnants jusqu'à ce qu'ils vibrent comme un seul homme. L'exercice est spontané, la partition est une invitation à écouter et à être en plein air, résonnant autant avec les autres personnes présentes qu'avec le lieu, et en tant que tel, le résultat est différent à chaque fois.

ÉTAPES

1. Chacun des participants écrit des sons en lettres alphabétiques, représentant pour eux différentes pressions du langage vibratoire des abeilles. La sélection finale des sons est inscrite sur une petite carte que le participant lira et récitera.
2. L'animateur de l'atelier commence la session en invitant chaque participant à réciter son son personnel et le laisse expérimenter les sons jusqu'à ce qu'il vibre.
3. L'animateur de l'atelier a devant lui un papier sur lequel sont répertoriés tous les sons. Pour la performance finale, il "dirige" le groupe en désignant un par un, et après des groupes de participants, pour réciter les sons, et règle le volume des participants par des gestes. Cela se poursuit jusqu'à ce que le groupe vibre comme un seul homme.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 06

Titre : "Je Te Vois, Nature"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster06/>

Durée: de 30 à 60 minutes

Cet exercice s'inspire de "I see you" de Hope Art et vise à développer l'empathie pour la nature et à soutenir notre espoir.

Lorsque nous nous promenons dans un parc, à la campagne ou dans les bois, nous sommes toujours vus par un grand nombre de petits yeux. Notre façon de marcher ou même de penser a un impact considérable sur la façon dont nous sommes perçus par les autres êtres. Notre attitude, qui reflète ce que nous sommes, peut générer de la confiance ou de la peur. Nous sommes au milieu d'une myriade de connexions très sensibles qui s'établissent en permanence, même si nous n' sommes pas conscients. Cet exercice crée un sentiment d'intimité et d'appartenance, c'est un moyen d'élargir notre identité et de toujours trouver un soutien émotionnel, régénérant un sentiment d'espoir manifesté par l'étonnante beauté, la résilience et l'intelligence de la nature qui perdure depuis des centaines de millions d'années.

ÉTAPES

1. Choisissez un lieu de promenade où vous pouvez écouter la nature. Jouez le rôle de l'observateur et de l'observé en même .

Partagez l'indication suivante : faites une promenade douce, ouvrez vos sens. Reconnaissez la présence et regardez les autres animaux et plantes avec votre vision périphérique et dites avec votre voix intérieure "je te vois, je t'aime, fais-moi confiance" et vous obtiendrez le bon état d'esprit pour être vu et voir.

Chaque pas que vous faites est maintenant basé sur la confiance réciproque et la conscience de la présence de l'autre. Il s'agit de visualiser les fils invisibles qui nous relient les uns aux autres dans la nature et de les nourrir avec un esprit et un corps ouverts, avec amour.

Nagez dans cet océan de beauté, sentez les âmes qui vous entourent, les petits battements de cœur et la sève des plantes qui remonte, vous faites partie des battements de cœur de la nature.

PRATIQUE / SON (Supercluster)

Pratique 06

Titre : "Je Te Vois, Nature"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster06/>

Durée: de 30 à 60 minutes

2. Arrêtez-vous de temps en temps et regardez autour de vous en 360°, puis continuez à marcher.

3. La personne qui coordonne l'activité utilisera une montre ou une cloche pour régler une alarme de 15 minutes et précisera que les participants seront informés lorsque le temps de pratique sera écoulé.

4. La personne qui coordonne l'activité invite les participants à s'asseoir en cercle pendant 15 minutes et à commenter ce qu'ils ont vécu.

Avis important

Pourquoi la vision périphérique (ou vision du hibou) est-elle importante dans cet exercice ? Malheureusement, nous avons probablement perdu la capacité d'utiliser notre vision périphérique, qui est souvent utilisée de manière inconsciente et qui nous donne beaucoup d'informations sur notre environnement. Être de plus en plus conscient de notre vision périphérique est un excellent moyen de prendre conscience de la présence de l'autre de manière très détendue. Regarder les animaux dans les yeux (vision en tunnel) peut certainement être fait dans certaines situations, mais c'est presque toujours interprété comme une menace dans le monde animal, cela déclenche une réponse directe et ce n'est pas le but de cet exercice.

Évaluation : Cette expérience transformatrice devrait provoquer chez les participants un sentiment d'appartenance à la nature. Demandez-leur avec qui ils se sentent particulièrement liés et s'ils peuvent visualiser ce réseau de connexions.

Autres commentaires : Il est nécessaire de faire cette pratique à l'extérieur. Remarquez que les cellules des feuilles des arbres, qui captent la lumière pour la photosynthèse, peuvent être considérées comme de minuscules yeux primitifs captant la lumière du soleil. Avez-vous eu l'impression qu'un arbre pouvait vous voir pendant votre promenade ? Commentez que le petit oiseau au sommet de la branche, avec sa vue incomparable sur le paysage, était conscient de notre présence, bien avant nous.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants, la Nature sûre, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet *No One Forgotten*, entre autres.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 07

Titre : "Moi plus grand avec la nature"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster07/>

Durée: de 30 minutes

Cet exercice inspiré par "bigger me" de Vo'Arte vise à développer la capacité d'expression à travers la grande diversité des corps dans la nature. Il y a bien longtemps, lorsque la vie quotidienne était intimement liée aux animaux et aux plantes, les hommes ont développé des moyens de célébrer et de connaître la nature en imitant le monde naturel dans leur langage, leur art et leur corps. Les anciens peuples autochtones, comme les tribus de bushmen du Kalahari en Afrique du Sud, entretiennent une relation très forte avec le monde naturel, exprimée par leur capacité à imiter les animaux en mouvement. C'est une façon d'anticiper leur mode de vie et leur prochain mouvement, c'est aussi un appel. Dans cet exercice, vous deviendrez l'animal de votre choix en imitant sa façon de se déplacer. C'est l'occasion de mieux se connaître et même de devenir l'autre pour un moment. Il est facile de trouver un maître dans la nature, par exemple choisissez un insecte, il y en a presque partout si vous regardez bien et bougez comme une fourmi !

ÉTAPES

1. Choisissez un endroit à l'extérieur où vous pouvez facilement voir des animaux, des chiens, des chats, des oiseaux et des insectes sont presque partout. Ne soyez pas timide et commencez à imiter l'être de votre choix. Lentement, devenez de plus en plus l'autre au fil de la pratique. Essayez d'anticiper le prochain mouvement, regardez le monde avec les sens de l'autre être, sentez l'impact du vent, de la chaleur du soleil ou du froid et de la texture du sol sur votre nouveau corps.

Variante de l'étape 1 pour l'activité en salle : Au lieu de sélectionner les êtres de notre choix, les participants nous disent qui nous sommes tout au long de notre déplacement et nous devenons une combinaison d'êtres en perpétuel changement. Cette pratique s'inspire du transfert horizontal de gènes des bactéries, qui échangent des morceaux d'ADN entre elles.

2. La personne qui coordonne l'activité utilisera une montre ou une cloche pour régler une alarme de 15 minutes et précisera que les participants seront informés lorsque le temps de pratique sera écoulé.

PRATIQUE / SON (Supercluster)

Pratique 07

Titre : "Moi plus grand avec la nature"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster07/>

Durée: de 30 minutes

3. La personne qui coordonne l'activité invitera les participants à s'asseoir en cercle pendant 15 minutes et à parler de ce qu'ils ont vécu. Il est important de rappeler que, comme les personnes, chaque être est unique et qu'il n'est pas nécessaire de l'enfermer dans une boîte imaginaire désignée par le nom de son espèce.

4. La personne qui coordonne l'activité peut proposer de télécharger et de marcher avec l'application mobile gratuite Ant-venture. Il s'agit d'une histoire ambulante créée par le conteur David Merleau en collaboration avec Supercluster. Nous pouvons découvrir le monde à travers le prisme de quatre espèces différentes de fourmis (<https://antventure.ca>). Cette expérience montre que chaque être a sa propre personnalité.

Évaluation : Demandez-leur à qui ils se sont identifiés et si cela modifie leur perception de l'espace et du temps. Les êtres qu'ils ont incarnés sont-ils lents ou rapides, calmes ou agités ? Qu'ont-ils en commun avec l'animal ou la plante choisi(e) et quelle est la grande différence, s'il y en a une ? Cette expérience transformatrice devrait provoquer chez les participants un sentiment d'unicité de l'être qu'ils ont imité.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants, la Nature sûr, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet No One Forgotten, au-delà des autres. Vous, les minuscules battements de cœur et la sève des plantes qui s'écoulent vers le haut, vous faites partie du battement de cœur de la nature.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 08

Titre : "Créer des connexions avec les empreintes d'animaux"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster08/>

Durée: de 30 minutes

Cet exercice inspiré de "Making Connections", de l'Academia di Belle Arti di Napoli, vise à développer la capacité d'expression par la création consciente d'empreintes en harmonie avec d'autres empreintes. Les artistes du paléolithique représentaient généralement des animaux sauvages vivant dans leur région. On trouve également de nombreuses formes de mains sur des peintures rupestres vieilles de 36 000 ans, comme celles de la grotte Chauvet en France ou de la grotte d'Altamira en Espagne. Ces peintures célèbrent les liens profonds entre les hommes et les animaux qui partagent le même habitat. Aujourd'hui, même si nous n'imprimons plus nos mains sur la roche avec des pigments naturels, nous imprimons nos pas sur le sol partout où nous allons. Mais c'est aussi une grande variété d'oiseaux et de mammifères, au-delà des autres, qui laissent leur marque sur le sol. Il est particulièrement facile de découvrir cette grande quantité en marchant sur le sable au bord de la mer. C'est l'art ancien du pistage, la capacité de remarquer et d'identifier les empreintes. Cet exercice a pour but d'éveiller notre capacité à remarquer et à identifier les êtres qui ont croisé notre chemin dans le temps et qui ont dévoilé un message secret. Les empreintes sont comme les mots d'un livre que l'on peut lire et suivre les traces peut devenir un acte de poésie. Mais vous pouvez aussi commencer à écrire vos propres mots de manière consciente et en harmonie avec la nature.

ÉTAPES

1. Trouvez un endroit où vous pouvez voir des traces de pas, dans le sable ou dans la boue d'une forêt par exemple. Vous pouvez vous poser les 6 questions suivantes à propos de ces traces : quoi qui comment quand où pourquoi.
2. Cherchons pour l'instant le "où" et essayons de suivre les traces. Imaginez le poids de l'animal, "qui" révélé par la profondeur et la forme de l'empreinte. Attention à ne pas marcher sur ces traces.
3. Maintenant que vous avez repéré une trajectoire, c'est à vous d'ajouter vos traces et d'enlever vos chaussures si c'est possible. Ressentez le sol de la Terre comme une toile géante où une infinité d'êtres dessinent, écrivent des mots et des images.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Pratique 08

Titre : "Créer des connexions avec les empreintes d'animaux"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster08/>

Durée: de 30 minutes

Avis important

Nous devons être conscients que nos empreintes peuvent avoir un impact négatif sur l'environnement, qu'elles peuvent l'endommager et le perturber. Comme un peintre peignant sur sa toile chaque détail du paysage, être conscient de nos empreintes est utile pour explorer les moyens d'être en harmonie avec le monde naturel et avec soi-même, parce que nous sommes aussi la nature.

Évaluation : Cette expérience transformatrice devrait susciter chez les participants un sentiment d'appréciation du sol, en étant conscients que chaque empreinte de pas est significative. Elle peut susciter l'envie d'apprendre l'art pister les animaux sauvages.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands maîtres, la Nature sûr, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet No One Forgotten, au-delà d'autres de bactéries, échangeant des bouts d'ADN entre eux.

phrases avec leur corps en mouvement. Commencez à dessiner avec vos pieds en harmonie avec les empreintes des autres, comme s'il s'agissait d'une partition musicale à laquelle vous ajouterez votre propre instrument.

4. La personne qui coordonne l'activité utilisera une montre ou une cloche pour régler une alarme de 15 minutes et précisera que les participants seront informés lorsque le temps de pratique sera écoulé.

5. La personne qui coordonne l'activité invitera les participants à s'asseoir en cercle pendant 15 minutes et à commenter ce qu'ils ont vécu. Engagez une conversation sur les liens entre l'empreinte de notre corps et l'empreinte écologique globale.

6. La personne qui coordonne l'activité proposera de télécharger et d'utiliser l'application mobile gratuite Deep Time Walk. Il s'agit d'une histoire à pied créée par le Schumacher College en collaboration avec Supercluster. Il s'agit d'une promenade audio de l'histoire de l'évolution de la vie sur Terre où chaque pas que nous faisons représente un million d'années.

- Application Deep Time Walk, découvrez quand les premiers sons d'êtres vivants sont apparus sur la planète (<https://deep-timewalk.org/>)

PRATIQUE / SON (Supercluster)

Pratique 09

Titre : "Créons une forêt ensemble"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster09/>

Durée: de 60 minutes

Matériaux requis:

- Nos Smartphones

Il s'agit de l'adaptation intérieure de l'exercice "les anneaux de perception con- centriques" lorsque nous n'avons pas les conditions pour aller dans un parc ou une forêt. Vous ferez entrer la nature dans votre chambre en créant une composition sonore spatialisée avec les sons des animaux sauvages, vent, de la rivière et de l'océan. Pour ce faire, nous utiliserons une bibliothèque de sons que nous avons préparée pour vous et nous inviterons chaque participant à jouer le son de son choix sur son téléphone portable. Chaque participant choisira un endroit dans la pièce pour poser le téléphone sur le sol et jouer le son en harmonie avec les sons des autres participants. Cet exercice nous amènera dans une forêt enchantée, dynamisée par nos souvenirs.

ÉTAPES

1. Formons un cercle en nous tenant debout pendant quelques minutes. Si possible, vous avez demandé aux participants de la veille d'apporter au groupe un souvenir d'une rencontre particulière avec animal sauvage, un insecte ou une plante. Invitez chaque participant à évoquer ce souvenir en faisant le son et/ou le geste de cet être, mais sans en révéler nom. Ce n'est pas grave si très peu de personnes entrent dans le cercle, cela révèle le fait que la plupart des gens ont perdu le contact avec le monde autre qu'humain, cela déclenche notre vulnérabilité.
2. Invitons maintenant tout le monde à construire une forêt ensemble ! Formons des groupes d'au moins 5 personnes. Chaque groupe écoutera la collection de sons disponible sur le site web et discutera pendant 10 minutes du type de forêt qu'il peut construire, s'il y a une rivière, où se trouve l'océan...etc. Ils se mettront d'accord sur l'emplacement de chaque téléphone portable sur le sol pour réaliser une composition sonore spatialisée. Le lecteur audio avec la liste des sons est disponible ici : <https://nooneforgot-ten.eu/forest>
3. Maintenant que chaque équipe est prête, invitez les groupes, un par un, à positionner leurs appareils sur le sol et à jouer les sons (par défaut en mode boucle). Marchons

PRATIQUE / SON (Supercluster)

Pratique 09

Titre : "Créons une forêt ensemble"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster09/>

Durée: de 60 minutes

Matériaux requis:

- Smartphones

Cette forêt ensemble pendant 5 minutes et fermons parfois les yeux pour ressentir l'espace naturel.

4. Après avoir marché et écouté chaque paysage, demandez au groupe de décrire le paysage et les sensations déclenchées par cette expérience. Remettez en question certains aspects des compositions sonores. Par exemple, demandez-leur si les oiseaux chantent toujours au même endroit et s'ils ont pensé à déplacer certains sons pendant la présentation de leur forêt. Explorons et comprenons la composition sonore du point de vue de l'intelligence écologique. Chaque espèce appartient à un certain type d'environnement et nous pouvons difficilement écouter une grenouille dans l'océan ou une cigale au milieu d'une rivière.

Avis important :

Dans cet exercice, nous invitons les participants à révéler un être sans dire son nom car nous voulons éviter de classer un animal ou une plante selon sa taxonomie mais plutôt comprendre que chaque être est unique et ne doit pas être réduit à un nom commun. Une autre raison est que, très souvent, nous nous sentons mal à l'aise de ne pas pouvoir identifier un oiseau par exemple. Il y a tellement d'espèces qu'il faut des années pour identifier la faune. Nous devons apprendre par la pratique à apprécier le fait que nous ne savons pas et à ressentir de la joie chaque fois que nous écoutons et voyons un nouvel être que nous ne connaissions pas encore.

Évaluation : Cette expérience sonore spéciale devrait probablement déclencher chez certains participants de fortes sensations et des souvenirs de bien-être dans la nature. Voyez comment les gens se sentent stimulés par l'introduction de la nature dans l'espace. Évaluez comment cet exercice révèle aux gens à quel point nous nous isolons de la nature lorsque nous vivons dans des bâtiments.

Références : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants, la Nature sûr, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet *No One Forgotten*, entre autres.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Notre pratique avec les Locative Media

Les médias numériques et localifs font désormais partie intégrante de la vie quotidienne des personnes handicapées. La peur de la technologie, le sentiment de dépendance à l'égard des appareils numériques et le manque de savoir-faire sont autant d'obstacles à l'utilisation des médias numériques localifs. Les sites web et les applications de plus en plus complexes constituent des obstacles supplémentaires. Cela vaut aussi bien pour les artistes et les créateurs que pour les autres utilisateurs handicapés.

Notre solution est le soutien et la formation d'artistes, handicapés et valides, qui réalisent des cartes de localisation et des œuvres sonores et vidéo localisées en tant qu'outils de connexion et de création collaborative.

L'atelier multiplicateur propose une collaboration entre des créatifs handicapés et valides, centrée sur leurs voix et leurs lieux, transformés en média localif, explorant la manière dont les cartes et les promenades augmentées peuvent étendre nos sens et nos connexions dans notre monde plus qu'humain.

"Les cartes sont en quelque sorte timides. Elles ont tendance à cacher leur côté émotionnel derrière leurs lignes claires, leurs points précis, leurs mots minimalistes, leurs données numériques et leur objectif informatif. Mais lorsque l'on gratte la surface cartographique, les cartes apparaissent imprégnées de toutes sortes d'émotions." (Cartographie émotionnelle : Caquard & Griffin).

Notre pratique éducative et créative émerge de l'expérience des médias localifs et de la marche sonore, des formes pionnières de pratique artistique et créative avec la technologie de la fin du 20^e siècle et du 21^e siècle pour augmenter, étendre et amplifier (ou compléter) les sens, et offrir des expériences immersives de connexion plus profonde avec les autres, les lieux et notre environnement. Les ateliers sont centrés sur les voix et les lieux. Cet atelier multiplicateur à l'échelle européenne se prolonge dans des ateliers avec de la littérature et des textes produits par des créatifs handicapés, et transformés en son, en musique et en performance par des créatifs handicapés et non handicapés ensemble, explorant comment les cartes et les promenades augmentées peuvent étendre nos sens et nos connexions.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Notre pratique avec les Locative Media

Notre approche du handicap et des capacités est une approche intégrative, qui ne sépare pas mais s'éloigne des sens en tant que lien entre nous tous et notre monde plus qu'humain.

Les participants seront accompagnés dans la création de matériel pour une carte numérique interactive avec un accent sur les lieux où ils vivent et les lieux des autres participants (à l'échelle locale, nationale et européenne) dans une approche écologique intelligente, autant en connexion avec les autres qu'avec notre environnement naturel. Dans la deuxième phase des ateliers, les participants ont choisi un livre, des histoires, des textes courts ou des poèmes écrits par un auteur aveugle ou malvoyant et nous ont présenté leurs écrits par le biais d'un engagement créatif. Le projet est lié à la manière dont nous développons des idées créatives pour rendre l'inaccessible accessible.

La carte contiendra une forte présence audio avec des sons, ainsi que des vidéos, des textes et des images. Elle sera accessible sur les téléphones en tant que promenade augmentée, et sur un ordinateur portable si vous n'êtes pas en mesure de participer physiquement à la promenade.

Il contiendra des éléments surprenants et des entrées cachées qui seront révélées à différents moments. La promenade

faire le lien avec la façon dont nous surmontons les épreuves de notre vie.

Au cours des prochains mois, nous étendrons la carte à l'ensemble des pays de l'Union européenne par le biais d'appels ouverts et des partenaires du consortium, afin de faciliter le changement systémique et de promouvoir la guérison.

L'atelier multiplicateur est piloté avec les partenaires du consortium, leur présentant, dans des médias locaux collaboratifs, la méthodologie et les outils, partiellement déjà en ligne lors de la préparation d'un atelier à Athènes et consolidés dans cet atelier, et conduisant à un résultat collectif par les partenaires.

ÉTAPES

1. Une phase pilote avec un "feu de camp" continu en ligne, un canal de réunion vidéo, est déjà active à partir d'avril 2023. Nous avons créé cet espace virtuel ouvert pour se rencontrer, discuter, partager et agir ensemble. Le canal permet à tous les partenaires et, dans la deuxième phase, aux participants/artistes du projet, de se joindre au moment de leur choix et de rencontrer d'autres personnes présentes, de parler ou d'écouter. C'est un lieu autour d'un feu de camp d'idées partagées et un terrain pour toutes les connexions ultérieures.

2. L'atelier du multiplicateur collectif : une "polyphonie de voix". Une diversité de langues, connectées sur une carte collaborative et interactive. Comment : en enregistrant les voix et les messages artistiques d'artistes répondant à une question simple : "Quel est le sens de la connexion pour vous ?" L'écoute des voix est une première étape pour apprendre à se connaître. Les partenaires ont été et sont invités dans une phase pilote à envoyer un ou plusieurs courts audios ou vidéos expliquant le sens de la connexion pour eux. Leurs enregistrements sont géolocalisés sur une carte interactive et sur une page web communautaire du projet. Les contributions sont invitées à inclure un aspect performatif, exprimé dans un court audio ou une vidéo. Chaque contribution est introduite par une mini-boucle vidéo et sonore, capturant l'essence de ce qu'est la connexion pour chaque contributeur.

PRATIQUE / SON

(Supercluster)

Notre pratique avec les Locative Media

Le projet pilote va maintenant être étendu dans un atelier multiplicateur pour les artistes en Europe, à qui l'on posera la même question. Les artistes peuvent nous envoyer leurs contributions en vidéo et en audio, avec une touche performative (mouvement, couleur, musique, etc.). Des tutoriels en vidéo, son et texte sur la création de contenu artistique seront disponibles sur la page du projet. À partir de 2024, nous proposerons également une application NOF (Roundware) permettant aux participants d'enregistrer et de partager des enregistrements géolocalisés sur place, qui seront intégrés à la carte interactive. Cette application fera l'objet d'une promotion sur la page web du projet NOF.

Nous aiderons les artistes participants à optimiser leurs propres créations grâce à un canal vidéo ouvert où, à des heures annoncées à l'avance, l'équipe de Supercluster sera disponible en personne pour une conversation directe avec les participants afin d'évaluer leur compréhension et leurs besoins concernant la création, l'édition et l'enregistrement de médias locatifs, de former les artistes et de faciliter le multiplicité de l'activité dans leurs réseaux. Nous incluons une série de tutoriels vidéo liés à l'édition pour que les participants disposent d'un manuel de référence clair pour multiplier l'action. Nous proposons une liste d'outils en ligne pour que les participants puissent travailler sur leurs médias et optimiser les entrées.

3. "Cartographie des voix". Une carte collaborative en ligne montrera les audios et les vidéos de tous les participants à travers l'Europe. La carte est accessible via une simple url, sous forme de carte interactive sur votre bureau, pour les personnes à mobilité réduite, et sous forme d'application web sur n'importe quel appareil mobile, qui permet d'expérimenter les contributions tout en marchant. En explorant la carte sur le bureau ou sur l'appareil mobile, tous les audios et vidéos contribués seront diffusés comme une polyphonie de langues et de connexions.

Évaluation :

Nombre de visiteurs de la page web du projet, nombre de demandes de renseignements, nombre de participants (aux rencontres en ligne et aux contributeurs artistiques), nombre de participants handicapés, œuvres soumises, répartition géographique, nombre d'utilisateurs de l'application web, nombre d'utilisateurs de la carte interactive, nombre de couvertures médiatiques et de messages/commentaires partagés sur les médias sociaux, blogs et autres sites web, réactions des artistes et des utilisateurs (par le biais de sondages), rapport d'évaluation final.

Bibliography

Voulgari, Angeliki-Ariadni, *The Art of Connection*,
iWrite 2022

Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για
μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης
επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror.
For a New Philosophy of Modern Scientific
Knowledge]. ΔΙΑΥΛΟΣ 2023

Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις
μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches
through Art]. ΤΟΠΟΣ, 2014