

Les ateliers de l'Insu 2014-2016

Sandrine Scoriels

« Quand les pinceaux se mêlent à la danse »

1. Pourquoi mettre en place un atelier d'expression créatrice ?

Comment répondre de manière succincte à ce qui m'apparaît de plus en plus comme une évidence, une conviction liée à quelque chose du moi profond, de mon rapport à l'autre et au monde ?

La contrainte temporelle étant, je ne peux qu'apporter un bref apport de ce qui se révèle à ma conscience depuis deux voir plusieurs années.

Mes mots ne seront certainement pas suffisamment pour exprimer le pourquoi de ce choix, de cette direction dans ma vie. Ce que je sais, c'est que ce chemin est juste, qu'il naît de racines profondes, me connecte au plus profond de mon être et au monde qui m'entoure.

L'expression créatrice se manifeste à moi comme une évidence. Un terreau bouillonnant de vie, dans un espace-temps privilégié et rassurant, une bulle de liberté, une rencontre avec soi-même et avec l'autre. Du jeu, de l'humour, de la création. Une traversée. Une soupe de l'être.

Je reconnais et connecte à mon enfant intérieur. Je l'y rencontre joueuse, concentrée, curieuse. Cette rencontre suscite en moi énormément d'excitation. Je la connais et la redécouvre, dans une panoplie d'émotions, dans son cœur, dans son corps et dans sa tête. Une unification se crée.

Créer, m'exprimer, jouer me permet de résoudre l'éternelle question du sens. Qui suis-je ? Comment être au monde ? Comment l'aimer ? Comment en faire partie ?

J'oublie ma tête. Je l'accepte. Les questions sont présentes mais je me concentre sur une chose, ici et maintenant. Peu importe le reste. J'existe. Je m'exprime, librement. Je ne dois rien à personne. Tout est bon. Tacitement, tout est ok.

Quelle joie de vivre cette liberté en groupe ! Je lui fais confiance. J'en fais partie. Nous faisons partie. Nous créons en chaque instant notre monde. Ce n'est pas compliqué. C'est très simple en fait. Tout devient possible. Nous cultivons chacune notre champ de l'être et nous l'explorons. J'y fais un espace de plus en plus grand. Des liens se tissent. Le groupe vit, bouge, tout est mouvement permanent.

Dans les ateliers, j'y rencontre mes zones d'ombres. Mes fragilités, mes blessures. Elles resurgissent comme des petits monstres, des couleurs, des formes, un espace blessé dans le corps, un mouvement tout petit, maladroit. Je l'accueille. La peinture devient noire, je la veux noire. Le mouvement petit se déploie et devient plus grand. Comme par magie, la joie est là, et embrasse ma tristesse ou le manque de confiance en moi. Mes pieds se délient, l'énergie circule dans tout le corps, les chevilles, les genoux, le bassin,

les épaules, les bras, la tête. La vie est là, mon corps réclame de danser, et je le laisse aller où il veut. Je ris en moi. Je me sens belle et fière. Mon corps m'accompagne, je suis en confiance. Je veux partager, inviter l'autre dans ma danse. Là, je me connecte à ma lumière, à ce qui fait ma force. Je le sens.

Après le temps de production vient le temps de parole. Un nouvel espace-temps qui vient prolonger l'expression créatrice dans une autre ouverture. Place aux mots, aux partages de ressentis. Pas de parole interprétative ni explicative. Un espace ouvert, libre, en mouvement avec les autres, avec le groupe. Place au silence aussi. Espace tissant des liens, des reconnaissances.

Il y a comme un mouvement intérieur-extérieur. Soi et l'autre. Soi et le monde. Un espace possible pour faire entendre sa voix, un repositionnement identitaire dans la relation à l'autre, un espace créateur de nouveaux rapports sociaux.

Comment harmoniser l'intérieur et l'extérieur ?

En multipliant ces moments et ces espaces de connaissance.

En recréant un sentiment d'appartenance.

En offrant ce qui fait sens.

En donnant à croire que nous avons les cartes en main, qu'il est possible d'être soi dans le monde, d'y offrir les merveilles intérieures qui ne demandent qu'à jaillir de soi, vers soi, vers l'autre, avec l'autre.

2. Pourquoi mêler la peinture et la danse ?

Proposer un atelier danse-peinture n'est pas anodin.

Tout d'abord, une affinité personnelle, un appel kinesthésique pour ces deux médias. Ensuite, la conviction qu'un dialogue peut se créer entre les deux. Une rencontre dans le mouvement et les couleurs. Une certaine complémentarité.

Le corps danse. Son mouvement naît de l'intérieur, en résonance à la musique, à l'environnement qui l'entoure. Il se déplace dans l'espace vide et prend conscience de ses limites, en relation avec tous les autres corps se mouvant dans ce même espace vide. Une rencontre des espaces entre les corps. Une rencontre des corps mouvants dans cet espace. Ecouter son corps et celui des autres. Communiquer avec lui. Lui offrir cette rencontre. Des espaces se créent à l'intérieur et à l'extérieur du corps. Une connexion profonde se fait.

Le geste du peintre. Sa respiration. Du bout des doigts, il tient son pinceau et son poignet, son avant-bras, ses épaules, et tout le reste du corps se met en mouvement. Les courbes, les droites, les points, les couleurs, le plein, le vide, la matière. Une matière qui vit, se remplit, se modifie. Le pinceau et la couleur viennent prolonger le corps en mouvement.

Entre la danse et la peinture, un corps s'éveille, s'étend dans le mouvement, prend place dans l'espace. On peut danser en couleur. Peindre en dansant.

3. Présentation de mon atelier à l'extérieur

Participer à un atelier d'expression créatrice permet de travailler l'être tout entier. Il est un espace-temps privilégié de connaissance de soi à travers l'expression, la découverte d'un média et la rencontre avec l'autre. Il permet de libérer des tensions physiques, des émotions, d'être en pleine conscience, de mettre le cerveau sur off, d'élargir un espace intérieur, d'ouvrir son corps, son cœur et sa tête à un renouveau.

C'est être. Là, ici et maintenant. Et à partir de ce qui est, aller vers l'inconnu, se découvrir, découvrir des merveilles insoupçonnées, élargir les possibles.

L'atelier d'expression créatrice augmente la concentration, la confiance et l'estime de soi, la capacité à s'exprimer, à accueillir ses émotions, à jouer, à relativiser, à entrer en relation avec soi, l'autre et le monde.

4. Pour qui ?

Pour des publics désireux de cheminer au sein d'un groupe dans la rencontre de soi et de l'autre, à travers un ou plusieurs médias artistiques.

Pour des publics en questionnement ou en mal-être dans notre société, cherchant à créer du sens dans leur vie, à se connaître mieux, à se connecter à leurs ressources pour pouvoir les utiliser en harmonie avec eux-mêmes et dans le monde qui les entoure.

Je pense à des adolescents en arrêt ou décrochage scolaire, à des adultes en insertion sociale ou professionnelle, à des personnes « haut potentiel, » à des adultes en recherche par rapport à des alternatives de projet de vie, ou professionnelles, pouvant appartenir à des milieux divers.

Tous ces publics m'intéressent et comportent à mon sens quelques points communs : des difficultés à s'insérer dans un monde très formaté, la recherche de sens, d'une place, le besoin de se reconnecter à soi, de découvrir ses propres ressources, d'ajuster son action dans sa vie et dans le monde.

5. Où ?

Je pourrais développer mon projet et le présenter dans des écoles, des centres de santé mentale, plannings familiaux, centres d'éducation permanente ou ISP, centre d'accueil pour immigrés, associations travaillant pour l'épanouissement de personnes HP, ainsi que dans mon entourage, rassemblant beaucoup de personnes en quête de soi.

Description de l'espace :

J'imagine mon atelier dans un espace chaleureux offrant des conditions d'expression variées :

Un double espace :

- Un espace d'expression dans une grande salle, en lieu fermé avec des fenêtres accueillant la lumière du jour dans un cadre verdoyant. et permettant de libérer l'expression sans se préoccuper de salir. (pouvant donc être nettoyé facilement)
- Un espace de repos : des fauteuils, des coussins, des tapis, des petites lampes tamisées.

6. L'atelier en lui-même : déroulement

Accueil : thé, café.

Le temps de l'échauffement corporel : 20 minutes

1. La marche :

Marchez dans l'espace, à la découverte de l'environnement. Veillez à occuper tout l'espace, explorez le vide, la rencontre des autres corps sans les heurter. Après un temps, accélérez votre marche, en ayant conscience de votre espace corporel dans l'espace vide et dans le rapport à l'autre. Puis, ralentissez votre marche. Portez une attention particulière à un membre de votre corps, explorez cette partie tout en marchant. Ecoutez votre corps, si une partie vous appelle, approfondissez le mouvement en portant l'attention sur cette partie et reprenez la marche. Plusieurs fois.

Puis, marchez très très lentement, en veillant à désarticuler le mouvement au plus petit possible. Déroulez votre pied en décomposant le mouvement. Prenez contact avec le sol avec votre pied, dans la marche. Explorez sans perdre l'équilibre. Soyez en contact avec tout votre corps. Vous vous arrêtez.

2. En cercle, les étirements :

a) Les pieds sont parallèles à la largeur du bassin. Joignez vos mains, par un mouvement vers le bas en pliant les genoux, retournez vos mains, paumes vers le ciel. Etirez-vous en ancrant les pieds dans le sol.

Vous baissez ensuite les bras et déliez vos mains. Vous déroulez la colonne vertébrale en commençant par le haut du crâne, vertèbre par vertèbre. Les genoux sont pliés, la tête se relâche vers le sol. Même chose en remontant en commençant par le bassin.

Retour à l'étirement, les mains jointes, paumes vers le ciel.

3 X

b) Tapotement de la tête, des bras, des fesses, des jambes, du dos. Pour les bras, Tapotez en descendant sur l'avant du bras et en remontant par l'extérieur.

c) La tête : faites un mouvement doux de gauche à droite, puis vers l'avant et vers l'arrière.

d) Les épaules - les bras: roulez vos épaules vers l'arrière, puis vers l'avant. Secouez ensuite les mains.

e) Le bassin : Faites un mouvement de gauche à droite, puis avant-arrière. Faites ensuite le tour de l'horloge.

Mise en mouvement et peinture

Temps individuel en mouvement : 15 minutes

En musique : marchez dans l'espace. Ecoutez là où votre corps vous mène, quelque soit son mouvement, aussi petit qu'il soit. Faites-le pour vous.

3 chansons sans paroles : rythme doux, lent, avec rythmes répétés.

Temps individuel en peinture de 45 minutes :

Chacun dispose d'un emplacement avec une feuille. Au centre, le matériel avec des pots de peintures et 3 pinceaux par couleur. Chacun pinceau doit rester associé à sa couleur. Pas de mélange possible.

De temps à autre, l'animatrice met une musique.

PAUSE : 15 minutes

Temps à 2 en silence : 20 minutes

Par duo, en vis-à-vis. Les panneaux sont disposés en face l'un de l'autre. Sur chaque panneau est disposée une feuille. De cette manière, les deux personnes se voient mais ne voient pas ce qu'elles peignent. Après 10 minutes, chacune prend la place de l'autre et prolonge la peinture commencée. 10 minutes après, chacun retourne devant sa toile.

Retour à la danse : 30 minutes

L'animatrice met de la musique.

En regardant sa toile ainsi complétée, chacun va entrer dans un mouvement que la peinture réalisée lui inspire. Les deux personnes vont entrer en contact progressivement dans la danse avec elles-mêmes puis ensemble, elles vont aller à la rencontre de la danse de l'autre.

Ensuite, le duo formé va aller à la rencontre d'un autre duo dans la danse. Puis, le quatuor formé va aller à la rencontre d'un autre quatuor jusqu'à ce que le groupe se trouve à danser ensemble.

Temps de peinture collectif en musique: 20 minutes

La musique est toujours présente. Le sol et les murs sont recouverts de papier-peint sur lesquels les participants vont être amenés à peindre.

La musique s'arrête. Le temps de peinture se termine.

Temps de retour à soi : 10 minutes

En musique (calme) : Marchez dans l'espace en portant attention à ce qui se passe dans votre corps. Croisez de temps à autre le regard de quelqu'un. Continuez à marcher. Progressivement, vous ralentissez votre rythme et faites des mouvements de plus en plus petits. Arrêtez-vous et fermez les yeux. Ecoutez votre corps. Sentez le respirer. Laissez-le aller sur place, où il veut. Peut-être sentez-vous votre tête, vos bras, vos mains, vos doigts, les orteils, les mollets, les genoux, le bassin. Calmez le mouvement jusqu'à l'arrêt. Ouvrez vos yeux, avec un regard doux.

Temps de parole : 1h

Le temps pour chacun de mettre en mot ou en silence ce qu'il souhaite exprimer ou non, librement.

Temps pour soi et dans le groupe. Les regards et les paroles se croisent, rebondissent. Des liens se tissent, à nouveau, autrement, en prolongation de la production.

Un endroit où on dépose. Où l'on crée du lien, des connections. L'expression se poursuit et se construit.

Durée totale : 3h de temps de production + 1h de temps de parole

7. Le cadre-Les règles

Dans le cadre, il y a l'espace et le temps. Le matériel et les consignes proposées. Les règles de fonctionnement.

Il est important de délimiter et de communiquer l'espace, le temps de création et le temps de parole. Ce cadre permet à l'atelier d'être vécu, au groupe de prendre forme.

Certaines règles seront nécessaires, afin d'offrir des conditions optimales pour l'émergence de l'insu, à la fois sécurisantes et permettant un focus sur l'objectif visé : donner place à l'expression créatrice, à l'aide d'un média et du matériel proposés, dans un espace-temps déterminé, guidé par les consignes de l'animateur.

- Etre à l'heure
- Ne pas sortir de l'atelier ni pendant le temps de production ni pendant le temps de parole
- Ne pas manger ni boire pendant l'atelier
- Eviter d'aller aux toilettes

Ces règles permettent, en tant que participant, de se laisser guider et aller dans le jeu de l'expression, librement. Elles favorisent la concentration dans l'ici et maintenant. Elles aident à instaurer la confiance entre les membres ainsi qu'envers l'animateur et l'atelier.

Il est néanmoins nécessaire d'être attentif au vécu des participants, par rapport au cadre et à ses limites. En effet, la relation au cadre et aux règles peut révéler, au-delà des individus, une certaine dynamique du groupe mais aussi le besoin d'un ajustement de l'atelier. Il faudra donc veiller à adapter ce cadre si nécessaire et garder de la souplesse.

L'espace de repos

L'espace de repos permet de proposer une alternative à la production, si le participant a besoin de se reposer, sans quitter l'atelier.

Dans l'espace de repos, le participant reste dans la même pièce. Il y a une continuité. L'espace-temps n'est pas rompu. Le groupe continue d'être en expérience.

Matériel

- Papier-peint
- Grandes feuilles de papier
- Punaises
- Panneaux
- Chevalets
- Peintures
- Pinceaux
- Couteaux
- Eau
- Bassine
- Ordinateur (avec playlist)
- Baffles