

# MOI DANS L'ESPACE

Nous sommes tous présents dans une pièce. Ce volume a une acoustique propre, une ambiance particulière liée à l'éclairage et la lumière, à ce qui est visible à travers les fenêtres, aux décorations sur les murs, au mobilier... et ma présence physique au milieu des autres dans cet espace crée déjà une musique sous-jacente. Rien que par ma présence, je peux sentir tous les plans disponibles en moi: mon corps physique avec sa pesanteur et sa légèreté; mon corps rythmique avec le flux sanguin et l'action musculaire, le flux respiratoire porteur d'émotions; le corps de caractère révélant mes motivations profondes et mes élans de volonté; et le corps d'idéal en contact direct avec ma lumière intérieure. Il s'agira d'encourager la mobilité de chacun des corps, et des corps entre eux.

## Sommaire

Exercice n°1	.....	2
PETOCHE, SUPER.....	.....	2
Exercice n°2	.....	3
JE VAIS MON CHEMIN ET J'ECOUTE LA MUSIQUE DU GROUPE.....	.....	3
Exercice n°3	.....	5
MARCHER ECOUTER.....	.....	5
Exercice n°4	.....	6
TOURNER SUR SOI-MEME.....	.....	6
Exercice n°5.....	.....	7
ALLER - RETOUR.....	.....	7

## *Exercice n°1*

### **PETOCHE, SUPER**

Objectif :

prendre contact rapidement avec un groupe en créant un ambiance ludique de non-jugement

Déroulement :

1. l'animateur s'adresse au groupe et dit : « faites comme moi. »

Il se met en situation de ressentir la peur de la relation avec les autres :

- . il crispe les épaules,
- . serre le bassin,
- . rentre un peu les pieds
- . il met ses deux mains tremblantes devant son visage en les secouant

et il dit "j'ai la pétoche !"

- . il a tendance à reculer.



Puis il se calme, et dans un mouvement progressif,

- . prend confiance
- . serre le poing droit en soulevant le pouce,
- . et dans un mouvement de flexion extension de l'avant bras, dans l'axe, haut/bas,

il dit : "ça va être super !"



Sa poitrine s'est ouverte ainsi que son bassin, il va de l'avant.

2. Puis il dit qu'il est saisi par un doute ou par une peur :  
« je vais peut-être me tromper » se dit il, la main devant la bouche  
« je ne me sens pas à la hauteur ! » il refait trembler ses mains

et il repart dans les premiers mouvements de peur....etc...  
le déroulement est vécu plus fort la 2<sup>è</sup> fois.

3. Intensification du même exercice pour la 3<sup>è</sup> fois :  
jusqu'à ce que le groupe dise "ça va être SUPER !"  
de manière tonique et avec confiance.

Remarques.

Cet exercice peut être fait dès la 1<sup>ère</sup> rencontre avec le groupe.

Il demande à l'animateur de percevoir en lui le risque qu'il prend dans la relation avec chacun et les micro mouvements corporels qui accompagnent le changement de ses états émotionnels (peur, confiance)

L'animateur joue avec ses états émotionnels et reconnaît par là les états émotionnels des choristes. Ainsi, grâce au jeu artistique, (nous ne sommes pas en thérapie) chacun est reconnu comme ayant le droit de se tromper et d'avoir peur.

## Exercice n°2

### JE VAIS MON CHEMIN ET J'ECOUTE LA MUSIQUE DU GROUPE

Objectifs :

- éveiller l'écoute individuelle dans un mouvement collectif (choral)
- rechercher le lien possible entre ma volonté et le sens de la vie du groupe

Déroulement :

. 1. Le groupe est sur un grand cercle.

Au signal de l'animateur, chacun va marcher dans la pièce librement, et quand il le sent, il va prendre une nouvelle place dans le cercle. Une seconde après s'être posé à sa nouvelle place, il claque des mains signifiant « *je suis à ma place* »

Chacun veillera à ne pas claquer trop tôt, ni trop tard. Le moment juste est celui où l'on sent que l'élan de la marche s'est arrêté en soi et que l'on devient complètement disponible à l'univers environnant.

Après cette première expérience, on peut remarquer que, dès qu'une personne a claqué des mains parce qu'elle est arrivée à sa place, chacun se sent un peu plus stressé, peut-être moins libre de prendre son temps.

Les derniers qui claquent des mains sentent souvent une pression du groupe plus forte sur eux.

En effet, ceux qui sont déjà arrivés n'ont rien d'autre à faire qu'à être attentifs à ceux qui n'ont pas encore trouvé leur place.

Quand le dernier a claqué des mains, on observe si on a reconstitué un beau cercle bien régulier.

. 2 L'animateur demande de reprendre l'exercice en ajoutant la consigne suivante :

- « pouvez-vous, en marchant librement votre chemin, percevoir le moment où le groupe aurait besoin de s'arrêter et ajuster ensemble les deux perceptions « mon chemin et le besoin du groupe ? »

Dans un groupe très fusionnel, l'arrêt de tout le monde ensemble peut se trouver dès la 1ère fois. L'animateur trouvera les mots pour renforcer la présence individuelle de chacun à son chemin.

Le but de l'exercice n'est pas dans le fait de réussir à s'arrêter ensemble mais dans **l'intensification de l'enjeu entre le chemin et la perception de l'espace collectif.**

Dans un groupe d'individus très indépendants, il arrive que les individus n'arrivent pas du tout à claquer ensemble.

L'animateur montrera qu'il est possible d'ajuster son chemin au groupe sans se renier.

Par exemple :

si je suis presque arrivé et que je perçois que la majorité du groupe va s'arrêter bientôt, je peux légèrement ralentir le pas et faire une forme de spirale avant d'aboutir.

D'autre part, si je ressens que la majorité du groupe va claquer bientôt, je peux accélérer mon pas et

prendre un chemin plus direct pour arriver à ma place.

Toutes ces propositions n'ont de sens que parce que chaque chanteur perçoit mieux la vie rythmique du groupe qui se précise.

Cet exercice peut être utilisé régulièrement en début de séance pour aider les individus et le groupe à se percevoir ou pour faire le point sur la vie du groupe.

. 3 L'exercice peut être refait *en regardant ses pieds* pour développer une écoute de la vie du groupe qui ne s'appuie pas majoritairement sur la perception visuelle.

. 4 l'exercice peut être refait en demandant à ce que chacun s'arrête *dos au centre du cercle*. Cela favorise l'écoute de l'espace arrière. On se retournera une fois que tout le monde a claqué pour voir la qualité du cercle obtenu par le groupe.

. 5 Il est possible de faire l'exercice en donnant comme consignes que les pas devront nécessairement *accélérer* jusqu'au claquer final. Mieux vaut démarrer lentement.

. 6 Exercice idem avec les pas qui *ralentissent*.

## *Exercice n°3*

### **MARCHER ECOUTER**

Objectif :

sentir ma présence corporelle (et vocale) dans l'espace et celle des autres

Déroulement :

Chacun, quand il le souhaitera, marchera dans la pièce, à sa vitesse, à sa manière.

Au moment de son choix, il s'arrêtera et fermera les yeux.

À ce moment-là, il essaiera d'entendre le pas de ceux qui marchent en les localisant dans l'espace et en percevant le caractère de chacun.

Puis, la personne ouvrira les yeux et reprendra sa marche.

Elle pourra varier la vitesse ou l'intensité du pas.

Elle peut aller jusqu'à frôler une personne qui a les yeux fermés sans la toucher.

Puis elle s'arrêtera dans un autre endroit de la pièce, fermera les yeux, et découvrira l'acoustique de la salle et des gens qui marchent à partir de ce nouvel endroit.

L'exercice peut être refait en demandant à ceux qui marchent de chanter librement ; ceux qui écoutent pourront ainsi différencier le pas et la voix de ceux qui bougent.

## *Exercice n°4*

### **TOURNER SUR SOI-MEME**

Objectif :

sentir ma présence corporelle (et vocale) dans l'espace et celle des autres

Déroulement :

L'animateur demande à chacun de faire tranquillement un tour sur lui-même en étant très présent à la modification des perceptions à chaque étape de son tour :

- . sensation visuelle, lumineuse, sonore et
- . perception olfactive,  
de l'espace,  
de la présence des autres.

L'animateur demande à chacun de montrer avec sa main un endroit précis de la pièce. Chacun est invité à fermer les yeux, à faire un tour sur lui-même comme précédemment. Quand il a l'impression d'être revenu exactement à la position de départ, il montre avec sa main l'endroit qu'il avait repéré les yeux ouverts. La personne ouvre les yeux et vérifie si sa main est à la même position qu'au début de l'exercice.

Refaire le même exercice en tournant dans l'autre sens.

On peut refaire l'exercice en chantant une note tenue pendant tout le tour.

On peut refaire l'exercice en faisant deux tours sur soi-même sans ouvrir les yeux. Le résultat obtenu est souvent déroutant et provoque souvent un moment de surprise joyeuse.

## *Exercice n°5*

### **ALLER - RETOUR**

Objectif :

m'observer dans le mouvement vers l'avant en lien avec le mouvement vers l'arrière dans un aller-retour

Déroulement :

L'animateur demande à chacun de faire un pas en avant, puis un pas en arrière, pour revenir le plus exactement possible à l'endroit de départ.

Refaire le même pas, en rajoutant un deuxième et revenir à sa place initiale.

Chacun pourra prendre conscience de sa manière de faire des pas en avant plus grands que ses pas en arrière et chercher à ajuster son pas pour réussir l'exercice.

L'animateur demande de rajouter un troisième pas aux deux pas précédents puis de revenir à sa place.

Chacun essaiera d'être à l'écoute de son pas, ni trop grand, ni trop petit et au rythme du groupe, pour que tous marchent ensemble.

Chacun essaiera aussi de mettre en mémoire la sensation du groupe lié à chaque pas. Je m'éloigne ou je me rapproche de ma voisine droite ou de la personne en face.

Augmenter le nombre de pas jusqu'à faire sept pas aller et sept pas retour.

Refaire la marche des sept pas les yeux fermés.

Cela permettra de :

. **s'observer** soi-même : suis-je capable de revenir exactement à ma place ?

. **développer ma confiance** dans les autres : personne ne me cognera puisque nous

repreons toujours le même trajet

. **de voir si je garde le même élan** que j'avais, les yeux ouverts :

Pour cela, il suffira d'ouvrir les yeux tous ensemble après le septième pas pour observer l'endroit où je suis revenu.