

# « J'EXISTE »

Projet culturel multidimensionnel  
en collaboration avec le collectif MASKÉNADA asbl

Feedback sur la 3<sup>ième</sup> phase « CONCEPTION »

mai/octobre 2024



**1<sup>er</sup> atelier « reprise » avec Mirka Costanzi (théâtre-pédagogue), Laetitia Lang (théâtre-pédagogue), Gianfranco Celestino (choréographe), Luka Tonnar (musicien), Sophie Meyer (costumière)**



Pour cette reprise, nous sommes 25 « heureux » à nous retrouver et à accueillir Sophie, costumière, parmi nous. Petit moment convivial : nous sommes curieux de faire sa connaissance et de savoir quel sera son rôle dans notre spectacle. Elle est venue nous observer afin de comprendre quelle uniforme ou autre besoin de la scène, elle pourrait créer pour nous ou même avec nous.

Et puis, nous sommes repartis ... . La « crème magique », crème imaginaire de différentes couleurs, à mettre sur tout son corps et partager avec qui on veut, sera un de nos nouveaux rituels en début de chaque atelier.

Ensuite, nous poursuivons avec notre autre rituel : se présenter avec son prénom et « son geste », gestes que nous avons choisis lors de la phase 2. Ne pas oublier les absents, c'est-à-dire en intégrant leur geste aussi, en occupant toute la salle, en marchant au tempo 1-5 avec « freeze » (position figée) et en regardant le public, avant de terminer en « pulk » (se mettre en cercle rapproché en prenant une position expressive).

Luka nous fait entendre le « sound » qu'il a produit avec notre travail en commun de la phase précédente. Avec enthousiasme, nous donnons notre avis et partageons sur comment nous l'entendons.

Gianfranco revoit avec nous les exercices comme la méduse (mouvements fluides), le break (mouvements rigides), le carré (mouvements linéaires). Nous nous laissons entraîner par la musique; il nous faudra encore nous entraîner pour que nos mouvements deviennent plus somptueux.

**2<sup>ème</sup> atelier « danse et théâtre - il y a de la musique partout et nous, nous ferons du bruit »** avec Mady Durrer (danse, théâtre), Gianfranco, Laetitia et Mirka



Ce « vrai début » de la 3<sup>ème</sup> phase démarre avec la « crème magique », notre geste et celui des absents. Ces « exercices » deviendront nos rituels pour commencer chaque atelier.

Aujourd'hui, plusieurs exercices nous attendent. Il s'agit de prendre conscience de tout l'espace à notre disposition, à en prendre possession, à ne pas avoir peur de se retrouver seul dans un coin. Les exercices deviennent de plus en plus complexes : à chaque étape un nouveau élément est intégré -> « freeze », regarder le public, se saluer, « pulk »... . Lors du 4<sup>ème</sup> exercice p.ex. nous devons marcher dans la salle et prendre une chose imaginaire de grande valeur dans nos mains. Quelle diversité : laptop, papillon, trésor, feutre, caisse avec des clés de cœur pour des personnes importantes dans sa vie, oiseau, tortue, jeux pour son fils, l'eau de mer.

Lors du partage du « **magic moment** », qui aura lieu lors de tous les ateliers, nous sommes presque tous à relever « la performance du plus jeune du groupe », même si d'autres prestations ont aussi été admirées, comme les mouvements sportifs d'un tel ou l'interprétation musicale d'un autre.

« **Schluss aus Basta** » : C'est ainsi que dès maintenant nous clôturons chaque atelier.

### 3<sup>ème</sup> atelier « danse » avec Gianfranco, Laetitia et Mirka



Cette fois-ci, nous nous retrouvons à la « Bananefabrik », lieu culturel, où sera mis en scène notre spectacle. Après les rituels de bienvenue, Gianfranco nous fait bouger : s'approprier de l'espace – écouter la musique qui nous accompagne et soutient – synchroniser les croisements et la gestuelle – s'arrêter à un moment précis et regarder dans le public. Lui, il bouge aussi, s'écroule et se relève en continuation. Nous défilons à côté de lui, devant lui, derrière lui... en l'ignorant.

La scène que nous avons jouée pourrait devenir une part de notre spectacle. Et Mirka a aimé notre « première », première fois sur scène: « *Pour nous les spectateurs, c'est très fluide lorsqu'on vous voit sur scène. Si tout le monde le fait assez carré, cela donne une présence. De vous voir vous croiser et faire des stops, s'arrêter puis continuer son chemin, c'est très carré. Pour le public c'est très beau.* » Et pour nous, cette « première » fut source d'observations et d'émotions : « *...au début, tout était présent, j'ai regardé dans le public, après j'ai pu détacher mon regard et j'ai suivi ma tête, avec la musique.* »

« *Parfois, quelqu'un s'est mis dans mon chemin. Non, cela ne m'a pas plu et je ne savais pas quoi faire. Parfois, j'ai perdu le fil.* »

Ensuite, nous avons continué l'exercice tout en ajoutant un élément en plus. À un moment donné, que chacun choisissait pour soi, il fallait crier, crier fort mais sans faire de son, seulement le geste. Pas tous en même temps, discrètement, s'arrêter et crier, chacun à sa manière comme il le voulait.

Nous avons remarqué que cet exercice nous demande plus, est plus difficile. Il est difficile aussi d'extérioriser nos sensations éprouvées. « *J'ai pensé : est-ce que tu vas réussir à le faire ? Passer l'émotion. Quand j'ai essayé de hurler, je me suis dit : est-ce que tu es capable de faire passer le message ? En l'expérimentant, cela m'a envahi.* »

## « Les ateliers d'été »



Début du mois de juillet, nous recevons de la part de Mirka « nos devoirs à domicile » pour 3 ateliers, lors desquels nous travaillerons en grande partie sans elle ou d'autres intervenants de MASKÉNADA. « *Profitez de l'été, à mon retour nous allons nous y remettre avec toutes nos forces. On fera du sérieux.* » a-t-elle dit. Cela nous a motivé quand elle nous a encouragé ainsi.

Il s'agissait de répéter l'exercice « du miroir » (se regarder « dans l'autre » en faisant les mêmes gestes que lui) et de travailler sur

- des définitions de la pauvreté (mots, dessin, objet symbolique, proverbe).
- tout ce que nous n'aimons pas dans la société
- nos revendications pour améliorer la situation dans notre société
- la liste de nos citations.

Ci-après un tout petit aperçu des réflexions :

**Marginaliser** : Être mis à l'écart, ne pas exister, et ne pas être compris

**Mépris** : Être réduit à l'état de rien, de chose sans valeur

**Manque** : Avoir toujours besoin de l'autre, rester dans le besoin éternel

**Abri** : Être constamment à la recherche d'un abri, d'une protection sans y arriver vraiment ou à long terme. Nous ne sommes à l'abri de rien.

**Révolte/Révolter** : La pauvreté c'est d'avoir marre d'être montré du doigt. Pour tout et pour rien. Le pauvre, c'est le mouton noir de la société qui va mal.

**Mutt** : Mutt hunn fir ze soen, dass du aarm bass.

**Urteil :** (juger) wells du net vill hues. Du hues schwéier auszedrücken wat dir um Häerz läit. Du kanns dech net wieren, well s du ee Blocage hues fir iwwert deng Problemer ze schwätzen.

**Rêve de richesse :** Manque d'argent, tu peux t'offrir ce que tu rêves ou a besoin. Toujours peser le pour et le contre avant de dépenser.

**Toit :** Avoir un toit sur la tête, ne pas vivre dans la rue, ne pas mendier pour avoir de quoi manger et survivre.

**Aarmut :** ... Du hues net an du kriss net wat s de brauchs. Ëmmer erëm Unfänken, vu vir un. Sech trauen fir op de Bureau ze goen an säi Liewen erëm ze kréien, an de Grëff ze kréien.

	Français « ARMUT »	Deutsch/Lëtzebuergesch «ARMUT»
<b>A</b>	Avoir moins	Aleng sinn/ Alkoholiker / Ausgestoust / Ausländer / Anonym / Ausgegrenzt / Ausgesinn / Ausgeekelt/ Abschieben / Ausnam / Asylbewerber
<b>R</b>	Renoncer	Réckweisen(zréckweisen)/Rausgeschmass / Respekt & Respektlos / Rofmaachen / Rassist / Raten / Reich? / ...
<b>M</b>	Mendier /Mendicité / Malheur / Malchance / Médecin / Maussade /...	Muteg / Mëssbraucht / Mënschlechkeet / Muecht / Misère / Mobbing
<b>U</b>		Untergang / Unsicherheit / U-bahn / Ungerechtigkeit / Ungleichheit / Unsichtbar/ ...
<b>T</b>	Terremoto (tremblement de terre) / Toit	Terror / Toleranz / Trotzapp / Trauer / Tiefstatus

*La pauvreté c'est une plume, qui fait rime avec enclume. C'est se trouver entre le marteau et l'enclume. Avoir l'enclume dans l'âme fait très mal.*

*La pauvreté c'est d'être nu tout le temps et prendre des coups de pieds dans le cul. Sans faire de manière et surtout sans faire semblant.*

**4<sup>ème</sup> atelier « musique-expression, danse corporelle »** avec Luc Lamesch (performer), Gianfranco, Laetitia, Luka et Mirka



Mi-septembre, nous sommes heureux de nous revoir avec Mirka et tous les autres. Assis en cercle au centre de la scène, nous nous racontons l'été pour reprendre ensuite le travail avec plein d'élan, en commençant avec nos rites, des exercices de réchauffement et de prise de conscience de notre corps.

Pour le jeu « du miroir », Gianfranco nous demande de prendre possession de l'espace et de laisser les sensations s'imprégner en nous. On se laisse le temps de choisir son vis-à-vis et doucement de rentrer dans le miroir; de changer de partenaire si besoin en est en ayant conscience de l'espace. Sur proposition d'une jeune participante, nous essayons de faire « un miroir collectif » et de la laisser guider le groupe, pour voir si elle ressent la même chose que dans un tandem. Nous sommes tous en face d'elle et imitons ses gestes.

Par après, Mirka nous demande d'apporter des vêtements et accessoires pour Sophie la costumière, qui sera présente le lendemain : des vêtements dans lesquelles nous nous sentons méga forts et en confiance. Des idées jaillissent rapidement. « *Moi, je viendrais avec une robe que mon fils m'a achetée et vu qu'il n'est plus entre nous, je la mettrai ce jour-là. La robe est très belle et c'est un modèle que Marilyn Monroe a porté dans un de ses films. Il m'a dit qu'elle me va très bien.* »

Le partage du « ***magic moment*** » de cet atelier donne lieu à des échanges plus difficiles, sur de moments intenses vécus avec les autres personnes lors des exercices. Nous essayons tous de nous exprimer avec délicatesse en essayant de ne pas vexer l'autre. Mais il y a aussi le partage d'énergie, de moments intimes, et de sensations difficiles à exprimer.

*« Moi j'ai senti l'énergie du groupe quand j'étais toute seule, quand je faisais mes exercices et je dansais pour moi, je n'étais pas seule. Les yeux fermés, j'ai pu ressentir une énergie tout autour de moi. Je me suis concentrée, tout ce qui se trouvait autour de moi avait disparu. »*

**5<sup>ème</sup> atelier « musique-expression, danse corporelle » avec Gianfranco, Laetitia, Luc, Luka, Mady, Mirka et Sophie**



L'atelier de ce jour se déroule en parallèle en 2 lieux à la « Banannefabrik » : avec Laetitia et Luka, qui travaillent dans la salle d'enregistrement sur « C'est quoi la pauvreté ? », sur base de nos réflexions faites durant les ateliers créatifs en été et avec Sophie, qui définit avec nous les habits qui nous représentent et que nous mettrons pour le spectacle.

Nous avons eu comme consigne d'apporter des habits qui nous correspondent et que nous voudrions mettre le jour J. L'important c'est qu'on se sent bien dedans, à l'aise, fort et fier. Nous prenons des photos pour nous en souvenir.

Extraits des échanges :

Sophie	<i>Faites-vous des idées. Soyez conscients sur ce : qu'est-ce que je veux montrer de moi et ce que je ne veux pas montrer. Ce que le public doit voir de et en vous.</i>
Luc	<i>Si je comprends bien, faut se faire plaisir. J'ai deux idées. Je viendrais avec un joli pantalon avec des bretelles. La deuxième option est un costume avec un pantalon en stretch, mais chic très confortable, avec une veste combinée. Teint sur teint. Très élégant.</i>
Mirka	<i>Avec des bretelles je l'ai déjà vu, il est beau.</i>

Mia	<i>Il a le physique. L'important c'est, de se regarder dans la glace.</i>
Luc	<i>Si je pouvais trouver des chaussures avec des talons, plus que normal. Mais que cela reste masculin. Pas de tremplin. Avec un talon, on se sent directement plus fort. ...</i>
Mia	<i>Moi je viendrais avec cette robe, parce que je l'ai faite moi-même. J'aime ce modèle parce qu'il est tout simple droit. ... Cette étoffe je l'avais achetée, il y a très longtemps et finalement j'ai pu réaliser... . Je pense aimer cette étoffe parce qu'elle est légère et chaude. Je mettrais des chaussures vertes. Les pieds sont toujours un problème pour moi j'ai besoin de quelqu'un qui me conseille. J'aime qu'elles soient en couleur. Je suis dans la non- tristesse. ...</i>
Colette	<i>Je porte toujours un bandeau autour de la gorge que je protège, parce que je chante. Alors, c'est décidé, je viens sportive. Je me sens en confiance. Si ça ne plait pas aux autres, je m'en fou. Du moment que je sois à l'aise, je n'aime pas être serrée dans les vêtements. C'est parfait pour moi.</i>
Tous	<i>Oui Colette, l'orangé te va bien, tu es belle.</i>
Mady	<i>Le soir mon pyjama est mon tout. Il me manque seulement un escalier roulant qui me transporte jusque chez moi. Je peux m'imaginer que je l'aurais sur scène. Et des pantoufles. Je me sens forte en pyjama. N'avoir plus de contrainte. Je ne dois plus avoir peur de rentrer le ventre. Pas avoir peur, de n'avoir pas de cul. C'est simplement cool. Pas de chaussures, juste en pantoufle.</i>

**6<sup>ème</sup> atelier « musique-expression, danse corporelle » avec Gianfranco , Laetitia, Luc, Luka, Mady, Mirka et Sophie**



Comme pour la séance précédente, Luka et Laetitia montent en salle d'enregistrement avec un petit groupe, qui changera tout au long de l'après-midi.

Dans la grande salle, plusieurs exercices nous font respirer, bouger, crier ... .

**Pe Te Ke / Melania / Jolie Jolie**

-> **ce sont les mots que nous devons prononcer.**

Tous se positionnent dans la grande salle et occupent tout l'espace. Au signal, chacun se met en route, d'abord doucement en répétant les mots. En prenant de grandes respirations, nous testons notre voix. Nous articulons exagérément pour dénouer notre mâchoire et prononçons claire et fort, en continuant à marcher dans la salle, en se croisant sans s'arrêter, et en prenant toute la place. Gesticuler peut aider et bien respirer est important.

**Exister / Menace / Violence / Solitude—Être seul / Injustice / Confiance / Union / Mobbing**

-> **ce sont les mots que nous devons représenter par un « freeze ».**

D'abord, chacun de nous trouve son geste qui correspond au mot. Ensuite Mirka cherche une cohérence dans les gestes et les met en séquence. Wow, le geste combiné donne exactement la signification du mot. C'est magique. C'est l'effet que nous cherchions, pour aller **du je au nous**.

## 7<sup>ème</sup> atelier « Graffiti » avec Raphael Gindt (graffeur), Laetitia et Mirka



Retrouvailles heureuses avec Raphael pour les uns, découvertes réciproques pour les autres, qui ne l'avaient pas encore rencontré.

Nous travaillons en 2 groupes :

- Avec Raphael et Mirka autour de 13 cubes, éléments pour la scène et sur lesquels on peut s'asseoir. Avant de pouvoir y mettre les dessins et mots choisis lors d'ateliers précédents, il faudra commencer pour les peindre en noir, en plusieurs passages.
- Avec Laetitia pour réfléchir aux mots qui résonnent dans nos têtes et notre cœur comme une blessure qui saigne dès qu'on les réentend. Ils seront utilisés pour compléter l'expression visuelle sur scène. Des mots qui font mal et ensuite des mots qui nous font du bien.

**Des mots qui font mal :** *Laisse-moi - Firwat hues du dat erëm gemaach - Dir musst eng aner Kéier errëmkommen - Ce n'est pas sérieux tout ça - Je ne suis pas libre - Vous devez avoir une adresse - Du sichs ëmmer Kleppereien - Ech maache Schluss - Dat hunn ech dir schon honnertmol erkläert*

**Des mots qui font du bien :** *Merci d'être mon amie - Et ass gär geschitt, je t'aime bien aussi - Je suis heureuse de te revoir - Ton style est cool - - Je peux toujours compter sur toi - Viens, entres, j'ai beaucoup de temps pour toi - C'est chouette de collaborer tous ensemble sur ce projet - Viens, allons dans le parc sur la grande roue - Chaque personne est unique - Merci de m'écouter*

À la fin de la séance, Mirka et Laetitia nous accompagnent à la répétition de la chorale « Home Sweet Home ». L'idée est d'intégrer la chorale au spectacle.

## 8<sup>ème</sup> atelier « Graffiti » avec Laetitia, Mirka et Raphaël



Aujourd'hui aussi, deux groupes se forment :

-Un qui rejoindra Raphael pour travailler en atelier créatif sur les cubes. Les mots suivants, choisis parmi tous les mots de l'atelier de la semaine précédente, avaient été découpés par Raphaël et une des plus jeunes participantes les transpose sur les cubes avec l'aide de « peinture en spray » : Cohabiter/ Oser/ Respect/ Dialog/ Matsproochrecht/ Partager/ Sensibilité/ Sans jugement/ Lutter/ Matdeelen/ Accueillir/ Würde.

Nous sommes en admiration de l'effet que cela fait et fera à la fin.

- Le deuxième groupe reste avec Laetitia et continue le travail commencé la semaine précédente sur les mots-clés... toujours avec un exercice en mouvement, sur scène.

-> **D'abord ceux qui à un moment donné de notre vie nous ont fait du mal, nous ont blessé.** Ces paroles qui reviennent dans nos vies et qui nous le rappellent, qui nous font toujours aussi mal.

*Et geet elo duer - ech hale mech eraus - ech hunn dir et schonn honnertmol gesot  
- stop - du bass domm - du muss ëmmer Kaméidi sichen - sträitsüchteg - schumms  
du dech net - du hues mir näischt ze soen - Meedchen dat geet net - et seet ee  
keng esou Wieder - ech sinn onschëlleg - ech maache wat mer passt - fir ween  
häls du dech do - du waars net léif - kier virun denger Dier - ech si wat ech sinn -*

*ech wëll kee Stress - du bass eng Ligenerin - de Sträit muss net sinn - sou e frecht Gesiicht - mir sinn ëmmer do fir dech, an du... - Dat geet dech näischt un - bekëmmer dech ëm dech selwer, da hues de genuch ze dinn*

->**Puis ceux qui à un moment donné de notre vie nous ont fait du bien**, nous ont touchés. Des mots doux qui vont droit au cœur.

*Ech hunn dech gär - ech bleiwe bei dir bis um Enn vun dengem Liewen - ech lauschteren dir no - du bass eng gutt Frëndin - wann s du ee brauchts sinn ech do - du kanns dat scho ganz aleng, probéier et ass net schwéier - alles ass méiglech - et geet nëmme biergop - Mama, dat ass schéin - de Kapp héich halen, net an de Sand stiechen, dat maache just d' Straussen - wat häls du dovunner, ass et eng gutt Saach - da komm mat - komm mir ginn zesammen - dee kritt huet, muss och vill ginn - ech vertrauen dir - du bass ee gudde Frënd - du bass eng gutt Séil*

Échange important pour clarifier le sens de certaines expressions... .

->**et un dernier exercice pour dire à l'autre que l'on apprécie.**

*Komm ech lueden dech an - komm mir ginn zesammen an ee Konzert – ech schenken dir eppes Schéines - komm mir ginn an di schéin Natur - ech weess datt s du dat gären hues, dofir maachen ech dat fir dech - ech si frou mat dir, ënnerschätz dech net - du bass eng gutt Persoun - Ech si frou mat dir Mama - op dech kann ech zielen - du hues dat gutt gemaach - ech vertrauen dir - du bass gutt sou wéi s du bass - an jidder engem stécht eppes guddes - ech si stolz op dech - du dees mir gutt - du bass ee Schatz - du bass meng gréissten Hoffnung - du bass mäin Alles - ech si stolz op dech egal wat s du méchs - **Ech ginn dir eng Bees fir mat op d' Rees***

Quelques-uns de nous connaissaient cette chanson « *Ech ginn dir eng Bees fir mat op d' Rees* » et tous commencent à la chanter. C'est magique, nous sommes tous détendus, heureux, avant de nous partager nos « **magic moments** » de la journée et commencer à se dire qu'une fois le projet terminé, nous serons tristes de nous séparer. Ce sera normal et « *tous les beaux moments vécus ensemble se sont des perles, que l'on prendra avec* », disait Mirka avant que nous nous séparions par le classique « **Schluss aus Basta** » en cercle.

## **9<sup>ème</sup> atelier « théâtre, musique, expression corporelle et danse » avec Gianfranco, Laetitia, Luc, Luka, Mady et Mirka**



Après un exercice d'échauffement, nous nous lançons dans un exercice de prononciation. Luc nous fait une démonstration de « *comment il faut parler et prononcer, sans prendre de souffle* ». Nous le félicitons pour sa performance : il a exécuté l'exercice en entier sans jamais prendre de l'air. C'est très difficile. Laetitia nous explique qu'un acteur doit pouvoir parler sans jamais prendre de l'air et que c'est un apprentissage. Bien prononcer est important pour que le public le plus éloigné dans la salle puisse nous entendre parfaitement. Il ne faut jamais forcer sur la voix, mais faut la poser claire et net.

Sur la musique, nous répétons tous les gestes de prénom. Nous devons les connaître tous, car nous devons être flexibles si jamais quelqu'un de nous tombait malade. Pendant que certains d'entre nous forment des lignes et d'autres sont positionnés debout à côté des cubes, Gianfranco se trouve au milieu de la scène. Il est notre point de repère, mais nous faisant semblant de l'ignorer.

Cet après-midi, nous commençons également à créer de petits scénarios, que Laetitia note. Ensemble, nous en discutons pour les améliorer. Nous recevons beaucoup d'informations et de consignes, nous travaillons dur et essayons de nous soutenir mutuellement.

Nous terminons sur un partage du « **magic moment** » : « *J'étais dans mon monde, je me suis sentie en paix.* » « *Je suis motivée pour savoir comment cela va continuer, aujourd'hui j'étais tout le temps présente.* » « *C'était fort, j'ai ressenti une forte émotion.* » « *C'est plus concret ce que nous avons joués aujourd'hui.* » « *J'ai beaucoup observé Gianfranco, comment il est tombé.* » « *L'énergie, l'unité.* »

**10<sup>ième</sup> atelier « théâtre, musique, expression corporelle et danse »** avec Swen Streitz (technicien de la lumière), Gianfranco, Laetitia, Luc, et Mirka



C'est la première fois que l'équipe du son et de la lumière sont présentes. Nous faisons nos répétitions et eux essaient de faire correspondre les scènes avec la technique. Nous continuons à développer différentes scènes. Nous travaillons sur une scène spécialement difficile: l'idée est que la chorale « Home Sweet Home » entre en scène avec les phrases que nous avons sélectionnées lors d'un atelier et « *que nous entendons maintes fois et que nous n'aimons pas entendre* ».

Puisque nous ne sommes pas des acteurs, cet exercice est difficile pour nous à mettre en pratique. Mirka nous donne des astuces pour que nous prenons de la distance, puisque ces paroles ne sont pas vraiment adressées à nous, mais à l'acteur. Elle nous dit de rester cool et de garder en tête que ce ne sont pas les personnes de la chorale qui nous accusent. La chorale, c'est l'écho de la société. C'est sûr que les premières fois, cela va nous toucher. C'est pour ça que nous allons le répéter, et encore le répéter.

En fin de séance, nous travaillons encore sur des textes à apprendre par coeur.

## **11<sup>ième</sup> atelier « théâtre, musique, expression corporelle et danse » avec Gianfranco, Laetitia, Luc, Luka, Mady, Mirka et Swen**



Différents exercices nous attendent aujourd'hui pour ce dernier atelier de la phase 3.

Mady, bonne chanteuse, nous emmène sur des airs tels que « *Hallo Dolly* » que tout le monde connaît pour nous échauffer la voix. Ensuite, Mirka distribue un texte que nous devons étudier par cœur. 4 groupes, chaque groupe a un texte et une personne de référence. Il s'agit de prendre la parole selon le scénario. C'est un exercice difficile parce qu'il demande de la concentration et de la coordination. Pour certains, également un effort de prononciation. Nos voix doivent s'accorder les unes aux autres et agir comme une chorale.

Un autre exercice autour « *La pauvreté pour moi c'est* » n'est pas facile non, mais avec les précieux conseils de Mirka nous y arrivons de mieux en mieux p.ex. à mieux nous imposer -> celui qui a une canne la frappe fort par terre.

Après s'être donné rendez-vous en novembre pour la phase 4 « **BAM BAM** », nous sommes heureux de rentrer à la maison. C'était un atelier difficile et intense.