

# « J'EXISTE »

Projet culturel multidimensionnel

en collaboration avec le collectif MASKÉNADA asbl

Feedback sur la première phase été-automne 2023

Depuis quelques années, nous, personnes en précarité et personnes solidaires, engagées dans le Mouvement, rêvons de créer ensemble et grâce à l'appui de professionnels, un « événement culturel public », dans lequel les capacités et talents des uns et des autres formeront un tout. Trois étapes avaient déjà été réalisées jusqu'en 2023 : une « initiation au conte », qui a mis en jeu l'expression, l'imagination, le « savoir et oser raconter »; une « initiation au théâtre » avec une école de théâtre professionnelle, «Théâtre - Le 10 », qui nous a permis de prendre conscience et d'évaluer nos capacités à faire du théâtre et à se mettre en situation de jouer et un partenariat avec une compagnie de théâtre néerlandaise avec la participation active de quelques personnes à la représentation d'un de leurs spectacles.



En se nourrissant des expériences faites en cours de chemin, une nouvelle et ultime ! étape a débuté en 2023 en collaboration avec les professionnels du collectif MASKÉNADA asbl. Cette collaboration nous amènera à présenter au public nos idées, expériences et réflexions communes autour du thème « J'EXISTE », titre actuel du projet, et la vie en précarité le 16 novembre 2024.

Lors de cette étape, une première phase a eu lieu en été-automne 2023 avec dix ateliers très variés et surprenants, auxquels ont participé, plus ou moins régulièrement, une trentaine de participants, militants et personnes solidaires. Chaque atelier fût animé par deux intervenants de MASKÉNADA asbl.



***Découvrir le projet, faire connaissance, se dévoiler mutuellement, se dire ce qu'on aime et sait faire, définir ensemble des « règles » les NO GO, les GO GO et les MY GO ...*** tels étaient les objectifs des premiers ateliers, que les deux intervenantes ont animé dès le départ avec beaucoup de sensibilité et d'humour en s'accordant au rythme et tempéraments des uns et des autres. Et pour les participants - curieux et intéressés -, dès le départ, il était possible d'être créatifs à travers les diverses techniques d'expression artistique des arts du spectacle vivant; le tout dans une ambiance de confiance mutuelle et de respect.

Le jeu de la « balle mobile » a permis de mettre des mots sur les émotions ressenties durant les exercices : étonnement, se sentir respecté, mouvement, joie, être ensemble, rire ensemble, être comme on est, apprendre de nouvelles choses, Love, se réjouir à l'avance, partage de connaissance ...



« **Respiration et perception du corps** » était le titre de deux autres ateliers, lors desquelles les deux animatrices nous ont fait découvrir le Yoga, afin de nous aider à nous sentir bien dans notre tête, notre corps et notre cœur. Des exercices de respiration et de mouvement nous ont aussi permis de mieux gérer nos émotions et de nous sentir mieux en groupe. Comme l'a exprimé une jeune militante à la fin d'une des séances, où chacun était invité à donner un feedback et à dire ce qui avait été pour lui le « magic moment » : « *D'être ensemble et de me sentir bien - d'habitude je n'y arrive pas quand je suis à l'extérieur ; les sensations ; je me sens liée à l'intérieur ; c'est chouette d'être en groupe !* »

Et d'autres ajoutaient :

« *J'étais étonnée de l'accueil qu'on m'a faite et de sentir mon corps durant les exercices* »

« *J'ai pu m'écouter en respirant, j'ai senti mon corps.* »

« *L'arbre : j'ai pu m'étirer, m'ouvrir, sans être crispée.* »

« *L'exercice « YES », car je veux devenir plus forte.* »

À la fin des séances, la professeure de yoga invitait chacun à emporter sa pierre, représentant sa pile intérieure, que nous venions de charger. Ainsi, à chaque fois qu'on verra notre pierre, elle nous rappellera à veiller à notre respiration, à ouvrir notre poitrine, à nous tenir plus grands, à sentir l'arbre en nous. Ce conseil précieux, nous l'emportons avec plaisir et reconnaissance.



**Lors d'un atelier « exercices de théâtre »,** les deux intervenantes nous invitaient à participer librement - sans penser à rien : juste être heureux d'être là et d'être bien ensemble, le reste se ferait tout seul !

Or, certains exercices ne se faisaient pas tout seul, comme p.ex. le tout « simple » exercice où il fallait se rappeler les exercices faits dans le passé.

Mais aussi pour d'autres exercices comme le jeu « de miroir » avec un partenaire ou le jeu où il fallait construire une forme humaine représentant le thème du harcèlement ont demandé des efforts à chacun, mais grâce au professionnalisme et la bienveillance des deux animatrices chacun a continué : « *Nous sommes lancés et l'un enflamme l'autre.* » s'exprimait une des participantes en fin de journée.

Et donc au moment du feedback de la séance, non seulement les difficultés ressenties à certains moments étaient exprimées, mais aussi la gratitude et la joie de participer :



*« Le miroir, se mettre à l'épreuve et se voir dans l'autre ou à travers l'autre, c'est plus qu'on ne le pense. Oui, oser parler de thèmes qui font mal... »*

*« Je me sens toute légère, je suis heureuse de faire du théâtre avec vous. »*

*« Tout, c'est beau de pouvoir participer. »*

*« Être avec vous ça me plait, j'aime tout. »*

Et une des animatrices ajoutait :

*« Je vois les choses qu'on fait et que cela porte des fruits. »*



***Lors d'un carrousel d'idées pour attraper les idées avant qu'elles ne se s'envolent***, un brainstorming autour de « J'EXISTE » a passionné les participants et les idées ont jailli, dont les suivantes :

*« Aimer faire des choses, j'aime rire, exister dans la tête et le cœur pour quelqu'un d'autre. »*

*« Profiter de la vie, avoir de la patience, discuter avec les personnes, je n'ai pas besoin de beaucoup, il est difficile d'exister tout seul. »*

*« Avoir un toit sur la tête, un canapé. »*

*« Donner de l'amour et recevoir de l'amour ; ce sont deux choses différentes. »*

*« Se promener ! »*

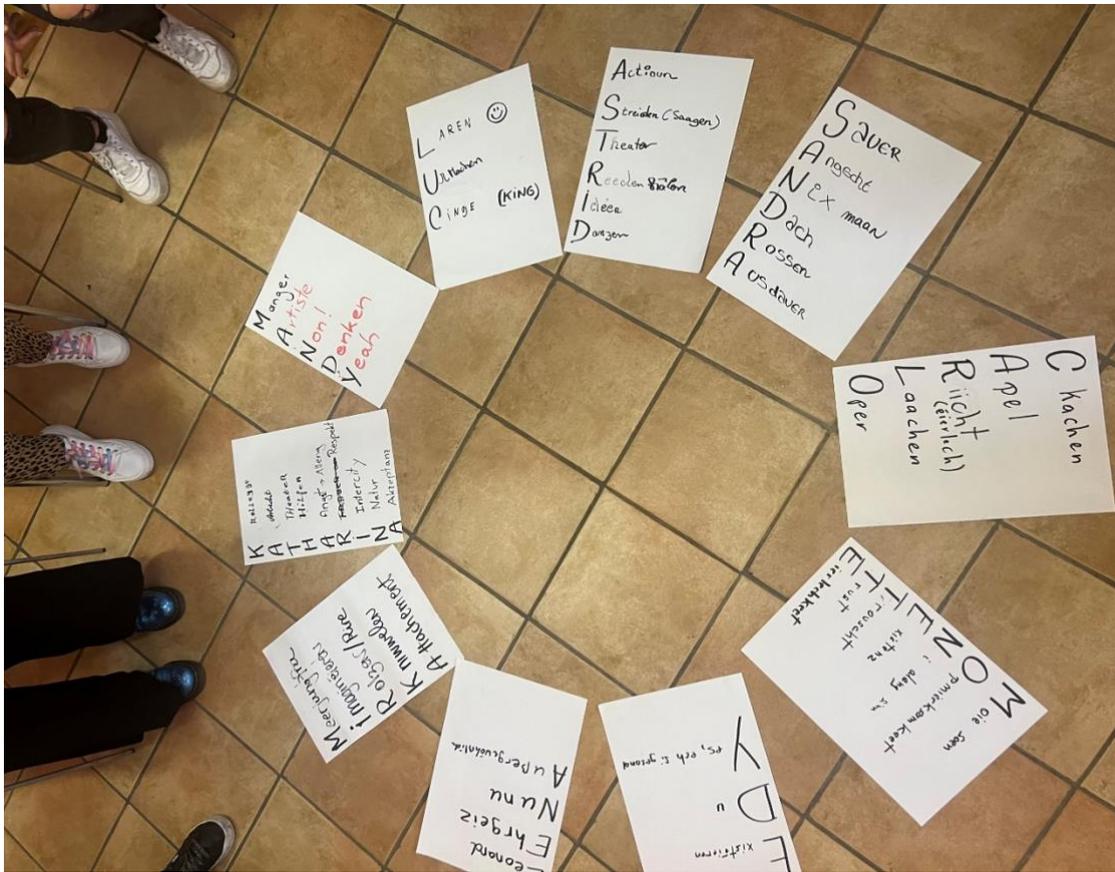
*« Reconnaissance... »*

*« Quelqu'un me sourit : un signe pour dire « je t'ai vu ! »*

*« Contact, avoir et montrer de l'intérêt, être attentif ! »*

Ensuite, l'exercice « acrostiche », où il fallait écrire « J'EXISTE » en vertical et à chaque lettre ajouter un mot, qui correspond à la lettre en lien avec « J'EXISTE » et l'exercice « freeze » (statue) ont également fait travailler les participants durant cette après-midi passionnante, qui a beaucoup enthousiasmé,

comme quelqu'un l'exprimait au moment du feedback : « *J'ai senti tellement d'idées et de joie en moi, je suis surprise de moi-même, je n'aurais jamais pensé avoir tellement de choses en moi, vraiment pas. J'ose dire des choses ici à ATD, parce que je me sens acceptée. Cela me renforce.* »



**Découvre tout ce qui est possible avec la voix** voulait dire exercices assis en cercle. Une personne se lève et montre du doigt une personne en disant : Hey du ! Cette personne reprend et désigne une autre personne etc. La manière de dire « Hey du » varie avec les émotions : furieux, gentil, amoureux, triste, effrayé... . Nous nous sommes bien amusés en essayant d'être le plus précis possible dans l'expression de nos différentes émotions.

C'est peut-être l'exercice d'improvisation, qui a le plus entraîné les participants durant cet atelier. Dans cet exercice, deux acteur/rices se retrouvent dans un magasin (Kamellebuttek), où on vend des bonbons. Un rôle consiste à être le vendeur du magasin qui est presque sourd et l'autre rôle est celui du client qui veut acheter des bonbons... . Remarque importante de l'animatrice : Il ne faut jamais dire « non » dans une impro, sinon on ne peut pas continuer !



Pour le « magic moment » et le feedback, voici ce que les hommes du groupe ont dit :

*« J'ai tout apprécié. Je suis nouveau et je ne suis pas quelqu'un du théâtre, mais c'était quand-même bon. Je vais apprendre à jouer au théâtre à la maison. »*

*« J'ai aussi tout aimé, surtout la dernière pièce. »*

*« C'était une Magical Mystery Tour ! Je suis content d'être là avec vous comme amis pour partager ces moments, où on est honnête avec soi-même. Nous sommes une belle et grande famille. »*

*« Je vais aussi participer la prochaine fois. »*

*« C'était bien, mais aussi un peu fatiguant. Le magasin de bonbons était bien. J'aime les friandises. ... »*

Et une des animatrices ajoutait pour conclure :

*« Ce qui m'a touché c'est votre motivation et votre participation. Vous avez tout essayé, vous aimez participer, vous êtes passionnés. »*



***L'atelier « écouter et danser » nous a entraîné dans le monde de la danse***, un monde plutôt inconnu pour la plupart d'entre nous.

Nous avons appris beaucoup sur les origines de la danse, de sa musique et son histoire. Mais le plus important fût le moment, où l'animatrice nous a invités à fermer les yeux et à nous laisser toucher par la musique, de faire des gestes selon notre ressenti, à danser, et que nous osions le faire ! La musique révèle le rythme qui est en nous.

Un autre jeu était celui du « bruit » : La consigne était de sortir de la Maison Culturelle, choisir un endroit, rester en silence et écouter arriver vers soi les sons de l'extérieur, en capter un et le ramener dans la salle.

1° exercice : à tour de rôle, chacun fait son bruit qu'il a retenu. La pluie sous les pneus – klaxon – les voitures – les feuilles – le trafic.

2° exercice : selon les consignes, tous en chœur nous faisons notre bruit. Plus vite - soutenu - doucement avec plusieurs vitesses, jusqu'à ce que ce ne fût qu'un. Ensemble nous avons ainsi créé un rythme, une mélodie. Spontanément un des participants nous a accompagnés avec la flûte, il a été parfait. Et en fin d'après-midi, il a dit :

*« Être et participer avec vous toute la journée, pour moi je me suis dépassé, j'en suis fier. C'est aussi grâce à vous et à moi qui fait des efforts. »*



Pour terminer la séance, nous avons composé une demi-lune avec nos chaises, chacun de nous à tour de rôle s'est mis au milieu de la salle et a remercié les autres pour la participation. Unique consigne était de se regarder dans les yeux et de passer doucement au suivant.

Feedback d'une des participantes :

*« En vous regardant tous un à un dans les yeux, prendre le temps de bien vous voir. Reconnaisant l'émotion que j'ai pu sentir en moi et en vous et m'émouvoir. À peine, j'ai pu retenir mes larmes. »*

**Lors d'un autre carrousel d'idées, « avant que les idées s'envolent, attrapez-les »**, nous avons travaillé avec l'intervenante, qui essaiera de mettre ensemble toutes nos idées des derniers mois pour que nous pourrions les présenter au public.

Dans un premier brainstorming, elle a demandé au groupe de se souvenir de la première séance avec elle et de partager ce qu'on avait retenu de cette fois-là. Peu d'entre nous se sont souvenus, nous avons tout oublié.

*« Pas grave, ça m'arrive aussi d'avoir un blocage, on recommence alors ! »* Et heureusement, il y a des notes sur tous les ateliers !

Ce jour-là, nous avons retravaillé avec la méthode de l'acrostiche sur le thème « J'EXISTE » et nous avons présenté un objet personnel, que nous devons amener. Chacun avait une histoire personnelle à raconter. Ce fût une séance très intense et émouvante, avec larmes, mais aussi avec des fous rires. Toutes nos histoires nous ont fait voyager et nous voulons les faire connaître !



**Et à la fin des 10 ateliers ?** Pour nous dire ce que nous avons aimé, tout ce que les ateliers nous ont fait découvrir ces derniers mois, nous avons entre autres travaillé avec des cartes et des images. Un exercice assez facile en soi, car nous avons l'habitude du photolangage, mais aussi difficile, car « faire un bilan » nécessite une réflexion sur soi, son identité et ses relations aux autres.

*« Parce que la vie était difficile ces derniers temps, les ateliers m'ont amenée de la lumière. Et m'ont soutenue. Après, je me sentais toujours mieux. Je vais garder en moi tout ce que j'ai appris et tout ce que je vais encore apprendre. Par exemple : l'expression « je suis importante » je l'utilise dans le bus, et je vais continuer à le faire. Aussi aujourd'hui l'exercice avec la musique : La musique triste c'était trop dur pour moi, mais la musique joyeuse m'a fait penser à mon enfance, elle m'a amené de la lumière. Je me sens mieux maintenant, je suis contente d'avoir rencontré des personnes et je fais aussi confiance aux personnes, qui nous rejoindront encore. »*



*« J'ai pris cette carte, car nous avons fait l'arbre (yoga) ensemble. C'est un signe que nous sommes forts, tous ensemble. »*

*« Parce que pour moi ça représente l'écoute comme on a eu ici, le partage. On voit deux personnes aussi, donc je communique avec elles. Leur donner la force parce que la musique ça apaise aussi, et donc même si elle est triste ou joyeuse ça donne du réconfort, l'artistique. »*

*« L'atelier avec MASKÉNADA m'aide à dire mon opinion et de continuer à lutter. »*

*« ...C'est pour ça que j'ai pris cette carte, parce que ce que je voulais dire et ce que nous jouons ici, il est important de porter en dehors d'Atd Quart Monde ! »*

**Et la suite ?** Dans une deuxième phase, nous continuerons à travailler et à rire ensemble pour trouver ce qui a bien fonctionné et ce qui a moins bien fonctionné dans les ateliers. Les questions principales seront : Quelles idées nous plaisent, lesquelles aimerions-nous soutenir et développer surtout au niveau de l'art visuel ?

Dix ateliers sont planifiés d'ici le mois de mai : graffiti-art, écouter et danser, exercices de théâtre, carrousel d'idées, musique et son etc.



**Rendez-vous pour découvrir le fruit de notre travail :**

**Le projet « J'EXISTE » sera présenté le 16 novembre 2024 à la  
Banannefabrik à Luxembourg-Bonnevoie,  
avec en amont une table-ronde le 15 novembre !**