



## Atelier corpo-réel

Atelier issu du RAMP 2016. Contacts + d'infos : [genre\\_sexualites@galilee.edf.fr](mailto:genre_sexualites@galilee.edf.fr)

### Objectifs :

- S'interroger sur le rapport que l'on a avec son corps et pourquoi souvent on le dévalorise : travailler sur l'estime de son propre corps ;
- S'interroger sur le rapport que l'on a avec le corps des autres : quelles attitudes, quels jugements
- S'interroger sur ce qui façonne notre regard sur ce qu'est un beau corps
- Donner envie de changer son attitude pour la suite.

**Public :** pensé pour des 15-18 ans (branche ainée).

### Points de vigilance :

- Cet atelier suppose que les participants se sentent aussi en confiance et à l'aise que possible. Les référents sont garants de l'atmosphère et peuvent demander à quelqu'un de sortir s'il gêne le déroulé.
- Il est important que les référents s'engagent personnellement dans les exercices, pour consolider ce climat de confiance réciproque ; et soient disponibles pour les aînés après si besoin.
- De la même façon, les référents doivent être attentifs aux mots qu'ils utilisent pour mener l'atelier, à ne pas sous-entendre que tous les participants sont hétérosexuels par exemple (« ton partenaire » plutôt que « ta copine ») ou que tous les corps sont identiques (des enfants identifiés « fille » ou « garçon » peuvent avoir un corps qui ne colle pas à la définition « normée » de cette identité).

### Déroulé / logistique :

- L'atelier proposé consiste en un enchaînement de mini-ateliers, qui font sens pour nous les uns par rapport aux autres. Cependant, en fonction de votre objectif, du temps disponible, etc. ils peuvent bien entendu être séparés, réarrangés, etc.
- Temps minimum 1h30. Idéalement : 2h.
- Nombre de participant-e-s : max 15 + 2 référents.
- Matériel : un espace calme et sécurisant, des post-it, des stylos

### Temps 1 : l'accueil (5mn)

Il est important que ce temps soit solennel, même si cela peut paraître – en amont – « ridicule ». C'est ce temps solennel qui permet aussi d'entrer dans « l'espace temps » de l'atelier et dans un climat serein

- Assis en cercle, on se tient tous les mains pendant l'introduction.
- Poser le cadre d'un atelier serein et respectueux : par ex « *c'est un atelier où on va parler et réfléchir sur notre corps et celui des autres. Comme ce sont des sujets intimes, il est important que tout le monde se sente en confiance et à l'aise. Pour ça, on s'engage tous à être respectueux de ce que les autres expriment, à ne pas se moquer maintenant ou plus tard, à s'écouter. On précise aussi que même si le but est aussi d'apprendre à parler de son corps sans penser que c'est tabou,*

personne n'est obligé de dire quelque chose qu'il n'a pas envie de dire. On va tous se présenter avec nos prénoms ».

- Toujours en se tenant la main, chaque participant à son tour « je m'appelle... »

## Temps 2 : le rapport à soi (30mn)

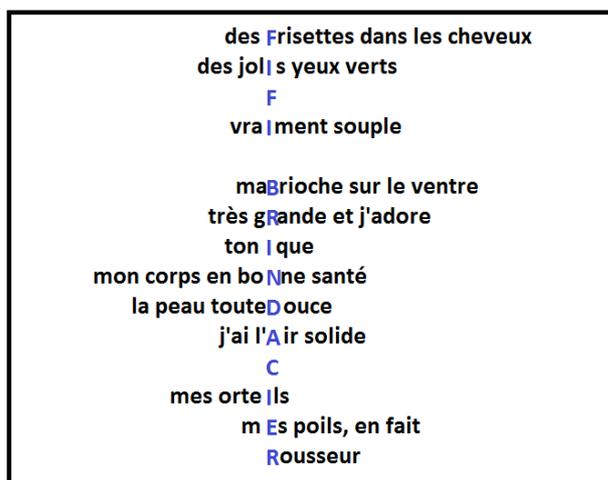
### Premier exercice : le toucher (15mn)

Il s'agit d'un contact physique de soi avec soi, dont l'objectif est de se concentrer sur son propre corps et les sensations que l'on peut ressentir.

- Tous ensemble, référents comme aînés ferment les yeux. Le référent qui mène explique, d'une voix calme, que chacun va d'abord approcher ses deux index, qu'ils se frôlent... puis se touchent, ... s'explorent avec des mouvements circulaires... puis les phalanges... les paumes, les poignets... Le référent continue progressivement, en passant par les bras, les épaules, le cou, la tête, le torse, le ventre, les reins, les cuisses, les jambes, les pieds. Quand cela est possible, ce ne sont pas les mains qui touchent, mais le corps lui-même (les cuisses entre elles, les pieds entre eux).
- On échange pendant quelques minutes : « comment est-ce que vous vous êtes senti ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui était difficile ? » et on peut expliquer que chacun peut refaire cet exercice seul, quand il a envie de se reconnecter avec lui-même, ne se sent pas bien, etc.

### Deuxième exercice : l'anagramme (15/20mn)

L'objectif est de promouvoir une réflexion positive sur son corps et son apparence.



le post-it de Fifi Brindacier

- Chaque participant a un post-it et un crayon. Il écrit son prénom et son nom, verticalement au milieu du post-it. Avec chaque lettre, il s'agit d'écrire quelque chose de positif sur son corps/apparence) : un adjectif, un verbe, une expression. L'orthographe n'a pas d'importance et la lettre n'est qu'un support. Pour illustrer, le référent peut donner un exemple avec son propre prénom, en montrant que l'utilisation des lettres peut être souple (cf image). Il explique qu'à la fin, il ne faudra pas montrer son post-it à tout le monde, c'est juste pour soi. On arrête l'exercice au bout de 10 mn, ce n'est pas grave si toutes les lettres ne sont pas

utilisées.

- On échange quelques minutes : « est-ce que c'était facile ? est-ce que ça aurait été plus facile d'écrire des choses que l'on aime pas sur son corps ? si le papier tombait de votre poche et que quelqu'un le trouvait, est-ce que ça vous embêterait et pourquoi ? » et on peut conclure en expliquant que pour être à l'aise avec le corps de quelqu'un d'autre, c'est important d'être aussi à l'aise avec son propre corps.

## Temps 3 : le rapport aux autres, le corps des autres (50mn)

### Premier exercice : les post-its (30mn)

L'objectif est à la fois de verbaliser auprès des autres les remarques sur notre corps qui nous blessent, de s'en détacher et de tourner la page, et de prendre conscience combien nous-mêmes, nous pouvons juger et blesser les autres.

- Chaque aîné dispose d'autant de post-it que nécessaire. Ils écrivent sur les post-it d'abord des insultes, remarques, qu'ils ont subis sur leur corps et qui les a marqué, blessé au cours de leur vie (« bigleuse », « gros », « sale arabe », « t'es trop laide », « le hobbit »,...), et ensuite les remarques blessantes qu'ils ont eux même prononcés et dont ils se souviennent. Tour à tour, en commençant

par les référents, chacun va exposer au groupe les remarques qu'ils ont subi (post it par post it, en le collant sur son corps au fur et à mesure) ; puis celles qu'il a lui prononcées (en les collant sur le corps d'un des référents). Chacun finit par retirer ses post-it, les déchirer, les jeter symboliquement (au feu, dans un chapeau, etc.). Le référent « victime » garde les siens tout le long. Il n'y a pas de commentaires sur ce que chacun dit, on garde la discussion pour la fin.

- On échange ensuite: « *est-ce que ces remarques ont influencé comment vous réfléchissez sur votre corps ? est-ce que qu'elles ont toutes été dites « méchamment » ? est-ce que « pour rire » ça ne blesse pas ?* » et on conclut par exemple autour de : « *tous les post-its que vous avez eu sur vous, ce sont d'autres personnes, pas forcément des nazis hyper méchants, qui les ont prononcé. Maintenant, on les a jetés, on les oublie. Toutes celles qui sont collées sur le référent, c'est vous, chacun un petit peu, qui les avez dites. Les jugements que l'on porte sur le corps des autres, même sans vouloir être méchant, ça peut marquer, blesser.* »

#### Deuxième exercice : un pas en avant (20mn)

L'objectif est de se mettre à la place de quelqu'un qui n'a pas forcément le même corps que nous. Il s'agit aussi de prendre conscience que les personnes qui ont un corps « normal » dans notre société (blanc, mince, grand, valide, conforme à l'idée qu'on se fait du corps d'un homme ou d'une femme) vivent au quotidien une forme de privilège, celui de la normalité et de la tranquillité.

- Chaque participant reçoit, au hasard, un papier qui décrit une personne et son corps (ex : une femme blanche, plutôt mince, qui mesure 1,50m, les cheveux noirs, avec une cicatrice de césarienne, sans handicap physique).
- On se met en ligne, avec de l'espace devant soi (on peut éventuellement changer de lieu par rapport aux temps précédente). Chacun essaie de visualiser qui il est dans sa tête, d'imaginer son corps, de se mettre dans cette peau.
- Le référent énonce alors des phrases, et si les aînés, incarnant leur personnage, s'y retrouvent, alors ils avancent d'un pas. Sinon ils ne bougent pas. Chacun décide en fonction de comment il s' imagine, il n'y a pas de bonne réponse. Ex de phrases : je vois des gens qui me ressemblent dans les films et avec des rôles positifs / les dirigeants de mon pays ont une apparence proche de la mienne / si je vais dans une boutique, je vais facilement trouver des vêtements à ma taille, etc. [*pour un support complet avec des personnages et les phrases, voir plus bas*]
- À la fin, certains sont loin devant, et d'autres ont peu avancé. Chacun reste là où il est et lit la description du personnage qu'il incarnait.
- Ensuite, un temps d'échange en cercle : « *qu'est-ce que avez ressenti en n'avançant pas / en avançant beaucoup alors que les autres ne bougeaient pas ? d'où viennent les critères d'un « corps normal » ? qu'est-ce qui les entretient ?* ».

#### **Temps 4 : la conclusion (10mn)**

Il s'agit :

- De demander aux aînés ce qu'ils ont pensé de l'atelier, qu'est-ce qui était intéressant, qu'est-ce qu'on aurait pu faire différemment ?
- D'expliciter les intentions que l'on avait en proposant cet atelier, ce qui est une manière de donner du sens et de proposer des pistes de réflexion
- D'expliciter la capacité de chacun d'agir sur ces sujets : par exemple « *les normes sur les corps, sur ceux qui sont normaux et « les autres », les critères de beauté sont très ancrés dans notre société Si on veut changer ça, avant de se dire que c'est la faute de « ils » (les médias, les autres – ce qui est aussi vrai), on peut aussi réfléchir à comment nous on contribue à perpétuer tout ça (les phrases qu'on prononce, les remarques qu'on fait aux autres ou même celles qu'on se fait dans sa tête, les propos racistes ou sexistes qu'on laisse passer sans rien dire), et décider de s'engager à ne plus le faire.* »

<b>Un pas en avant / exemples de personnages et situations</b>	
<b>Chaque participant reçoit un personnage (plusieurs personnes peuvent avoir le même, et on ne révèle pas qui on est avant la fin).</b>	<b>On décrit ensuite des situations et chacun avance d'un pas s'il s' imagine concerné</b>
une femme, noire, maigre, qui mesure 1,65m, très peu poilue, sans handicap physique	quand je me déplace dans la rue, mon corps et mon apparence n'attirent pas spécialement le regard des gens
un homme, blanc, plutôt mince et grand, brun, qui se déplace avec des béquilles	ma couleur de peau ne fait pas l'objet d'une mention spécifique sur les tubes de crème visage ou dans les journaux
une femme, noire, grande, corpulente, qui porte des lunettes, avec des cheveux noirs	quand je vais au cinéma, j'ai de la place pour m'asseoir
une femme, blanche, mince et grande, blonde, avec des petits seins, qui se déplace en fauteuil roulant	la plupart des dirigeants de mon pays ont une apparence proche de la mienne
un homme, blanc, plutôt mince, 1,70m, pas très poilu, les cheveux bruns, sans handicap physique	j'ai un corps qui a l'air en bonne santé et les gens ne me donnent normalement pas des conseils sur ma santé
un homme, arabe, plutôt musclé, qui porte des lunettes, les cheveux bruns, mesure 1,65m	je me sens à l'aise pour me mettre en maillot de bain
une femme, blanche, cheveux châtains, très musclée, mesure 1,70m, très corpulente, sans poitrine, porte des lunettes, très peu poilue	je peux manger la quantité que je veux d'un plat sans que les gens ne me regardent avec attention.
un homme, blanc, mesure 1,95m, plutôt musclé, cheveux blonds, avec une seule testicule	il n'y a pas d'insulte particulière qui vise mon corps ou mon apparence
un homme, blanc, mesure 1,70m, plutôt musclé, avec les cheveux roux, sans handicap physique	je peux porter les vêtements que je veux sans qu'on me fasse de remarque
un homme noir, plutôt grand, costaud et corpulent, avec les cheveux crépus, sans handicap physique	j'ai un corps qui est considéré comme normal dans la société française
une femme, métisse, cheveux bouclés bruns, mesure 1,80m, très mince, qui porte des lunettes	si je vais dans un magasin, je vais facilement trouver des vêtements à ma taille
un homme, blanc, mesure 1,80m, corpulent, très peu poilu, avec plein de taches de rousseur	je peux découvrir un.e nouveau.elle partenaire sans m'inquiéter sur sa réaction en voyant mon corps
une femme, blanche, mince, 1,65m, les cheveux châtains, avec une cicatrice de césarienne, sans handicap physique	dans la plupart des films, il y a des gens qui me ressemblent avec des rôles positifs
...	il y a souvent des gens qui me ressemblent sur la couverture des magazines
...	dans un livre de biologie, quand on dessine des corps humains, ils ressemblent à mon corps