

COUVRE-FEU / PARTITION # 11 & 12

Louise Desbrusses - 01/11/2020



<http://www.myowndocumenta.art/couvre-feu-partition-11-12/>

dans une période qui stimule frustration, repli, peur, colère, abattement, couvre-feu / partitions propose de stimuler la créativité, réveiller le désir, le jeu, l'imaginaire, se désincarcérer du poids de l'habitude pour trouver d'autres portes à ouvrir dans le mur des limites imposées

activer, ou interpréter une partition – n'importe laquelle et dans n'importe quel ordre et peut-être une seule toujours la même ou pas – peut se faire de toutes sortes de manière.

lire et laisser résonner, se laisser inspirer, explorer par l'imagination, qq minutes ou la rêver plus longuement.

explorer les activités proposer en adaptant à ses ressources, les désirs qu'elle éveille (ce ne sont pas des

“consignes” à “exécuter) OU s’inventer une partition pour soi.

documenter, au sens le plus large, garder une trace ou créer à partir de l’expérience. d’une simple envie de noter pour soi, et jusqu’à être inspiré.e pour prolonger l’expérience (il ne s’agit pas d’illustrer, mais de créer depuis l’expérience) par un texte, une photo, un dessin, une vidéo, une improvisation musicale, etc...

partager



COUVRE-FEU / PARTITION # 11 / L'ARBRE

INTENTION

- s'enraciner, s'encierler
- rêver

- s'apaiser en étant plus vivant dans un contexte qui pousse à l'être moins.
- désobéir légalement
- re-désirer pour dé-sidérer

RESSOURCES

- le corps
- l'attention
- seul.e
- durée : environ 1 heure.
- quand on veut.
- un réveil
- papier (grand si possible - blanc ou pas, carton, papier journal) et couleurs (pastels gras, feutres, peintures, etc), bref ce qui est là, un petit papier et un stylo est ok aussi.

ACTIVITES

- préparer un espace pour dessiner.
- debout les yeux fermés, appeler un arbre, l'imaginer un arbre, le décrire avec le plus de précisions possible, taille, couleur, forme, feuilles, fruits, racines, environnement, texture, odeur, et peu importe s'il ne ressemble pas à un "vrai" arbre.
- imaginer que vous ne faites qu'un avec lui, sentir ses racines qui s'enfoncent depuis les pieds et se gorgent de nourriture, le tronc qui s'élève depuis les pieds jusqu'aux épaules, les branches qui s'élèvent jusqu'au ciel pour boire la lumière, lever les bras si cela aide à mieux imaginer les branches. sentir les racines communiquer avec les racines de tous les autres arbres.
- imaginer que cet arbre peut danser, qu'il vous danse, que vous êtes sa danse (3 mn). écouter l'écho de cette danse dans tout son corps.
- imaginer que cet arbre peut dessiner, que vous le laissez dessiner à travers vous son autoportrait (15 mn).
- imaginer que cet arbre-dessin peut parler, que vous le laissez parler à travers vous, écrivez tout ce qui vient (5mn).
- écouter en silence les échos de cette rencontre avec l'arbre.
- y revenir chaque fois que la frustration se fait sentir, se laisser habiter par l'arbre, le danser, ou danser le dessin, ou continuer le dialogue avec l'arbre.
- garder une trace ou créer à partir de l'expérience : vidéo, danse, photo, dessin, texte, son improvisé voix ou instrument, performance...
- partager si vous le souhaitez (dans les messages).

[Vimeo Video](#)

COUVRE-FEU / PARTITION # 12 / L'ATTENTION

INTENTION

- se ré-approprier son attention
- s'extraire de la distraction
- revenir au centre de soi
- s'apaiser en étant plus vivant dans un contexte qui pousse à l'être moins.
- désobéir légalement
- re-désirer pour dé-sidérer

RESSOURCES

- le corps
- tous les sens
- seul.e ou à plusieurs
- quand : aussi souvent que possible.
- où : partout
- durée : confinement et après

ACTIVITES

- fermer son ordinateur et son téléphone portable souvent.
- repérer tout ce qui vous détourne de vos buts.
- s'intéresser le plus souvent possible à son souffle.
- revenir le plus souvent possible à ses sensations.
- passer du temps en compagnie de soi,
- explorer le silence, l'ennui, le vide, la frustration.
- s'asseoir dans l'œil du cyclone,
- activer une des partitions précédentes, en inventer.
- danser, dessiner, chanter, se rouler par terre, regarder les plantes pousser, écouter la pluie,...
- compléter cette liste par tout ce qui fait se sentir plus vivant, plus solide même quand le chaos règne autour et que le monde connu vacille.
- garder une/des traces ou créer à partir de l'expérience : vidéo, danse, photo, dessin, texte, son improvisé voix ou instrument, performance...
- partager si vous le souhaitez (dans les messages).