



Global Initiative for
JUSTICE, TRUTH +
RECONCILIATION

LA CARTOGRAPHIE CORPORELLE AU SERVICE DU PLAIDOYER :

Une boîte à outils

By Shirley Gunn



International Coalition of
SITES of CONSCIENCE

À propos de la Coalition internationale des sites de conscience

La Coalition internationale des sites de conscience (ICSC) est un réseau mondial de musées, de sites historiques et d'initiatives locales qui se consacrent à la construction d'un avenir plus juste et plus pacifique en faisant participer les communautés à la commémoration des luttes pour les droits de l'homme et à la lutte contre leurs répercussions contemporaines. Fondée en 1999, l'ICSC compte aujourd'hui plus de 250 Sites de conscience membres dans 65 pays. L'ICSC soutient ces membres par le biais de sept réseaux régionaux qui encouragent la collaboration et l'échange international de connaissances et de meilleures pratiques.

Pour en savoir plus, consulter le site www.sitesofconscience.org.

Photo de couverture :
Un atelier de cartographie corporelle bénéficiant du soutien du GIJTR en Côte d'Ivoire en 2017.

Conçu par : Andy Thesen

À PROPOS DE CE GUIDE

Fondée par la Coalition internationale des sites de conscience, l'Initiative mondiale pour la justice, la vérité et la réconciliation (GIJTR) est un consortium de neuf organisations du monde entier qui se consacre à des approches multidisciplinaires, intégrées et holistiques en faveur de la justice transitionnelle.

Avec le soutien de la GIJTR, ce guide, intitulé *La cartographie corporelle au service du plaidoyer*, a été rédigé par Shirley Gunn, directrice du Human Rights Media Centre – un membre de la Coalition internationale des Sites de conscience en Afrique du Sud qui œuvre en faveur des droits de l'homme par la collecte et la diffusion de récits de victimes.

SOMMAIRE

Note de l’auteure :3

PRÉPARATION DE L’ATELIER :7

PREMIÈRE JOURNÉE DE L’ATELIER :12

DEUXIÈME JOURNÉE DE L’ATELIER :19

TROISIÈME JOURNÉE DE L’ATELIER :27

QUATRIÈME JOURNÉE DE L’ATELIER :35

CINQUIÈME JOURNÉE DE L’ATELIER :41

Notes:45

NOTE DE L’AUTEURE

Il s’agit de la seconde boîte à outils de la série De la mémoire à l’action. La première, rédigée par Ereshnee Naidu, était sous-titrée : Une Boîte à outils pour la commémoration dans les sociétés post-conflit. Cette boîte à outils contient des informations sur la manière d’animer un atelier de cartographie corporelle. La cartographie corporelle est une des formes de commémoration où l’accent est mis sur les histoires personnelles. Il s’agit d’une méthode de recherche reposant sur l’art et remontant aux années 1980. Elle a été utilisée et adaptée par des travailleurs sociaux, des médecins et des chercheurs dans plusieurs régions du monde pour répondre à leurs objectifs de recherche particuliers.

En 2002, grâce au travail du Memory Box Project, je me suis rendu compte de la valeur possible de cette méthode pour les survivants sud-africains de la violence et de la torture liées à l’apartheid. Le psychologue clinicien, Jonathan Morgan, a créé ce projet à l’Université du Cap pour aider les femmes sud-africaines atteintes du VIH/SIDA à documenter leur vie. L’artiste sud-africaine Jane Solomon a converti la cartographie corporelle en une méthode d’art-thérapie

par laquelle les femmes atteintes du VIH/SIDA utilisent des images et des mots pour raconter leur parcours. Elle est l’auteure d’un manuel que j’ai trouvé très utile intitulé « *Living with X* » *A Body Mapping journey in the time of HIV and AIDS*.

La même année, le Human Rights Media Centre a chargé Jane Solomon d’animer le premier atelier de carte corporelle avec des survivants de l’apartheid et des membres du groupe de soutien Khulumani dans la province du Cap occidental, en Afrique du Sud. J’ai également suivi le processus de création de ma propre carte corporelle. Par la suite, j’ai animé de nombreux ateliers avec les membres du groupe de soutien Khulumani dans la province du Cap occidental appelés « ateliers de cartographie corporelle de mémoire et de guérison ». Ces cartes corporelles, recouvertes de plastique pour les rendre plus solides et plus durables, viennent compléter l’exposition itinérante multimédia intitulée « **Rompre le silence : la lutte continue** ».

D’une manière générale, les histoires personnelles présentées dans **Rompre le silence** attirent l’attention sur la nécessité pour le gouvernement sud-africain d’accorder des réparations aux personnes reconnues comme victimes par la Commission sud-africaine de la vérité et de la réconciliation, ainsi qu’à celles qui ont été mises à l’écart pour des raisons diverses et aussi de demander des réparations aux multinationales qui ont aidé et promu l’apartheid. En outre, le but de ce processus était de donner aux survivants non reconnus de la lutte contre l’apartheid une chance de se souvenir et de raconter leurs histoires, ainsi que de créer un document qui pourrait honorer leur sacrifice et en informer les générations futures. L’exposition **Rompre le silence** a été montrée dans différents musées d’Afrique du Sud et a parcouru différents continents, notamment au Royaume-Uni, à l’université de Göteborg en Suède et à l’université de Stanford aux États-Unis. En 2006, le gouvernement de la province du Cap-Occidental lui a décerné le prix « Age of Hope » pour la sensibilisation du public dans le domaine du patrimoine.

Grâce à la Coalition internationale des sites de conscience, j’ai pu être témoin de la valeur et du pouvoir de la cartographie corporelle dans différents contextes post-conflit. J’ai été chargée d’animer des ateliers de cartographie corporelle avec des survivants de conflits au Liberia (en 2010 et en 2012), au Kenya (en 2012), en Ouganda avec des travailleurs de paix exerçant au Soudan du Sud (en 2016), au Sri Lanka (en 2017), en Côte d’Ivoire (en 2017) et en Guinée (en 2017).

J’ai adapté la méthode au fil des années. Je suis persuadée qu’en y ajoutant l’écriture et les dessins de l’histoire de vie, les cartes corporelles sont plus intéressantes tant du point de vue personnel



Carte corporelle, Funeka Hlazo, Worcester, Afrique du Sud, 2016

que contextuel. Considérées comme une collection d’histoires de vie personnelles, les cartes corporelles servent à sensibiliser et à défendre les droits des victimes dans le contexte spécifique de leur pays. Je me suis appuyée sur toutes ces expériences pour élaborer cette boîte à outils. Des photographies de cartes corporelles ou de détails de celles-ci, créées par les participants dans ces différents contextes, sont intégrées à cette boîte à outils.

La cartographie corporelle, telle que je l’ai développée, nécessite cinq journées complètes. Dans de nombreux cas, nous avons travaillé le soir et la nuit pour mener à bien le processus et terminer les créations. Le processus est aussi important que le résultat. En tant qu’animatrice, je ne me préoccupe pas seulement de la qualité esthétique des cartes corporelles des participants. Mais également de la création d’un espace sûr pour que les participants puissent se souvenir de leurs expériences et les exprimer en vue de leur permettre de guérir de leurs souvenirs douloureux.

Tout au long des cinq jours, des exercices d’écriture, de dessin et d’échange sont organisés avant que les participants ne travaillent sur les cartes corporelles. Tout ce qui est écrit par les participants dans leur carnet de bord ou qui fait l’objet d’un échange avec les participants à l’atelier n’est pas forcément intégré aux cartes corporelles. La synthèse et le résumé sont des éléments essentiels, comme le respect de la vie privée. Si la sécurité de l’environnement de l’atelier doit permettre aux participants de dévoiler leur douleur intérieure, ils sont sûrement angoissés à l’idée de partager certains détails intimes avec leur propre communauté et avec d’autres personnes. Certains pays en situation de post-conflit ne sont pas réceptifs aux récits des survivants. L’animateur doit en être conscient et protéger les participants des répercussions potentielles. Il est important que l’objectif de l’atelier de cartographie corporelle soit défini dès le début afin que les participants comprennent et acceptent la manière dont leurs œuvres seront utilisées.

Le stress émotionnel affecte notre corps de différentes manières. Pour comprendre l’impact de celui-ci sur le corps, il est nécessaire d’avoir quelques connaissances de base. Mais, d’autres facteurs jouent également un rôle, tels que la personnalité, la quantité de stress que la personne subit au fil des années et si celle-ci bénéficie ou non de soutien lorsque ces facteurs de stress se manifestent. Il se peut que les participants révèlent des expériences difficiles et douloureuses pour la première fois. Les animateurs doivent donc avoir une certaine expérience du travail avec les traumatismes émotionnels. Dans certains cas, il est conseillé de faire appel à un psychologue clinicien.

Aujourd’hui, en matière de problèmes de santé, nous considérons l’interaction entre le corps et l’esprit. Il est communément admis que le stress, résultant de la vie quotidienne, des conflits et des guerres, mais également de la pauvreté, nous rend plus vulnérables et plus exposés aux problèmes de santé. Le stress peut nous rendre malades ou augmenter le risque de tomber malade ou de développer des pathologies. Les exercices de récits de vie intégrés dans cette boîte à outils sont essentiels pour contextualiser le lien entre les différentes expériences et leur impact sur le corps.

Ce dernier est composé de nombreux organes et systèmes interdépendants, tels que la peau, les systèmes respiratoire, gastro-intestinal, reproducteur, urinaire, circulatoire et squelettique. Chaque système est expliqué avec des mots simples et des illustrations pour aider l’animateur. Les illustrations peuvent aider les participants qui le souhaitent à dessiner une partie du corps affectée par le stress et la maladie. Il est conseillé aux animateurs d’obtenir un livre d’anatomie illustré que les participants pourront utiliser comme référence. Le recours à un artiste peut également être envisagé.

Différents exercices proposés reposent sur des approches créatives et cognitives faisant appel aux hémisphères droit et gauche du cerveau. L’hémisphère gauche du cerveau est chargé de contrôler



Rompre le silence : la lutte continue, bannière au musée de l’apartheid, 2004



Rompre le silence au Slave Lodge, Cape Town, 2006, avec le guide de l’exposition Maureen Mazibuko

le côté droit du corps et d’effectuer des tâches relatives à la logique : les sciences et les mathématiques. L’hémisphère droit du cerveau coordonne le côté gauche du corps et est lié à la créativité et aux arts. De nombreux participants n’ont peut-être pas souvent l’occasion d’explorer leurs talents créatifs. Bien que les exercices créatifs puissent sembler difficiles au début, il est important de rappeler que tout le monde est capable de dessiner. On voit avec quelle facilité les enfants se mettent au dessin. Cela commence avant l’apprentissage de l’écriture et est plus facile. Je peux vous assurer qu’au fil de l’atelier, les participants seront de plus en plus à l’aise avec le dessin.

Par le biais d’un processus de réflexion, de création et de soutien et en travaillant sur une carte grandeur nature de 2,2 sur 1,5 mètres, l’espace à l’intérieur du corps raconte l’histoire telle qu’elle se manifeste dans celui-ci. L’espace à l’extérieur du corps, sur la carte grandeur nature, est destiné à raconter les récits de vie en mots et en images.

La frise chronologique pour la transmission du récit de vie s’écoule dans le sens inverse des aiguilles d’une montre, du coin droit vers le coin gauche en regardant la carte corporelle. Les participants peuvent faire preuve d’imagination pour montrer le sens de l’histoire, en utilisant, par exemple, des flèches ou de petites empreintes de pieds. Les participants écrivent leurs récits de vie en trois phases : la petite enfance, les années de scolarité, et la vie adulte, dans leur carnet de bord et exécutent différents dessins. Ils racontent ensuite leurs histoires aux autres participants de l’atelier avant que les récits et dessins ne soient intégrés aux cartes corporelles.

La méthodologie ne se limite pas aux traumatismes et à la victimisation, mais s’intéresse également à la résilience. Par exemple, les participants doivent trouver un symbole qui représente le mieux leurs forces et, en se concentrant sur les « espoirs pour l’avenir », les participants sont encouragés à regarder au-delà du présent pour se projeter dans l’avenir. À cela s’ajoute l’exercice des ombres. Lorsqu’ils dessinent les contours de leur corps, les participants travaillent en binôme. Le second contour, celui de leur partenaire, est l’« ombre » du participant qui représente les personnes et

les organisations qui lui ont apporté un soutien chaleureux et attentionné dans les moments difficiles. Cet exercice de réflexion se pratique chaque journée de l’atelier et contribue à rompre les sentiments d’isolement, de solitude et d’abandon. La possibilité de redécouvrir les individus et les réseaux de soutien et de constater ce qu’ils représentent dans les ombres amène un soulagement. Il y a inévitablement des larmes de tristesse dues aux deuils. Mais, le processus offre également aux participants le temps de redécouvrir un but dans la vie et de retrouver des forces.

Cette boîte à outils n’est pas un modèle. C’est un guide. Les animateurs peuvent et doivent faire preuve d’une certaine souplesse quant à l’ordre dans lequel les exercices sont réalisés. Cependant, il est fortement conseillé de faire tous les exercices pour la satisfaction que procure la création des cartes corporelles et le processus en lui-même. Le manuel est structuré selon un ordre que je trouve efficace.

J’ai suivi des formations dans le domaine de la santé et de l’art et j’ai acquis des années d’expérience dans le travail avec les survivants de traumatismes. L’expérience et les connaissances que j’ai accumulées au fil des années me servent à animer des ateliers de carte corporelle. La quantité d’informations que je suis en mesure de partager dans cette boîte à outils est limitée. Je me suis efforcé de les rendre simples et utilisables.

À la fin de la boîte à outils, j’ai inclus quelques références qui me paraissent utiles. Comme il ne s’agit pas d’un travail universitaire, je n’ai pas toujours cité mes sources, car cela risquerait de nuire à la fluidité du texte. Mais, sachez que je me suis largement appuyée sur des recherches sur Internet et sur des lectures approfondies dans le but de vous faire part d’informations importantes concernant le corps humain et l’impact du stress sur notre santé. Bonne chance !

– Shirley Gunn, Human Rights Media Centre, Cape Town



Carte corporelle, Neliswa Busakwe, Worcester, Afrique du Sud, 2016



Romp le silence : cartes corporelles et histoires de vie sous forme d'albums faisant partie du programme éducatif, Musée de l'Apartheid, Johannesburg, Afrique du Sud, 2004.

PRÉPARATION DE L'ATELIER

Les participants

- **Être centré sur les victimes** : il est important que les responsables du recrutement des participants consultent et incluent les organisations travaillant avec des survivants.
- **Effectif** : l'idéal est d'avoir de 12 à 20 participants.
- **Genre** : si les participants sont aussi bien des femmes que des hommes, veillez à ce qu'il y ait un équilibre entre eux. Les ateliers non mixtes fonctionnent bien, en particulier pour les femmes. En effet, celles-ci risquent d'être contraintes au silence dans un groupe mixte.
- **Traduction(s)** : les participants sont plus à même de s'exprimer dans leur langue maternelle, et si elle ne correspond pas à la langue maternelle de tous les participants et de l'animateur, le recours à un ou plusieurs traducteurs sera indispensable.
- **Vêtements usagés et confortables** : les participants sont informés à l'avance qu'ils doivent porter des vêtements usagés et confortables. En effet, ceux-ci risquent d'être tachés par des traces de marqueurs permanents ou de peinture métallisée qui ne partent pas au lavage.
- **Un engagement à participer pendant cinq jours** : lors de la phase de recrutement précédant l'atelier, les participants sont invités à s'engager à participer à l'ensemble des journées de l'activité. L'animateur doit rappeler cet engagement lors de la mise en place des règles de base au début de l'atelier. Si un participant fait face à un imprévu et ne peut pas assister à l'une des cinq journées, cela doit être négocié avec l'animateur qui devra, par la suite, accorder une attention particulière à ce participant pour lui permettre de rattraper le jour manqué. En revanche, si deux jours d'absence sont nécessaires, le participant doit alors se retirer de l'atelier. Cela constitue une décision difficile, mais qui est dans l'intérêt de tous. Il est conseillé de tenir un registre quotidien.

Le lieu

- **Superficie du lieu** : Celui-ci doit être suffisamment grand pour que chacun puisse travailler sur le sol et avec un espace suffisant pour regrouper les tables où se déroulent les exercices d'écriture, de dessin et d'échange. Si le lieu ne peut accueillir en même temps des participants travaillant au sol et autour des tables, il est possible de prévoir deux salles adjacentes. La dimension des cartes est de 2,2 sur 1,5 mètre, et il doit y avoir un espace d'au moins 50 centimètres entre chaque carte.
- **Confidentialité et sécurité** : le lieu de l'atelier doit être réservé pour la totalité des cinq jours. En d'autres termes, le lieu ne doit pas être utilisé le soir ou la nuit pour d'autres activités. En outre, le site doit procurer une certaine intimité, c'est-à-dire qu'il ne doit pas s'agir d'un espace ouvert susceptible d'attirer les curieux. Le lieu doit être fermé à clé après la fin de la journée pour assurer la sécurité du matériel artistique et des cartes corporelles.
- **Sol** : il est difficile de travailler à genoux sur des surfaces carrelées, mais elles sont faciles à balayer et à nettoyer. Si le sol est recouvert d'une moquette, veillez à ce qu'elle soit recouverte d'une bâche en plastique, en particulier pendant les exercices de peinture. Les projections en sont fréquentes. Les participants âgés ou handicapés peuvent travailler sur leur carte corporelle posée sur une table.
- **Ateliers en résidence ou déplacements quotidiens ?** : si le budget le permet, les ateliers en résidence sont préférables. En effet, ils permettent aux participants de se couper des pressions quotidiennes et ils leur évitent le stress de devoir emprunter des transports publics peu fiables pour se rendre sur le lieu de l'atelier et en repartir.

L'animateur

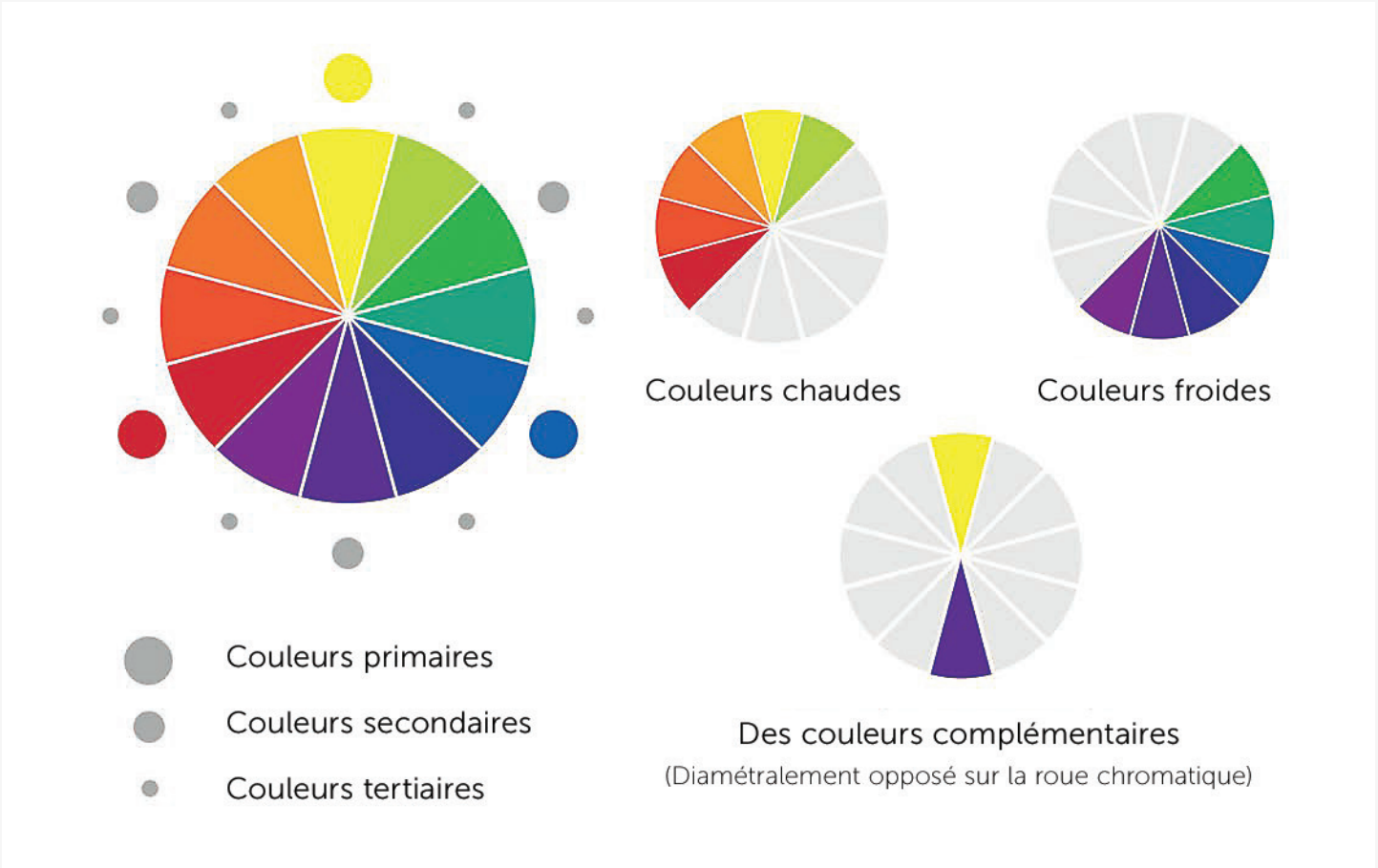
- **Ponctualité** : la personne qui anime doit être rigoureuse quant à la ponctualité : heures de début et de fin, pause déjeuner et pause-café et temps alloué à chaque exercice. Toutefois, une certaine souplesse est nécessaire. Si un exercice prend plus de temps que prévu, le programme quotidien doit être adapté.
- **Soutien** : il peut être utile d'avoir des assistants, mais ceux-ci doivent se conformer aux consignes de l'animateur. Au cas où ce dernier manquerait de confiance artistique ou aurait besoin d'aide parce que le groupe est important, le soutien d'un artiste est conseillé. Cependant, ce dernier ne doit pas faire le travail créatif à la place des participants. Il doit les aider dans les exercices de visualisation et dans leur mise en œuvre sur les cartes corporelles afin de maintenir l'authenticité des expressions artistiques. Comme mentionné précédemment, un psychologue clinicien peut se révéler nécessaire pour accompagner les participants.
- **Dessin** : l'animateur doit encourager les participants à s'exprimer de manière créative et à désactiver activement l'hémisphère gauche du cerveau. En effet, celui-ci est l'hémisphère critique et peut inhiber la créativité. L'animateur doit également dessiner. C'est une activité plaisante.
- **Recherche supplémentaire** : l'animateur doit lire la boîte à outils plusieurs fois et se familiariser avec son contenu. Mais, il est par ailleurs incité à faire des recherches et à lire des documents supplémentaires pour se préparer convenablement à chaque exercice pendant les cinq jours.
- **Exercices de récits de vie : s'il le souhaite**, l'animateur peut rédiger et photocopier les questions sur les récits de vie pour les participants avant l'atelier. Chaque exercice figurera sur une page séparée.
- **Espace sûr** : l'animateur doit faire de l'atelier un espace sûr et propice au soutien en insistant sur la nécessité d'une écoute respectueuse. Il doit accorder à chacun un temps de parole égal et reconnaître les douleurs exprimées.
- **Confiance** : l'animateur se doit de faire preuve d'assurance, laquelle s'acquiert avec la pratique et l'expérience.

Matériels :

Vous devez acheter et rassembler le matériel nécessaire à l'atelier à l'avance. Celui-ci peut être acheté dans un magasin d'art ou un supermarché. Les participants devront coopérer pour partager le matériel . S'il est manipulé avec précaution, il pourra être utilisé pour un autre atelier. L'animateur doit veiller à ce que le matériel soit utilisé avec soin et il le rassemblera et le triera après chaque exercice et à la fin de chaque journée. Voici une liste du matériel requis pour l'atelier de carte corporelle. Les éléments marqués d'un * sont indispensables.

- **Carnets de bord** : un cahier à couverture rigide de format A4 de 128 ou 192 pages pour chaque participant et pour l'animateur. Bien que des feuilles de papier A4 puissent convenir, il est recommandé aux participants de ranger leurs écrits et leurs dessins après chaque exercice afin d'éviter de les perdre.
- * **Stylos à bille noirs** : un pour chaque participant et pour l'animateur.
- * **Badges nominatifs** : un badge pour chaque participant et pour l'animateur. Les badges doivent être laissés dans la salle à la fin de la journée pour éviter qu'ils ne soient perdus ou oubliés à la maison.
- * **Papier cartonné** : le papier cartonné résistant utilisé dans les usines de vêtements pour la fabrication de patrons est le meilleur matériau pour les cartes corporelles. Il est de couleur marron clair, mesure 1,5 mètre de large et est disponible en gros rouleaux. Le papier cartonné doit être découpé à la longueur requise de 2,2 mètres, une carte pour chaque participant. Préparer quelques unités supplémentaires pour le nuancier, pour l'essai des couleurs secondaires après les mélanges de peinture ou de colorant alimentaire, ainsi que pour la protection et le transport des cartes corporelles.

- * **Papier journal** : plusieurs feuilles de papier blanc de format A1.
- * **Feuilles de papier A4 et A3** : une rame (500 feuilles) de papier A4 et une demi-rame de papier A3 sont nécessaires.
- * **Marqueurs permanents** : deux marqueurs permanents noirs pour chaque participant pour tracer les contours et pour écrire sur les cartes et un marqueur de couleur marron pour chaque participant. Les marqueurs permanents peuvent sécher, surtout si le climat est humide ou chaud. De plus, écrire sur de la peinture ou du crayon peut endommager les pointes.
- * **Crayons à papier** : au moins un crayon HB par participant et de nombreux crayons à papier plus tendre (1B à 6B).
- * **Gommes** : une gomme pour chaque participant.
- * **Taille-crayons ou cutter** : quelques taille-crayons ou un cutter sont nécessaires pour tailler les crayons à papier et les crayons de couleur. Un cutter ne rogne pas la mine et le bois comme le font les taille-crayons, ce qui permet aux crayons à papier et aux crayons de couleur de durer plus longtemps.
- * **Crayons de couleur** : quelques boîtes de crayons de couleur sont nécessaires. Ils sont bien adaptés au papier cartonné et existent dans une grande variété de couleurs.
- * **Peinture** : divers types de peinture peuvent être utilisés. La peinture en poudre est économique. Les trois couleurs primaires : rouge, jaune et bleu sont essentielles. Ces couleurs peuvent être mélangées avec du noir et du blanc pour obtenir le spectre des couleurs secondaires (voir la roue chromatique ci-dessous).



Wiki Commons

- * **Colorant alimentaire** : le colorant alimentaire (et non les essences) est bien adapté au papier cartonné, car il permet de distinguer l'écriture et les dessins qui se trouvent au-dessous lorsqu'ils en sont recouverts. Les colorants alimentaires sont économiques et peuvent être achetés dans la plupart des supermarchés. Ils se présentent sous forme de petites bouteilles de 28 ml de couleurs primaires et secondaires telles que le jaune, le rouge, le bleu, l'orange, le vert et le rose. Achetez au moins cinq bouteilles de chaque couleur, qui, une fois diluées avec de l'eau, peuvent donner une grande variété de couleurs, claires ou foncées, selon la quantité d'eau ajoutée.
- * **Peinture acrylique métallisée** : la peinture acrylique métallisée est chère, mais un tube ou un flacon de couleur or, bronze et or est parfait pour la décoration (boucles d'oreilles, dents, alliances, montres-bracelets, bracelets et colliers). Elle est aussi adaptée pour la mise en valeur (des symboles, des espoirs pour l'avenir et des noms des participants). Si elle est mélangée à une petite quantité d'eau, la peinture couvrira une surface plus importante, sera moins épaisse et plus facile à appliquer sur le papier cartonné.
- * **Crayons à la cire** : la plupart des participants sont à l'aise avec les crayons à la cire qu'ils ont utilisés dans leur enfance et ils sont peu coûteux. Cependant, lors de la phase d'encapsulation des œuvres, le plastique chaud peut faire fondre la cire, ce qui entraîne un effet de bavure, c'est pourquoi je n'encourage pas une utilisation trop importante de ce type de crayon.
- * **Pastels à l'huile** : les pastels à l'huile sont disponibles en couleurs vives, en boîtes de 12 ou 24. Plus la boîte est grande et plus la variété de couleurs sera grande. L'utilisation de nombreuses couleurs rendra les œuvres originales et uniques. Les pastels à l'huile étant chers, il est conseillé d'en acheter environ trois boîtes.
- * **Pastels à la craie** : les pastels à la craie sont également disponibles dans une variété de couleurs. La craie a tendance à faire des bavures, mais si vous vaporisez de la laque pour cheveux bon marché immédiatement après l'avoir appliquée sur la carte, les risques de bavures sont minimisés. Les pastels à la craie sont chers, donc une ou deux boîtes suffisent.
- * **Pinceaux** : une gamme de pinceaux est nécessaire : de très fins à épais, pointus et plats.
- * **Miroirs** : un miroir par participant est nécessaire pour l'exercice de portrait. Les miroirs en verre sont lourds et difficiles à transporter. Ceux en plastique sont parfaits et économiques. Les selfies sur les téléphones portables peuvent être utilisés comme alternative aux miroirs, mais ceux-ci sont petits, de la taille de l'écran. Il est donc préférable d'utiliser des miroirs.
- * **Colle** : Un flacon de colle de bricolage ou quelques bâtons de colle sont indispensables.
- * **Paire de ciseaux** : une paire de ciseaux est utile. Vous pouvez aussi plier et déchirer le papier à la dimension voulue.
- * **Règles** : plusieurs règles en plastique sont requises.
- * **Laque pour cheveux** : la laque pour cheveux doit être pulvérisée immédiatement sur les dessins faits aux pastels à la craie et sur les cartes corporelles lorsqu'elles sont terminées. Environ trois grandes bombes aérosol sont indispensables.
- * **Ruban adhésif de masquage** : un rouleau de ruban adhésif de masquage est indispensable pour afficher les règles de base et le nuancier de couleurs sur les murs (ou sur les vitres pour éviter d'endommager la peinture ou le papier peint). Il servira aussi à maintenir les cartes corporelles en rouleau lorsqu'elles seront terminées.
- **Vieux chiffons** : des chiffons absorbants pour s'essuyer les mains et nettoyer les projections sur les surfaces.
- **Seau ou récipient de récupération** : un seau en plastique économique ou un récipient de récupération dans lequel vous pourrez faire tremper et nettoyer les pinceaux.

- * **Bouteilles en plastique de 500 ml** : de nombreuses bouteilles d'eau en plastique découpées au niveau du goulot pour mélanger et stocker les peintures.
- **Bâche de sol en plastique** : si le sol est recouvert de moquette, utilisez une bâche.
- **Dispositif d'enregistrement** : si vous avez l'intention d'enregistrer ou de prendre des photos pendant le déroulement de l'atelier, demandez d'abord l'accord de tous les participants. Les téléphones portables conviennent, mais n'oubliez pas le chargeur !
- **Livre d'anatomie** : je vous recommande d'acheter d'occasion un livre illustré d'anatomie.

Remarque : Outre les carnets de bord (facultatifs si l'on utilise des feuilles de papier) et les stylos à bille des participants, tous les autres matériels ne doivent pas quitter la salle dans laquelle se déroule l'atelier. Ils sont à la disposition de tous et seront utilisés lors d'un prochain atelier.

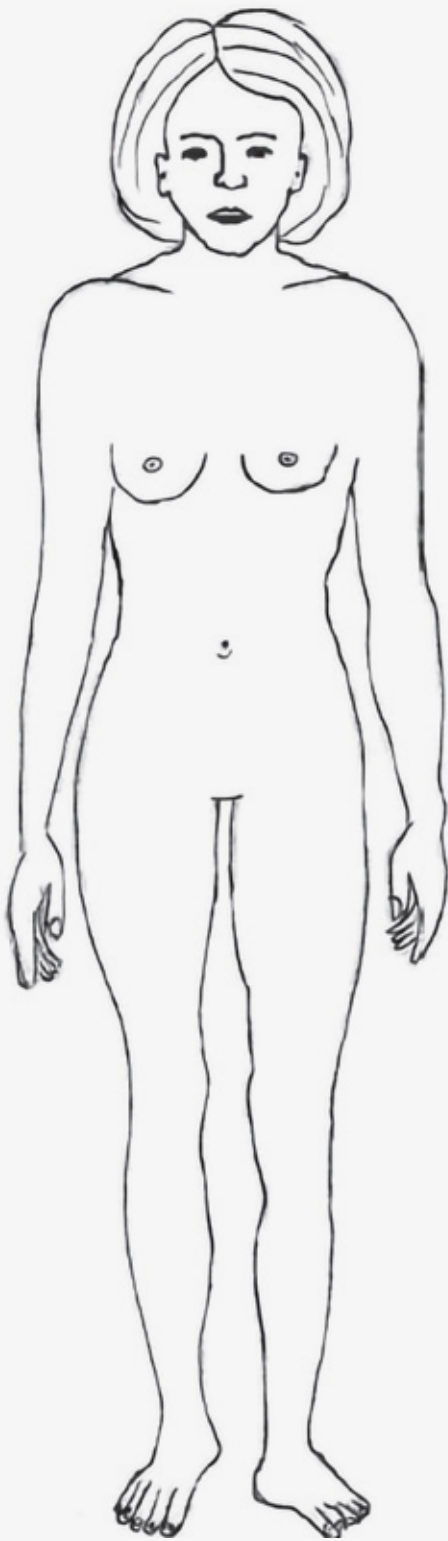


Illustration à photocopier pour indiquer les marques sur la peau et autres affections corporelles mentionnées dans les textes.

PREMIÈRE JOURNÉE DE L'ATELIER

Présentations et règles de base ; signification des couleurs ; exercices de carte corporelle : traçage des contours et inscription des nom, prénom et date de naissance ; exercice d'écrit, de dessin et d'échange sur la petite enfance autour des cartes corporelles ; évaluation ; devoirs.

PRÉSENTATIONS ET RÈGLES DE BASE.....(60 MINUTES)

Les participants munis de leur badge s'assoient autour des tables les uns en face des autres. Après l'appel, l'atelier peut commencer par les **présentations**. Une bonne méthode pour sensibiliser les participants au concept de partage consiste à demander à chacun de se présenter en donnant son prénom et d'en raconter l'origine. L'animateur se présente de la même manière. Grâce à l'histoire qui accompagne chaque prénom, ils sont plus faciles à retenir.

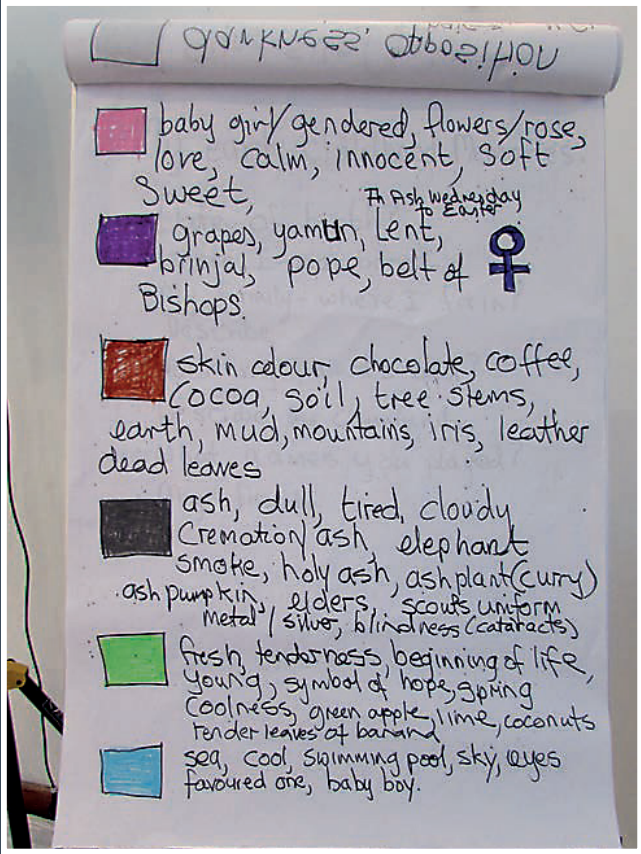
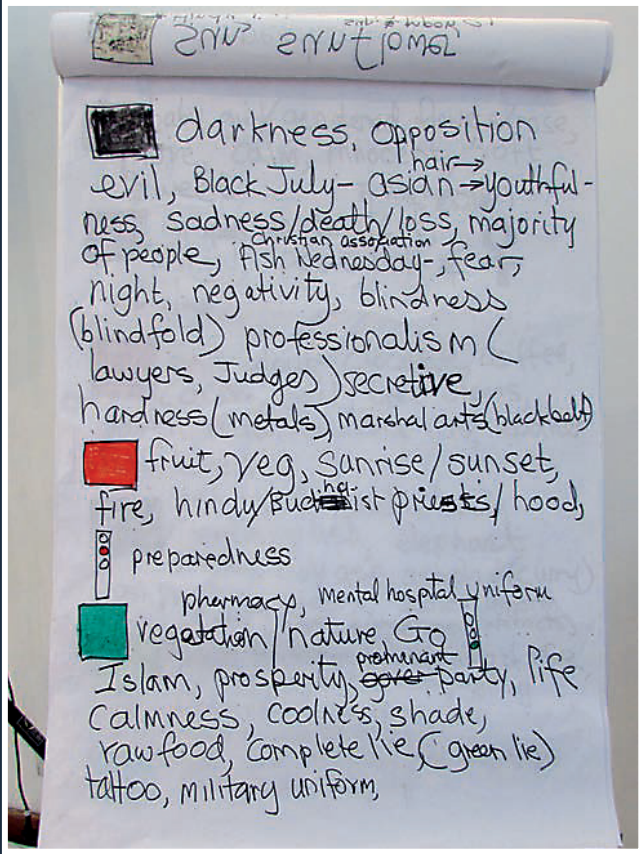
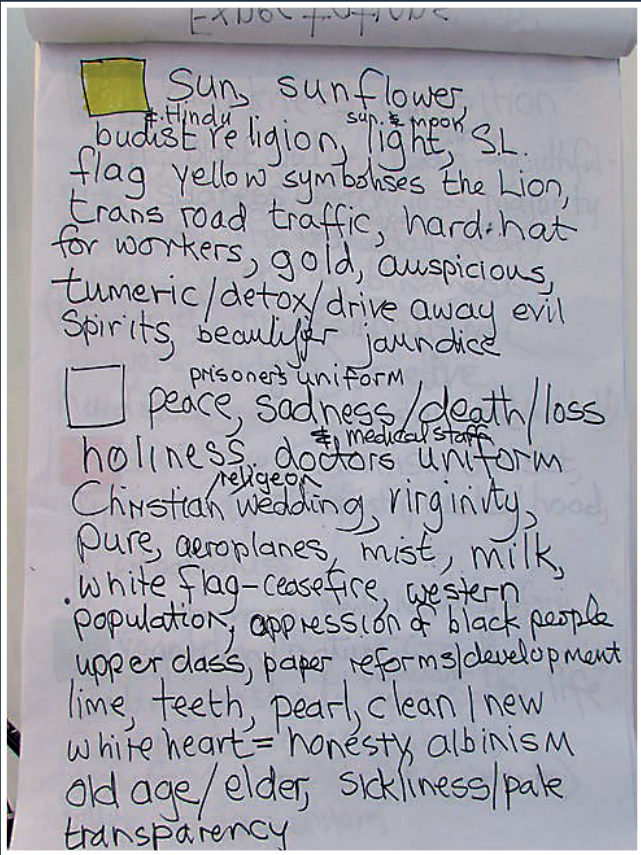
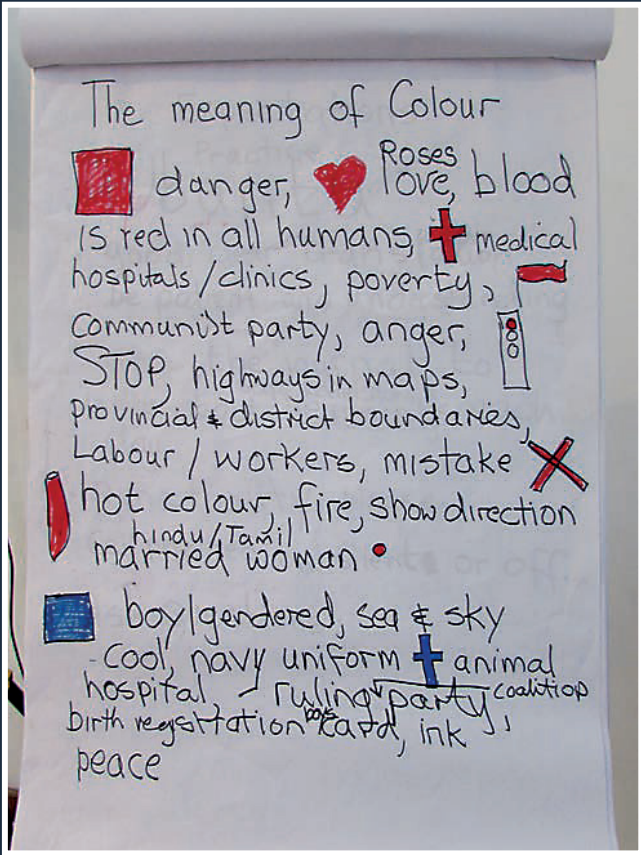
L'animateur présente ensuite l'objectif de l'atelier et répond aux questions des participants. Ces derniers discutent ensuite des règles de base qui ont vocation à être respectées par tous. Si l'animateur constate que les participants ne mentionnent pas certaines règles de base importantes, il peut les ajouter. Les règles de base doivent inclure : la ponctualité, une écoute respectueuse, la confidentialité, le maintien des téléphones portables éteints ou en mode silencieux, la participation active et le respect des sensibilités. De plus, aucun des participants ne doit prendre le contrôle du groupe ou monopoliser le temps disponible. D'autres règles de base peuvent être ajoutées à la liste au fur et à mesure de l'avancée de l'atelier. Les règles de base doivent être soigneusement écrites sur une feuille de papier A1 et collées sur les murs ou les fenêtres pour rappeler à tous les participants leur engagement mutuel. Cela étant fait, il est temps de commencer le premier exercice.

1: EXERCICE - LA SIGNIFICATION DES COULEURS.....(60 MINUTES)

Chaque société ou culture attache différentes significations aux couleurs. En outre, les significations peuvent être très personnelles. Dans cet exercice, l'animateur applique les différentes couleurs sur le côté gauche de la carte corporelle de format A3 pour que celles-ci soient bien visibles sur le fond marron. Commencez par les couleurs primaires : rouge, bleu et jaune, et ensuite, noir et blanc. L'animateur demande aux participants : qu'est-ce que vous associez à ces couleurs ? Un volontaire parmi les participants ayant une écriture bien lisible, est invité à noter les associations faites par les participants. Ces derniers sont invités ensuite à réfléchir aux associations qu'ils font avec chaque couleur. Le rapporteur consigne les significations proposées par les participants à côté de la couleur en question.

Les associations peuvent être contradictoires. Par exemple, la couleur blanche est une couleur neutre associée à la pureté, la virginité, la propreté, la guérison et la spiritualité, mais elle peut également être associée à l'oppression et à la capitulation. Le noir est considéré comme une couleur forte associée à l'autorité et au pouvoir, c'est pourquoi les professionnels portent du noir. Mais, il est également associé à la soumission, à la honte et à la culpabilité, à la dépression, au chagrin et au deuil. Lorsque la signification d'une couleur a été traitée, l'animateur passe à la couleur suivante jusqu'à ce qu'une gamme de couleurs secondaires soit couverte. Collez ensuite le nuancier sur le mur. Il servira de référence aux participants lorsqu'ils effectueront des exercices de visualisation et de dessin et au moment d'ajouter des couleurs à leur carte corporelle.

Matériels : papier cartonné, pastels à l'huile de différentes couleurs et un marqueur permanent noir.



Nuancier, Sri Lanka, 2017

2: EXERCICE DE CARTE CORPORELLE (60 MINUTES)

TRACER LES CONTOURS, ÉCRIRE LE PRÉNOM, LE NOM DE FAMILLE ET LA DATE DE NAISSANCE

Tracer les contours : cet exercice est crucial et servira pour toutes les activités suivantes. Il est important de ne pas trop se presser, les erreurs ne pouvant pas être effacées (sauf si elles sont d’abord faites au crayon).

L’animateur montre l’exercice avec un participant. Ce dernier doit s’allonger sur la carte en étendant les membres (bras et jambes) dans une position qui permette de voir le corps entier dans ses proportions les plus complètes. Une certaine latitude dans le positionnement des bras et des jambes est souhaitable afin que les cartes corporelles ne se ressemblent pas toutes. Par exemple, le bras gauche peut être levé et le bras droit baissé le long du corps. Les doigts peuvent être dépliés ou le poing fermé. Placez les vêtements sous le corps de la personne afin que le marqueur permanent ne fasse pas de taches. Organisez également la chevelure du participant. La personne allongée sur la feuille de papier cartonné doit rester immobile pendant tout l’exercice de traçage.

En tenant le marqueur permanent **noir** perpendiculairement à la carte, et non en biais, l’animateur trace les contours du corps de la personne. Étant orientés vers le haut, les pieds sont difficiles à tracer. Mais, grâce à leur souplesse, nous pouvons orienter les chevilles vers le bas ou vers le côté pour reproduire le tracé des pieds de manière plus satisfaisante. La tête et les cheveux sont aussi délicats à reproduire. La tête semblera souvent plus grosse à cause des cheveux qui entourent le visage et les épaules, mais ce n’est pas grave. Lorsque l’animateur a montré comment tracer le contour de son partenaire, il doit à son tour s’allonger sur la carte en veillant à ce que certaines parties de son corps ne correspondent pas complètement au tracé noir du contour. Le partenaire trace ensuite le contour du corps de l’animateur avec un marqueur permanent **marron**. Les zones situées à l’extérieur des contours noirs constituent les ombres. Nous travaillerons sur celles-ci le quatrième jour.

Une fois la démonstration terminée, les participants travaillant en binôme doivent soigneusement tracer les contours de leur corps. Le premier contour sera celui de la personne à qui appartient la carte corporelle. Il sera tracé au marqueur permanent **noir**. Une fois cette opération réalisée avec précision, le partenaire s’allonge sur la carte et son contour est tracé sur le premier contour avec un marqueur permanent **marron**. Il faut veiller à ce que certaines zones ne correspondent pas exactement au contour noir.

Cet exercice est répété sur la seconde carte dans l’ordre inverse. Toujours en binôme, le partenaire pour qui le contour a été tracé au marqueur permanent marron sur la première carte est maintenant la première personne dont le contour est tracé au marqueur permanent noir sur la seconde carte. À la fin de l’exercice, chaque participant disposera ainsi d’une carte corporelle avec son contour tracé au marqueur permanent noir et celui de son partenaire tracé au marqueur permanent marron.

Remarque : Au lieu de tracer les contours directement au marqueur permanent, tracez-les d’abord au crayon à papier à mine tendre 4B à 6B. Repassez ensuite le premier contour au marqueur permanent noir et le second au marqueur permanent marron. À l’aide d’une gomme, effacez ensuite les traits de crayon.

Écriture du prénom, du nom et de la date de naissance : d’une écriture claire, soignée et bien visible (8 à 10 cm de hauteur) et au crayon à papier, les participants écrivent leur nom dans le coin supérieur gauche (quand ils font face à leur carte corporelle) ou en haut de leur carte corporelle (selon la place disponible à l’extérieur des contours). Ils ajoutent au-dessous leur nom de famille et leur date de naissance. Lorsque les participants sont satisfaits du résultat,



Xoliswa ndzeku travaille sur sa carte corporelle, Worcester, Afrique du Sud, février 2016.

les lignes de crayon sont passées au marqueur permanent. Les lignes de crayon sont ensuite effacées et les noms sont coloriés avec des crayons de couleur, des pastels à l’huile ou de la peinture métallisée, avec des bordures ou des décorations. Lorsque les participants ont terminé cet exercice, ils doivent ranger sur la table le matériel utilisé pour l’exercice. Les pinceaux utilisés pour la peinture métallisée doivent être nettoyés immédiatement ou mis dans le seau d’eau pour y tremper.

Remarque : L’animateur doit essayer de comprendre la chronologie et le contexte du conflit dont sont issus les participants. En se fondant sur la date de naissance des participants, il peut déterminer l’âge de ces derniers lorsque leur pays, leur région ou leur village a été confronté au conflit. Ainsi, il pourra savoir à quel moment ce traumatisme est susceptible d’avoir affecté les participants et leurs familles. Par exemple, si les participants sont jeunes et que le conflit est récent, leur petite enfance ou leur scolarité ont pu être perturbées. En fonction de toutes ces informations, l’animateur peut ainsi préparer les exercices de récit de vie des jours suivants.

MATÉRIELS : Une carte de 2,2 mètres de haut sur 1,5 mètre de large pour chaque participant, des marqueurs permanents noirs et marrons, des crayons à papier, des gommes, des règles, des crayons de couleur, des pastels à l’huile, de la peinture métallisée et des pinceaux fins.

3: 1. EXERCICE D'ÉCRITURE – LA PETITE ENFANCE (60 MINUTES)

Installés autour des tables, les participants sont invités à réfléchir et à rédiger un texte dans leur carnet de bord sur la période de leur petite enfance, avant l'âge de la scolarisation. L'animateur doit présenter les directives oralement . Ces dernières doivent être soigneusement écrites sur une ou plusieurs feuilles de papier A1 ou être photocopiées pour tous les participants avant l'atelier.

- Quel est votre nom, votre prénom, votre surnom et votre nom de jeune fille ?
 - Comment préférez-vous qu'on vous appelle ?
 - Quels sont/étaient les noms de vos parents ?
 - Quand et où êtes-vous né(e) ?
 - Avez-vous des frères et sœurs et quels sont/étaient leurs prénoms ?
 - Quelle est votre place dans la fratrie ?
 - Décrivez votre environnement familial et votre communauté.
 - Vos parents travaillaient-ils/travaillent-ils ? Quel travail font-ils/faisaient-ils ?
 - Qui s'occupait de vous quand vos parents travaillaient ?
 - Qui vous a élevé : un de vos parents ou les deux, des frères et sœurs, des grands-parents, un membre de la famille élargie ou une famille d'accueil ?
- Avez-vous souffert de problèmes médicaux ou de maladies infantiles ?
 - Quel est votre plus ancien souvenir d'enfance ?
 - Décrivez la vie dans votre communauté lorsque vous étiez un petit enfant.
 - À quels jeux jouiez-vous ? Qui étaient vos meilleur(e)s ami(e)s ? De quelles chansons et berceuses vous souvenez-vous ?
 - Aviez-vous des animaux domestiques ou des animaux à la maison ?
 - Qui préparait vos repas et quel était votre plat préféré ?
 - Quelles étaient vos responsabilités en tant qu'enfant ?
 - Quels souvenirs heureux et tristes gardez-vous de votre petite enfance ?
 - Qui vous réconfortait quand vous étiez triste ?

MATÉRIELS : Carnets de bord ou feuilles de papier A4, stylos à bille ou crayons et gommes si vous préférez.

3: 2. EXERCICE DE DESSIN – PETITE ENFANCE.....(30 MINUTES)

Les participants sont invités à réaliser un dessin qui reflète la vie qu'ils ont vécue dans leur petite enfance, à la maison ou dans leur communauté. Ou bien, s'ils le souhaitent, le dessin qu'ils faisaient souvent quand ils étaient enfants. Les participants peuvent ensuite colorier leurs dessins en réfléchissant à la signification des couleurs choisies.

MATÉRIELS : Feuilles de papier A4, crayons, gommes, crayons à la cire et crayons de couleur.

3. EXERCICE D'ÉCHANGE – PETITE ENFANCE..... (60 MINUTES)

Chaque participant dispose de quelques minutes pour parler de son histoire et de son dessin relatif à la petite enfance avec le groupe. L'animateur doit surveiller le temps et encourager les participants à faire de courts exposés synthétiques. Il est possible que des expériences tristes ou traumatisantes vécues dans la petite enfance par les participants soient évoquées. Les participants sont tenus d'écouter respectueusement les autres.

3: 4. EXERCICE DE CARTE CORPORELLE – PETITE ENFANCE (60 MINUTES)

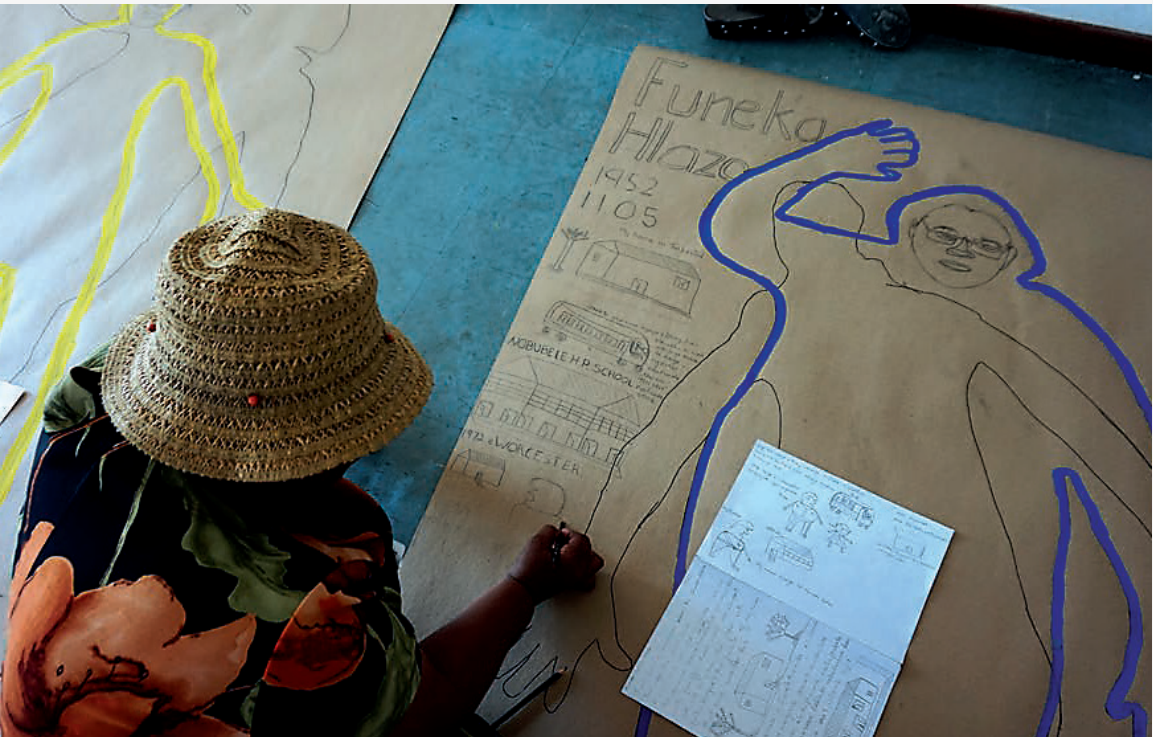
En se référant aux écrits et aux dessins de leur carnet de bord (3.2), les participants écrivent et dessinent leurs souvenirs de la petite enfance au crayon à papier sous leur nom et leur date de naissance sur le côté gauche de leur carte corporelle. Les récits de la petite enfance ne doivent pas couvrir plus de 500 à 800 cm sur le côté de la carte, au-delà et entre les contours noirs et bruns. Quand les participants ont efficacement utilisé tout l'espace disponible, en mots comme en images avec les crayons à papier, ils consultent l'animateur sur leur brouillon. Ils peuvent ensuite repasser sur l'écriture au crayon avec des marqueurs permanents et ajouter de la couleur à leurs dessins en tenant compte de la signification de la couleur.

Remarque : Les participants ne doivent pas paniquer s'ils ne parviennent pas à réaliser cet exercice dans le temps imparti, mais ils doivent au moins avoir fait le brouillon du dessin et de la partie écrite. En cas d'utilisation de carnets de bord, encouragez les participants à coller leurs dessins A4 dans leur carnet avec de la colle. Mais, il faudra couper un centimètre en haut et sur les côtés de la feuille du dessin pour que cette dernière puisse être insérée proprement dans le carnet de bord.

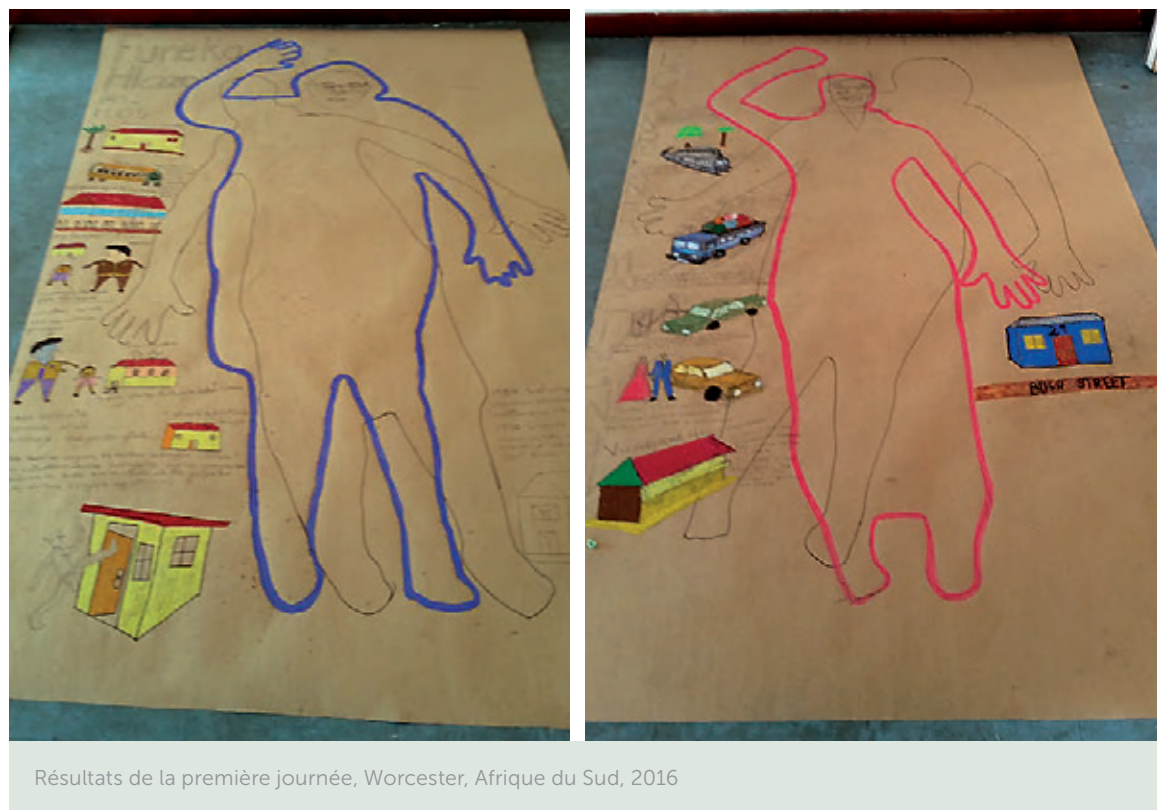
MATÉRIELS : Crayons à papier, gommes, marqueurs permanents, crayons à la cire, pastels à l'huile et à la craie, crayons de couleur, paires de ciseaux et colle.

ÉVALUATION DE LA PREMIÈRE JOURNÉE (10 MINUTES)

L'animateur doit demander aux participants de décrire en un mot ce qu'ils ressentent au terme de cette première journée. L'animateur peut noter ces évaluations en un mot ou un volontaire peut les écrire sur une feuille de papier A1. Si le même mot est utilisé plusieurs fois, cochez-le autant de fois que nécessaire.



Funeka Hlazo travaille sur sa carte corporelle, Worcester, Afrique du Sud, février 2016



Résultats de la première journée, Worcester, Afrique du Sud, 2016

DEVOIRS DU PREMIER JOUR

Les participants sont encouragés à lire l'histoire de leur petite enfance, à souligner le nom des personnes importantes dans leur vie, celles qui les ont aimés et nourris et qui ont eu sur eux une influence positive. Les participants sont ensuite invités à continuer d'écrire au sujet de leurs souvenirs de petite enfance. En effet, d'autres événements ou souvenirs peuvent ressurgir ou être ravivés par le récit d'un autre participant, ou simplement parce que le temps alloué à l'exercice était insuffisant.

L'animateur peut ensuite noter ses réflexions sur la journée, inscrire les évaluations en un seul mot dans son carnet de bord (qui pourra être ajouté au rapport de l'atelier). Il doit aussi se préparer pour la deuxième journée en lisant les chapitres correspondants de la boîte à outils et en organisant le lieu et le matériel de l'atelier. Par exemple, il peut tailler les crayons à papier et les crayons de couleur et laver les pinceaux.

DEUXIÈME JOURNÉE DE L'ATELIER

Récapitulation ; le portrait ; la peau ; les systèmes squelettique et musculaire ; exercices d'écriture, de dessin et d'échange autour du récit de vie des années de scolarité ; évaluation ; devoirs.

Une fois tous les participants assis à la table, l'animateur récapitule les activités de la veille et présente les exercices à réaliser le deuxième jour.

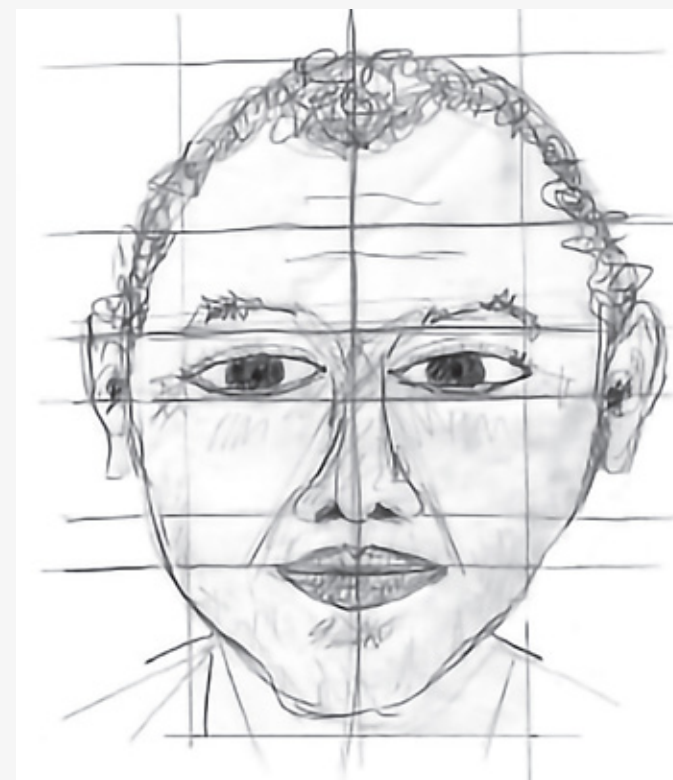
4: 1. EXERCICE DE DESSIN – PORTRAIT (60 MINUTES)

Un portrait est une peinture, une photographie ou une sculpture d'une personne, dans laquelle le visage et son expression sont l'élément principal. Il présente une certaine ressemblance avec la personne et laisse transparaître sa personnalité et son humeur.

C'est un exercice ludique. Chaque participant est invité à étudier son visage dans le miroir. Ils doivent observer leurs yeux par rapport à leurs oreilles et à leur nez, ainsi que les proportions de leur visage au-dessus et au-dessous de leurs yeux. Les participants sont invités à dessiner rapidement leur portrait tel qu'il se reflète dans leur miroir. Les participants riront beaucoup durant l'exercice, car la plupart d'entre eux se tromperont énormément dans les proportions. Chacun recommencera donc au verso de sa page ou sur une autre feuille de papier A4 vierge.

C'est à ce moment-là qu'intervient l'animateur. Le visage a une forme ovale. Mesurez la longueur de votre visage en plaçant un livre en équilibre sur votre tête et, à l'aide d'une règle, notez la distance depuis le livre en équilibre sur la tête jusqu'au menton. L'animateur dessine ensuite une forme ovale sur une feuille de papier A1 et la décompose au milieu en quatre quadrants en traçant des lignes horizontale et verticale. Le bas des yeux se situe à mi-hauteur de la tête, juste au-dessus de la ligne horizontale. Le sommet des oreilles est normalement dans le prolongement des yeux.

Les participants sont ensuite invités à recommencer leur dessin. Ils doivent plier leur page A4 horizontalement et verticalement, et tracer les deux lignes horizontale et verticale au crayon grâce à une règle. En tenant leur carnet de bord en équilibre sur leur tête et en travaillant par deux pour obtenir des résultats précis, les participants doivent mesurer



Les quadrants du visage

leur visage à partir de leur carnet de bord et jusqu’au menton et d’une oreille à l’autre. Ces mesures, de haut en bas et d’un côté à l’autre de leur visage, sont notées sur la page A4. Les participants doivent dessiner un ovale en fonction de ces mesures dans les quatre quadrants à l’aide d’une règle. La forme peut être adaptée, selon que le visage du participant est étroit ou rond. Les participants doivent réfléchir à leurs yeux, juste au-dessus de la ligne horizontale, pour en marquer le bord extérieur près de l’oreille et la partie intérieure près de l’arête du nez, puis ils dessineront leurs yeux en respectant la taille, la forme et les proportions. L’arête du nez est alignée sur le haut des yeux. La bouche se trouve entre les yeux et le menton dans le quadrant inférieur.

Les traits du visage de chaque participant sont uniques : les visages ont des lignes de sourire, de préoccupation et de vieillissement, ainsi que des marques et des cicatrices qui doivent être ajoutées aux portraits. Les participants peuvent avoir un piercing au nez, des boucles d’oreilles ou un bindi porté par les femmes hindoues mariées. Ils doivent aussi les ajouter à leurs portraits. L’animateur peut demander aux participants de se regarder de nouveau dans le miroir et de dessiner ce qu’ils voient jusqu’à ce que leur portrait soit suffisamment ressemblant. L’animateur fait le tour des tables et aide les participants à mesurer les proportions et à dessiner les détails.

MATÉRIELS : Un miroir pour chaque participant, des feuilles de papier A4 vierges, des crayons à papier et des gommages, des règles et des carnets de bord pour marquer le sommet de la tête.

4: 2. EXERCICE DE PORTRAIT – CARTE CORPORELLE (60 MINUTES)

À l’aide de leur portrait qu’ils viennent de dessiner, les participants le reportent sur leur carte corporelle au crayon à papier. Ils peuvent continuer à regarder leur reflet dans le miroir pendant qu’ils dessinent leurs portraits sur la carte corporelle.

MATÉRIELS : Carte, règles, miroirs, crayons et gommages.

5: 1. EXERCICE – LA PEAU (10 MINUTES)

Tous les participants étant assis, l’animateur leur donne des informations sur la peau.

La peau
La peau, l’enveloppe extérieure de notre corps, est notre plus grand organe. C’est le seul organe visible. La couleur de la peau varie en fonction de la quantité de mélanine produite par celle-ci. Elle se compose de sept couches et protège les muscles, les os, les ligaments et les organes internes sous-jacents. Bien que la peau humaine soit dotée de follicules pileux, elle peut parfois paraître glabre. La peau peut être sèche ou grasse. En vieillissant, elle s’amincit, s’abîme plus facilement, s’affaisse et se ride.

La peau endommagée guérit en formant un tissu cicatriciel, qui est souvent décoloré et dépigmenté. La peau humaine est rarement indemne de marques et de cicatrices. Nous pouvons avoir des taches de naissance, des grains de beauté, des taches de rousseur, des taches de beauté, des marques de vaccination, des vergetures ou des affections cutanées, comme l’acné, l’eczéma, le zona, les verrues ou la calvitie. Nous pouvons avoir des cicatrices de blessures, allant d’éraflures superficielles à des blessures plus profondes provoquées par des objets durs, comme des balles ou le scalpel d’un chirurgien. Toutes ces marques définissent qui nous sommes et notre histoire personnelle.

Marques cutanées fréquentes

Taches de beauté	Grains de beauté foncés ou taches de rousseur que l’on trouve généralement sur le visage.
Taches de rousseur	Petites taches plus foncées sur la peau qui deviennent souvent plus prononcées suite à une exposition au soleil.
Brûlures	Les brûlures au deuxième et au troisième degré provoquent des cicatrices. Les brûlures profondes se transforment en cicatrices plus sombres, tandis que les brûlures superficielles sont plus claires ou ne laissent pas de cicatrices du tout. Les follicules pileux étant fréquemment endommagés, il se peut que les zones cicatrisées soient dépourvues de poils.
Grains de beauté	Excroissances ovales ou rondes et symétriques sur la peau, habituellement de couleur brune ou noire. Les grains de beauté peuvent apparaître isolément ou en groupe sur n’importe quelle partie de la peau. En règle générale, ils se forment pendant l’enfance ou au cours des 25 premières années de la vie.
Taches de naissance	Ce sont des irrégularités congénitales de la peau qui apparaissent à la naissance ou peu de temps après. Elles peuvent se manifester sur l’ensemble du corps.
Cicatrices de varicelle	La varicelle est causée par un virus très contagieux et est caractérisée par des cloques rouges qui démangent et apparaissent sur tout le corps. Elle touche surtout les enfants et laisse potentiellement des cicatrices.
Vaccins	Les vaccins contre la variole et le BCG laissent tous deux une cicatrice, le plus souvent sur la partie supérieure du bras.
Vergetures	Ce sont des stries ou de longs traits étroits qui apparaissent lorsque la peau est étirée trop rapidement. La grossesse, la puberté et une prise de poids rapide peuvent provoquer des vergetures.
Cicatrices causées par des objets durs	Ce sont des marques permanentes résultant de tortures, de coups, de blessures au couteau, de blessures par balle ou d’interventions chirurgicales.

Affections cutanées fréquentes

Eczéma	L’eczéma provoque une inflammation de la peau et des démangeaisons, qui apparaissent le plus souvent sur le visage, l’arrière des genoux, les poignets, les mains et les pieds.
Acné	Ce sont des boutons qui apparaissent lorsque le canal reliant les pores de la peau aux glandes sébacées se bouche. Ils sont d’ordinaire sur le visage, le cou, les épaules, la poitrine et le dos.
Verrues	Petites excroissances sur la peau qui apparaissent n’importe où sur le corps. Elles sont très courantes, surtout chez les enfants et les adolescents. Les verrues peuvent être enlevées à l’aide d’azote liquide, mais elles disparaissent généralement d’elles-mêmes.
Mycose du pied	Infection fongique contagieuse qui provoque des démangeaisons. Elle affecte la peau des pieds et peut s’étendre aux ongles et aux mains.
Zona	Infection virale qui provoque une éruption cutanée douloureuse n’importe où sur le corps. Elle se manifeste le plus souvent par une seule ligne de cloques qui couvre le côté gauche ou droit du torse.
Calvitie	La perte abondante de cheveux touche tous les hommes à mesure qu’ils vieillissent. Celle-ci commence habituellement au niveau des tempes, avec un recul progressif de la ligne des cheveux. La calvitie féminine est plus fréquente après la ménopause.

5: 2. EXERCICE DE DESSIN – MARQUES DE LA PEAU (20 MINUTES)

Une fois que l'animateur a partagé les informations sur la peau ci-dessus, chaque participant reçoit une photocopie A4 de la page 11 de cette boîte à outils. Les participants sont invités à dessiner sur une feuille de papier toutes leurs marques et cicatrices sur la peau, qu'elles soient petites ou grandes, bien visibles ou discrètes. Il convient de leur rappeler que les côtés droit et gauche du corps sont inversés lorsqu'ils regardent la feuille. Il leur est également demandé d'écrire quelques mots sur chaque marque.

5: 3. EXERCICE DE CARTE CORPORELLE – MARQUES DE LA PEAU(30 MINUTES)

Les participants dessinent toutes les marques sur leur corps au crayon et inscrivent de courtes explications (un mot est souvent suffisant) sur les marques et cicatrices de leur carte corporelle avec une écriture lisible au crayon. Ils l'écrivent ensuite avec un marqueur permanent, puis effacent les traits de crayon. Les participants colorient ensuite les marques, de manière aussi réaliste que possible, avec des crayons de couleur et non des crayons à papier ou des marqueurs permanents.

Matériels : Une photocopie A4 de la page 11 pour chaque participant, des crayons à papier, des gommes, des crayons de couleur et des marqueurs permanents.

6: 1. EXERCICE – LE SYSTÈME SQUELETTIQUE (10 MINUTES)

Le système squelettique comprend tous les os et les articulations du corps. Le squelette humain est la structure interne du corps. Les adultes ont 212 os, dont ceux des oreilles. La principale fonction du squelette est de fournir une protection à nos organes internes, en particulier la poitrine et la cage thoracique. Les muscles sont fixés aux os pour permettre le mouvement. La moelle osseuse produit des globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps.

L'être humain possède quatre principaux types d'articulations mobiles :

Les articulations charnières : le genou et le coude sont des exemples d'articulations charnières, ainsi que les doigts et les orteils. Celles-ci permettent l'extension et la flexion.

Les articulations à rotule : les articulations à rotule se trouvent dans la hanche et l'épaule, et autorisent des mouvements dans plusieurs directions.

L'articulation pivot : l'articulation pivot se trouve dans le cou et permet à la tête de tourner d'un côté à l'autre.

Articulations de glissement : les articulations de glissement se situent entre les os du carpe du poignet, ainsi qu'entre les carpiens et les métacarpiens de la paume. De plus, elles se trouvent entre les os du tarse de la cheville et entre les os du tarse et du métatarse du pied. Les os du poignet et de la cheville se déplacent en glissant les uns sur les autres.

Affections osseuses fréquentes

Ostéoporose	Avec l'âge, notre densité osseuse diminue, rendant ainsi nos os plus fragiles et susceptibles de se fracturer.
Arthrite	L'arthrite fait référence à des douleurs ou des maladies articulaires.
Scoliose	Il s'agit d'une courbure latérale de la colonne vertébrale qui se produit le plus souvent pendant la poussée de croissance, juste avant la puberté.
Tuberculose osseuse	Ce type de tuberculose se développe hors des poumons et touche surtout la colonne vertébrale, les os longs et les articulations.

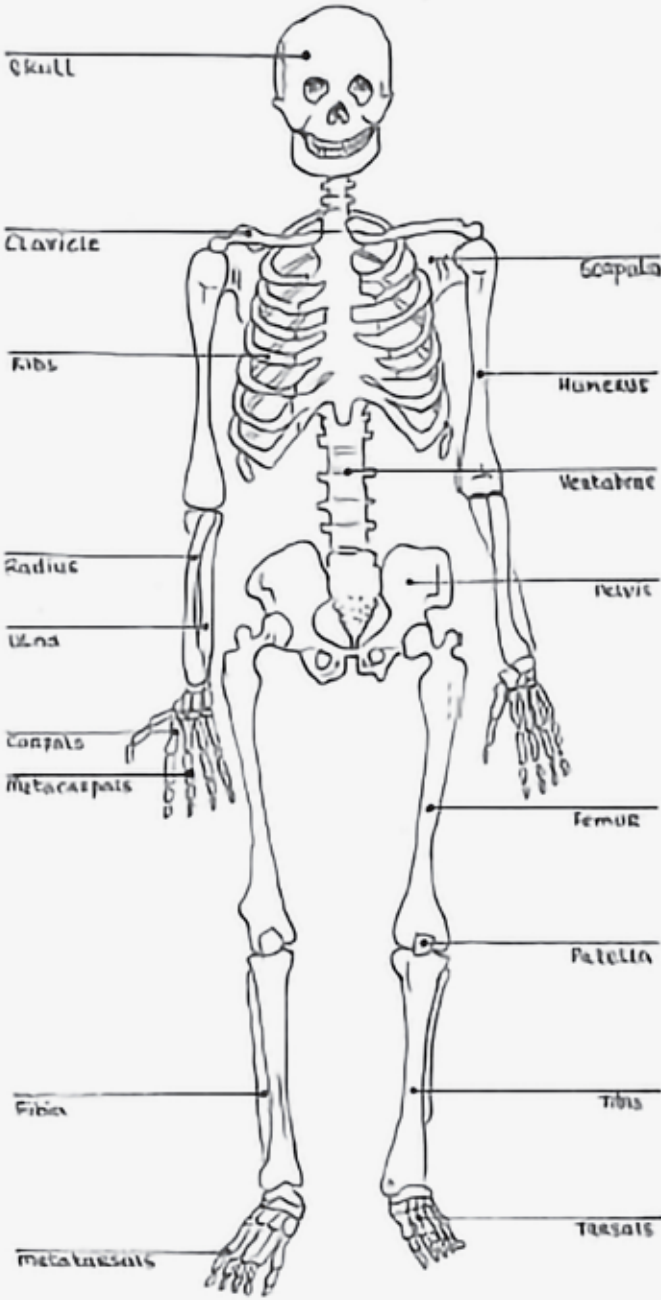
Le système musculaire : le système musculaire permet aux êtres humains de réaliser des mouvements. Les muscles sont les seuls tissus du corps qui peuvent se contracter, et donc faire bouger les autres parties du corps. Environ 700 muscles sont attachés aux os, représentant environ la moitié du poids de notre corps. Il existe trois types de tissus musculaires : viscéral, cardiaque et squelettique.

Les muscles viscéraux : ils se trouvent à l'intérieur d'organes tels que l'estomac, les intestins et les vaisseaux sanguins. Ils sont contrôlés par la partie inconsciente du cerveau et sont connus sous le nom de muscles involontaires. Ils ont un aspect lisse.

Le muscle cardiaque : c'est un muscle très puissant, involontaire et autorégulé disposant d'un stimulateur naturel. Le transport de substances telles que le sang ou la nourriture d'une partie du corps à une autre est principalement assuré par les muscles cardiaque et viscéraux. La dernière fonction des muscles consiste à produire de la chaleur corporelle. Notre système musculaire génère une grande quantité de chaleur résiduelle. De nombreuses petites contractions musculaires dans le corps produisent notre chaleur corporelle naturelle. Lorsque nous faisons un effort, les muscles qui se contractent entraînent une élévation de la température corporelle qui finit par déclencher la sudation.

Les muscles squelettiques : ce sont les seuls tissus musculaires volontaires du corps. Toute action effectuée consciemment, comme parler ou écrire, est contrôlée par les muscles squelettiques. La plupart de ces derniers sont attachés à deux os au niveau d'une articulation et sont très puissants. Les muscles squelettiques sont responsables du maintien de notre posture, de la position de notre corps et de nos mouvements.

Tendons : La plupart des muscles squelettiques sont reliés aux os par des tendons. Ces derniers sont très résistants et intégrés dans les enveloppes des muscles et des os.



Le squelette humain

6: 2. EXERCICE DE DESSIN –
SYSTÈMES SQUELETTIQUE ET MUSCULAIRE..... (20 MINUTES)

Pour l’exercice, les participants, installés autour des tables, doivent identifier sur la feuille A4 représentant le corps humain (photocopiée à la page 11) toutes les fractures osseuses qu’ils ont subies. Ils inscrivent également toutes les autres pathologies articulaires et ligamentaires qu’ils ont ou qu’ils ont. Lorsque tout le monde a terminé l’exercice sur la page A4, les participants doivent aussi ajouter toutes les autres pathologies articulaires et ligamentaires qu’ils ont eu, passées ou présentes, telles que des blessures et affections osseuses et musculaires, des déchirures de ligaments ou de tendons. Ils peuvent ajouter ces informations en indiquant la zone affectée sur la feuille A4 et en écrivant quelques mots pour décrire la blessure.

6: 3. EXERCICE DE CARTE CORPORELLE – SYSTÈMES
SQUELETTIQUE ET MUSCULAIRE..... (30 MINUTES)

Les participants retournent ensuite à leur carte corporelle avec les images d’os figurant à la page 24 de la boîte à outils ou du livre d’anatomie pour les utiliser comme références. Chaque os cassé est dessiné en entier sur la carte corporelle, puis colorié avec un crayon de couleur blanc ou un pastel à la craie de couleur blanche (à recouvrir rapidement de laque pour cheveux). Les douleurs musculaires, les tendons et les ligaments déchirés ou abîmés sont également représentés. Les participants les dessinent d’abord au crayon à papier et ajoutent quelques mots sur ce qui s’est passé. Ensuite, ils les colorient avec des crayons de couleur et écrivent l’histoire de la blessure au marqueur permanent.

Remarque : Si un participant n’a pas subi de fracture et ne souffre pas de douleurs musculaires ou de tendons, il peut travailler sur son récit de vie liée à la petite enfance sur sa carte corporelle.

7: 1. EXERCICE D’ÉCRITURE – ANNÉES DE SCOLARITÉ(60 MINS)

Comme pour le premier exercice de récit de vie, les participants sont invités à consigner dans leur carnet de bord leurs expériences lors des années de scolarité. L’animateur énonce à haute voix les questions, qui sont écrites avec soin sur des feuilles de papier de format A1, ou photocopiées pour chaque participant.

Les années d’école élémentaire

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Quelle(s) école(s) élémentaire(s) avez-vous fréquentée(s) ?• Comment alliez-vous à l’école et comment en reveniez-vous ?• Vos frères et sœurs ont-ils fréquenté les mêmes écoles ?• Comment s’appelaient les enseignants de votre école élémentaire que vous avez appréciés ?• De quoi vous souvenez-vous à leur sujet ?• Quelles matières appréciez-vous ou n’appréciez-vous pas ?• Quels sont les professeurs que vous n’appréciez | <ul style="list-style-type: none">pas et pourquoi ?• Qui vous aidait à faire vos devoirs ou qui montrait de l’intérêt pour votre scolarité ? Comment ont-ils montré de l’intérêt ?• Comment ont-ils montré de l’intérêt ?• Avez-vous participé à des activités extra scolaires (veuillez préciser) ?• Qui étaient vos amis proches à l’école élémentaire ?• Que faisiez-vous ensemble ?• Vos souvenirs de l’école élémentaire ont-ils été ou non heureux et positifs ? |
|--|--|



Nelson Muyela, survivant kényan de la torture, atelier de carte corporelle, 2012

Les années de lycée

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Quel(s) lycée(s) avez-vous fréquenté(s) ?• Comment alliez-vous au lycée ?• Qui a payé votre scolarité, vos livres et si vous en aviez, vos uniformes ?• Pouvez-vous vous rappeler des noms des professeurs de votre lycée qui ont eu une influence positive ou négative sur votre vie ?• De quoi vous souvenez-vous à leur sujet ?• Quelles matières avez-vous étudiées, lesquelles avez-vous appréciées et lesquelles n’avez-vous pas appréciées ?• Qui vous aidait à faire vos devoirs ou qui s’est intéressé à votre scolarité ?• Quelles activités extra-scolaires avez-vous pratiquées au lycée ?• À quels clubs ou associations apparteniez-vous en dehors du lycée ?• Qui étaient vos amis proches au lycée et que faisiez-vous ensemble ?• En dehors de l’école, qui étaient vos amis proches et que faisiez-vous ensemble ?• Avez-vous eu des relations amoureuses pendant votre scolarité au lycée ? | <ul style="list-style-type: none">• Quels sont les bons et les mauvais souvenirs que vous gardez de ces relations ?• Avez-vous suivi des cours d’éducation religieuse, comme le catéchisme ou la madrasa ?• Vos expériences au lycée ont-elles ou non été positives et heureuses ?• Quels étaient vos rêves et vos aspirations au lycée ?• Quelles étaient les aspirations de vos parents ou de vos tuteurs pour vous-même ?• Qui étaient vos modèles ?• En quelle année avez-vous quitté l’école ?• Quelles sont les raisons pour lesquelles vous avez quitté l’école ?• Avez-vous l’impression que votre scolarité vous a bien préparé pour votre vie d’adulte ?• Qu’est-ce qui s’est passé durant cette période de votre vie si vous n’avez pas été scolarisé ?• Pourquoi avez-vous subi des interruptions dans votre scolarité ? |
|---|--|

7: 2. EXERCICE DE DESSIN – ANNÉES DE SCOLARITÉ(30 MINUTES)

Les participants sont invités à dessiner au crayon à papier un souvenir fort de l’école élémentaire et du lycée, ou de ce qu’ils faisaient pendant ces années. Lorsque les participants ont terminé le dessin, ils doivent le colorier, en se référant à la signification des couleurs.

7: 3. EXERCICE D’ÉCHANGE – ANNÉES DE SCOLARITÉ (60 MINUTES)

Les participants sont invités à raconter à travers de courtes présentations synthétiques leurs histoires, du début à la fin de leur scolarité ou lorsqu’ils ont dû quitter l’école. Ils doivent faire de même pour leurs dessins. Nous attendons de tous les participants une écoute respectueuse.

ÉVALUATION DE LA DEUXIÈME JOURNÉE..... (10 MINUTES)

Au terme de la deuxième journée, les participants sont invités à dire en un mot ce qu'ils ressentent. L'animateur peut noter lui-même ces évaluations en un mot ou un volontaire peut le faire sur une feuille de papier A1. Si le même mot est utilisé plusieurs fois, cochez-le autant de fois que nécessaire.

DEVOIRS DU DEUXIÈME JOUR

Les participants sont invités à relire ce qu'ils ont écrit dans leur carnet de bord sur leurs années de scolarité et à souligner les noms des personnes qui ont eu une influence positive. S'ils le souhaitent, ils peuvent continuer d'écrire sur cette période de leur vie. Le premier exercice de la troisième journée consistera à inclure ces histoires sur les cartes corporelles.

Remarque : Si les participants désirent continuer à travailler après la fin de l'atelier, l'animateur doit continuer à leur apporter le soutien dont ils ont besoin.

L'animateur est invité à écrire ses réflexions sur la journée, à noter les évaluations en un mot dans son carnet de bord et à se préparer pour la troisième journée en lisant les chapitres correspondants de la boîte à outils. Il devra aussi organiser le lieu et le matériel ainsi que les exercices. L'animateur doit également examiner les cartes corporelles et évaluer les progrès réalisés par chaque participant concernant les exercices. Ainsi, il pourra concentrer son attention le troisième jour sur ceux dont les progrès sont hésitants et plus lents.

TROISIÈME JOURNÉE DE L'ATELIER

Récapitulation ; symboles ; exercices des systèmes respiratoire, digestif et circulatoire ; expériences de vie de la fin de la scolarité à aujourd'hui ; exercice d'écriture, de dessin et d'échange ; évaluation ; devoirs.

Tout le monde étant assis à table, l'animateur récapitule les progrès de la veille et décrit les exercices à accomplir le troisième jour.

7: 4. EXERCICE DE CARTE CORPORELLE (60 MINUTES)

Après les dessins et les récits de vie de la petite enfance, les participants ajoutent au crayon à papier ce qu'ils ont écrit et dessiné sur leurs années de scolarité, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en passant par le bas de la carte corporelle. Lorsque les écrits et les dessins ont été soigneusement disposés dans l'espace disponible, ils sont repassés au marqueur permanent et coloriés.

8: 1. SYMBOLES – DESSIN CONCEPTUEL (60 MINUTES)

Une fois tous les participants assis autour des tables, l'animateur récapitule les activités de la veille et présente les exercices à réaliser le troisième jour. La séance commence par les informations données par l'animateur sur les symboles et leurs significations.

Un symbole est un élément qui représente quelque chose d'abstrait. L'animateur peut choisir des symboles à partir du modèle ci-dessous ou en proposer de nouveaux à titre d'exemple.

Cet exercice d'autoréflexion permet aux participants de choisir un symbole qui représente le mieux leur caractère et leur force, de le dessiner sur une grande feuille de papier A3 et de lui attribuer une couleur, en se référant à sa signification.

Quelques symboles et leurs significations



Éléphant
Fort, empathique, ambitieux, protecteur.



Chat
Indépendant, vigilant, territorial, curieux.



Tortue
Volontaire, patiente, invulnérable aux attaques.



Âne
Travailleur, patient, humble.



Chien
Courageux, vigilant, loyal.



Poisson
communautaire, source de vie.



Abeille
Travailleuse, productive, communautaire.



Cruche
Soutien, réceptacle de vie.



Colombe
Amour de la paix et de la liberté.



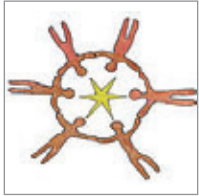
Arrosoir
Service, nourrisseur.



Cœur
Empathie, compassion, amour, sincérité.



Arrosoir
Service, nourrisseur.



Des personnes en cercle
Amitié, coopération, intérêt pour la communauté.



Arc-en-ciel
Esprit positif, idéaliste, optimiste. Les couleurs de l'arc-en-ciel sont les suivantes : rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet.



Un nœud
indénouable
Unicité, unité, engagement.



Faucille et houe
Travailleur, espoir en une récolte fructueuse.



Arbre
Vie, connaissance, lien avec les ancêtres et la famille.



Livre
Quête de la connaissance, érudit, spirituel.



Bougie
Lumière, vie, spiritualité.



Fleur
Amour, compassion, beauté.

8: 2. SYMBOLES – EXERCICE D'ÉCHANGE..... (20 MINUTES)

Dans cette activité, chaque participant montre ses dessins au groupe et explique le symbole choisi qui le représente le mieux, ainsi que le choix des couleurs qui renforcent ce symbole.

8: 3. SYMBOLES – DESSIN SUR LA CARTE CORPORELLE..... (60 MINUTES)

Les participants retournent à leur carte corporelle pour dessiner leurs symboles en grand, au crayon à papier, de manière visible. Ils peuvent choisir de dessiner leurs symboles soit dans l'espace au-dessus de leur tête, soit sur leur poitrine ou sur leur ventre. Lorsque les participants sont satisfaits de leur dessin, ils le colorient. Les symboles jouant un rôle visuel clé dans les cartes corporelles, il est recommandé d'utiliser de la peinture métallique pour les faire ressortir. Il est important de prendre son temps lors de l'exercice et d'éviter de le réaliser à la hâte.

Matériels : Feuilles de format A3, crayons, gommes, pastels à l'huile, crayons de couleur, marqueurs permanents et peintures métalliques.

9 : SYSTÈMES RESPIRATOIRE, DIGESTIF ET(30 MINUTES)

Une fois les participants assis, l'animateur fournit des informations sur trois autres systèmes du corps humain : les systèmes respiratoire, digestif et circulatoire. Il laisse le temps aux participants d'ajouter tous les détails pertinents sur leurs feuilles A4 représentant le corps humain. Lorsque les participants ont terminé cet exercice, ils peuvent passer à leurs cartes corporelles et y inclure les détails relatifs aux trois systèmes. Le livre d'anatomie et les illustrations de la boîte à outils seront utiles pour aider les participants à obtenir un certain degré de ressemblance anatomique.

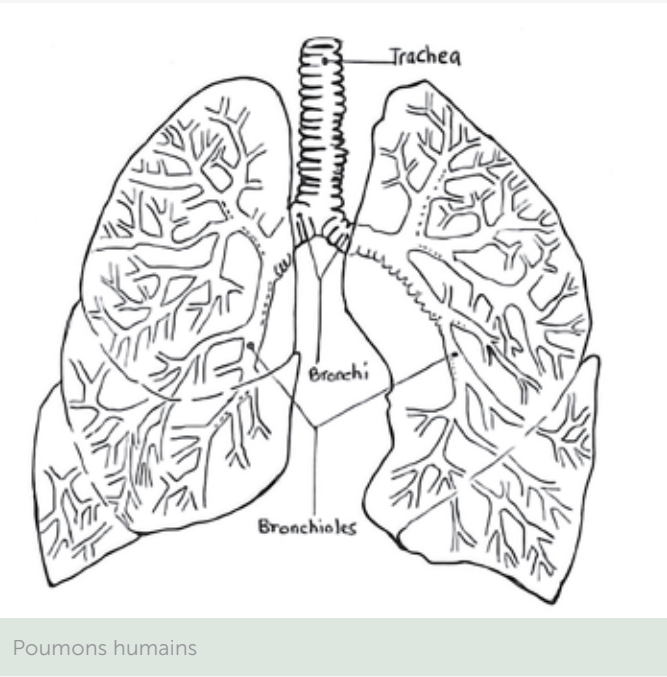
Le système respiratoire

Le système respiratoire est un ensemble d'organes chargés de capter l'oxygène et de rejeter le dioxyde de carbone. Lorsque nous respirons, les poumons sont les organes clés qui assurent cet échange. Occupant une grande partie de la poitrine, les poumons sont des organes volumineux. Vos deux poumons ont des tailles différentes, le poumon gauche étant plus petit que le droit, car il partage l'espace avec le cœur. La cage thoracique, composée de douze paires de côtes attachées à la colonne vertébrale, protège les poumons en les entourant. Sous les poumons se trouve le diaphragme, un muscle qui fonctionne avec vos poumons pour vous permettre d'inhaler (inspirer) et d'expirer (expulser) l'air.

La surface extérieure des poumons est rose et spongieuse. Au fond de la **trachée** (aussi appelé le conduit respiratoire), se trouvent deux gros tubes, les **bronches** primaires. L'une se dirige vers la gauche dans le poumon gauche, tandis que l'autre se dirige vers la droite dans le poumon droit. Chaque bronche primaire se ramifie ensuite en tubes (aussi appelés bronches), qui deviennent de plus en plus petits, comme les branches d'un grand arbre. Les plus petits tubes sont appelés **bronchioles**.

Lorsque vous inspirez, votre diaphragme se contracte pour que vos poumons aient plus de place et puissent se gonfler à mesure qu'ils se remplissent d'air. Les muscles des côtes les soulèvent vers le haut et vers l'extérieur pour donner aussi plus d'espace aux poumons. Lorsque nous inspirons de l'air par la bouche et le nez, l'air descend dans la trachée. De minuscules poils appelés **cils** empêchent le mucus et la saleté d'entrer dans les poumons. Après avoir pénétré dans ces derniers, l'air emprunte ensuite une succession de ramifications dans vos poumons, les bronches et les bronchioles. L'air aboutit enfin dans les millions d'**alvéoles** qui permettent à l'oxygène de l'air de passer dans votre sang. Toutes les cellules de votre organisme ont un besoin vital d'oxygène, de manière continue tout au long de la journée. L'oxygène passe à travers les parois de chaque alvéole dans les minuscules vaisseaux capillaires qui l'entourent. L'oxygène pénètre dans le sang dans les petits vaisseaux capillaires, en s'accrochant aux globules rouges qui circulent dans ces derniers jusqu'au cœur. Le cœur envoie ensuite le sang oxygéné à toutes les cellules du corps.

Au moment de l'expiration, le processus se déroule dans le sens inverse : votre diaphragme se détend et remonte, poussant l'air hors des poumons. Les muscles de vos côtes se détendent, et



celles-ci s’abaissent, réduisant ainsi l’espace dans votre poitrine. À ce stade, vos cellules ont utilisé l’oxygène dont elles ont besoin et votre sang transporte du dioxyde de carbone et d’autres déchets qui doivent être expulsés de votre corps. Le sang revient par les vaisseaux capillaires et les déchets entrent dans les alvéoles. Ensuite, vous expirez l’air dans l’ordre inverse de celui dans lequel il est entré : l’air parcourt les bronchioles, les bronches, la trachée et, enfin, sort par la bouche et le nez.

L’air que vous expirez est chaud et contient des gaz et du dioxyde de carbone. En effet, lorsque l’air se déplace dans notre corps, il absorbe de la chaleur en cours de route. Nos poumons sont importants pour respirer, mais aussi pour parler. Au-dessus de la trachée se trouve le **larynx**, aussi appelé appareil vocal. De part et d’autre de l’appareil vocal se trouvent deux petites crêtes appelées cordes vocales, qui s’ouvrent et se ferment pour produire des sons. Lorsque vous expirez l’air des poumons, il parcourt la trachée et le larynx, et atteint les cordes vocales. Si les cordes vocales sont fermées et que l’air circule entre elles, celles-ci vibrent et un son est émis. La quantité d’air que vous expulsez de vos poumons détermine le volume du son et sa durée.

Quelques maladies respiratoires

Tuberculose	La tuberculose est une infection bactérienne transmise par l’air et qui se développe généralement dans les poumons. Elle peut se propager n’importe où à l’intérieur de l’organisme par la circulation sanguine ou par les ganglions lymphatiques. La tuberculose peut rester inactive jusqu’à ce que le système immunitaire s’affaiblisse. Les symptômes en sont la toux, les difficultés respira-toires, la fatigue, la fièvre et la sudation.
Bronchite	Il s’agit d’une infection virale dont les symptômes sont les suivants : une diffi-culté à respirer et une toux sèche qui produit des mucosités. Le traitement en est le repos, l’hydratation et, le cas échéant, l’arrêt du tabac.
Allergies	Les symptômes comprennent des démangeaisons aux yeux et à la peau, des éternuements, une congestion nasale, une respiration sifflante et une érup-tion cutanée. Les allergies saisonnières sont dues au pollen des plantes et des arbres et aux moisissures.
Hypertension artérielle	C’est un état pathologique chronique dans lequel la pression sanguine dans les artères est élevée. Le stress est l’une des causes de l’hypertension artérielle.
Asthme	Les symptômes comprennent la toux et une respiration sifflante. L’oppression thoracique est une sensation fréquente lors d’une crise d’asthme et peut être contrôlée par un traitement approprié.
Pneumonie	Infection pulmonaire causée par des bactéries, des virus ou des champi-gnons. Les microorganismes prolifèrent et s’épanouissent dans les poumons, provoquant des symptômes douloureux. Les alvéoles pulmonaires peuvent s’enflammer et se remplir de liquide, ce qui entrave la circulation de l’oxygène. La plupart des personnes se rétablissent au bout de quelques semaines. Les symptômes de la pneumonie chronique sont les suivants : expectoration de sang, gonflement des ganglions lymphatiques, frissons et fièvre persistante.

Vos poumons vous permettent de respirer, de parler, de crier, de chanter, de rire et de pleurer. Faire de l’exercice est bon pour tout votre organisme, mais surtout pour vos poumons et votre cœur. Lorsque vous faites un exercice intense, vos poumons ont besoin de plus d’air pour donner à vos cellules l’oxygène supplémentaire indispensable. En respirant régulièrement plus profondément et en absorbant plus d’air, vos poumons deviennent plus forts et sont plus à même de fournir à votre corps l’air dont il a besoin.

Après avoir donné ces informations, l’animateur demande aux participants s’ils souffrent ou ont souffert d’une affection respiratoire. Si c’est le cas, ils sont invités à les écrire sur la feuille A4 représentant le corps humain.

Le système digestif

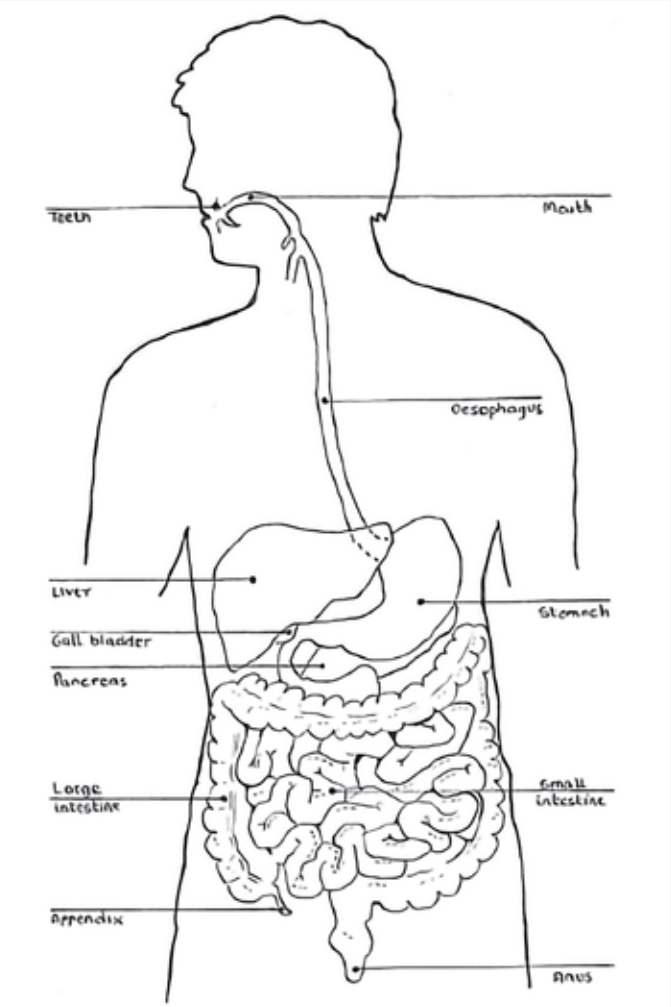
Il se compose du tube digestif, du foie, du pancréas et de la vésicule biliaire. Le tube digestif est une série d’organes creux allant de la bouche à l’anus. Les organes creux qui constituent le tube digestif sont la bouche, l’œsophage, l’estomac, l’intestin grêle, le gros intestin et l’anus. Le foie, le pancréas et la vésicule biliaire sont les organes pleins du système digestif.

Chaque élément du système aide à faire circuler les aliments et les liquides dans le tube digestif, en les réduisant en petits éléments pour que l’organisme puisse les absorber et les transporter là où ils sont nécessaires. Les nerfs et les hormones aident à contrôler le processus digestif.

Vous mâchez les aliments qui arrivent dans la bouche et votre langue pousse les aliments dans la gorge. L’épiglotte se replie sur votre trachée pour éviter l’étouffement, permettant ainsi à la nourriture de passer dans l’œsophage. Après avoir avalé, le processus devient automatique. Votre cerveau envoie un signal aux muscles de l’œsophage et le péristaltisme commence. Lorsque les aliments atteignent l’extrémité de votre œsophage, un muscle appelé sphincter se détend et laisse passer les aliments dans votre estomac. Ce sphincter reste généralement fermé pour empêcher ce qui se trouve dans votre estomac de refluer dans votre œsophage.

Une fois la nourriture et les liquides dans l’estomac, les muscles de ce dernier les mélangent aux sucs digestifs. L’estomac vide lentement son contenu dans l’intestin grêle. Les muscles de ce dernier mélangent les aliments aux sucs digestifs du pancréas, du foie et de l’intestin et font avancer le tout pour poursuivre la digestion. Les parois de l’intestin grêle absorbent l’eau et les nutriments digestifs pour les faire passer dans le sang. Au fur et à mesure de la progression du péristaltisme, les déchets du processus de digestion passent dans le gros intestin. Le gros intestin absorbe l’eau et transforme les déchets en selles. Le mouvement péristaltique aide à déplacer les selles vers le rectum. Ce dernier stocke les selles jusqu’à ce qu’il les expulse par l’anus lors de la défécation.

Après avoir présenté le système digestif, l’animateur demande aux participants s’ils souffrent ou ont souffert d’affections gastro-intestinales. Si c’est le cas, ils sont invités à écrire sur la feuille A4 représentant le corps humain la nature de ces affections.



Système digestif

Affections gastro-intestinales fréquentes

Reflux acide et brûlures d'estomac	C'est le renvoi de l'acide gastrique dans l'œsophage. Parfois, le reflux acide évolue et est appelé RGO (reflux gastro-œsophagien). Le symptôme le plus courant en sont les brûlures d'estomac.
Ulcères gastro-intestinaux	Ce sont des plaies assez fréquentes qui se développent dans la paroi de l'estomac, de la partie inférieure de l'œsophage ou de l'intestin grêle.
Syndrome du côlon irritable (SCI)	Trouble courant affectant le gros intestin. Les symptômes sont les suivants : crampes, douleurs abdominales, ballonnements, gaz et diarrhée ou constipation, voire les deux.
Troubles de la vésicule biliaire et calculs biliaires	Les symptômes peuvent être une douleur ressentie dans la partie supérieure droite de l'abdomen, accompagnée de fièvre et de frissons. Lorsque les calculs biliaires bloquent complètement la vésicule, celle-ci s'infecte. Cette affection est plus fréquente en cas de diabète et de maladie cardiaque.
Pancréatite (inflammation du pancréas)	La pancréatite se produit lorsque les enzymes digestives sont activées avant d'être libérées dans l'estomac et commencent d'attaquer le pancréas, souvent en raison d'une consommation d'alcool prolongée, de calculs biliaires ou de troubles héréditaires, comme la fibrose kystique.
Appendicite	Inflammation de l'appendice qui provoque des douleurs dans la partie inférieure droite de l'abdomen. Une appendicectomie est l'ablation chirurgicale de l'appendice.
Diarrhée	Selles molles et liquides évacuées fréquemment par les intestins. La diarrhée dure généralement quelques jours et disparaît sans traitement. Elle est dite chronique ou aiguë lorsqu'elle dure plus de deux jours. C'est un problème courant.
Hémorroïdes	Ce sont des veines gonflées dans la partie inférieure du rectum et de l'anus. Parfois, les veines gonflées se dilatent au point de se bomber et de s'irriter, notamment lors de la défécation. Les hémorroïdes peuvent être internes ou externes. Elles provoquent des démangeaisons, des douleurs et occasionnellement des saignements.

Le système circulatoire

Le système circulatoire, également appelé système cardiovasculaire, est l'ensemble des organes qui permettent au sang de circuler et de transporter des nutriments, de l'oxygène, des hormones et des cellules sanguines vers et depuis les cellules de l'organisme pour les nourrir et leur permettre de combattre les maladies, de stabiliser la température et le pH, et de maintenir l'homéostasie. Le système circulatoire comprend le système lymphatique, lequel assure la circulation de la lymphe.

Le sang est un fluide composé de plasma, de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes, mis en circulation par le cœur dans le système vasculaire. Il transporte l'oxygène et les nutriments vers les tissus de l'organisme et les déchets vers l'extérieur. La lymphe est le plasma excédentaire, recyclé après avoir été filtré, et envoyé dans le système lymphatique (composé de la lymphe, des ganglions lymphatiques et des vaisseaux lymphatiques).

Le système cardiovasculaire se compose du cœur, des vaisseaux sanguins et du sang circulant à l'intérieur. Le système circulatoire du sang possède deux composantes : une circulation systémique et une circulation pulmonaire. Le système cardiovasculaire humain est un circuit fermé, ce qui signifie que le sang reste en permanence à l'intérieur des artères, des veines et des capillaires. Le système lymphatique élimine les infections et maintient l'équilibre des fluides corporels. Ce système ouvert comporte un circuit complémentaire permettant à l'excès de liquide présent entre les cellules d'être renvoyé dans le sang.

De nombreuses maladies affectent le système circulatoire, tant au niveau cardiovasculaire, qu'au niveau lymphatique.

Quelques affections cardiovasculaires

Maladie cardiovasculaire	Ce terme désigne généralement les affections impliquant un rétrécissement ou un blocage des vaisseaux sanguins, lesquelles pouvant entraîner une crise cardiaque, une douleur thoracique (angine de poitrine) ou un accident vasculaire cérébral (AVC). D'autres affections cardiaques existent (dont celles affectant le muscle, les valves ou le rythme cardiaques) et sont autant de formes de maladies cardiaques.
Maladie lymphatique	Les fluides peuvent s'accumuler dans vos tissus et provoquer un gonflement, appelé lymphœdème.

Maladies liées au sang

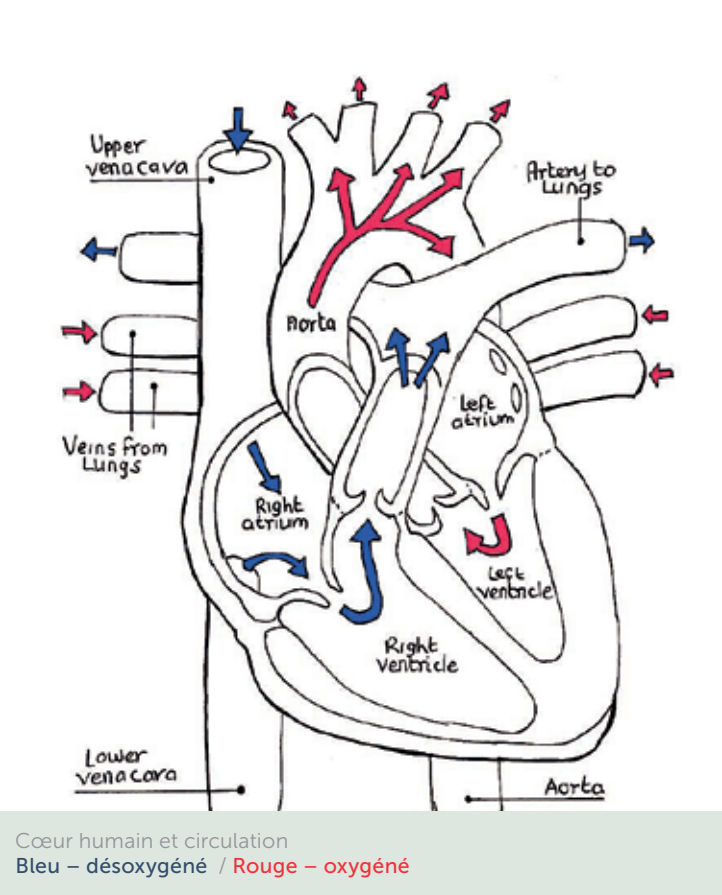
VIH/SIDA	Le VIH est un virus qui attaque et détruit progressivement le système immunitaire. SIDA signifie « syndrome d'immunodéficience acquise ». Ce virus est principalement transmis lors de rapports sexuels. Cependant, il peut également passer de la mère à l'enfant pendant la grossesse, être contracté suite à une transfusion sanguine si le sang est infecté, ou à un partage d'aiguilles ou à une blessure causées par ces dernières.
Diabète	Maladie systémique chronique associée à des taux anormalement élevés de sucre (glucose) dans le sang. L'insuline produite par le pancréas sert à faire baisser la glycémie. L'absence ou la production insuffisante d'insuline, ou bien l'incapacité de l'organisme à l'utiliser correctement entraîne le diabète.

Après avoir donné ces informations, l'animateur demande aux participants s'ils souffrent ou ont souffert d'affections circulatoires. Si c'est le cas, ils sont invités à écrire sur la feuille A4 représentant le corps humain la nature de ces affections.

10 : DESSIN SUR LA CARTE CORPORELLE... (60 MINUTES)

Les participants indiquent sur leur carte corporelle les affections liées aux systèmes respiratoire, digestif et circulatoire dont ils souffrent ou ont souffert. Les participants sont invités à explorer des moyens créatifs de représenter des sujets tels que les accidents vasculaires cérébraux, le VIH/SIDA, les reflux gastriques, et bien d'autres encore. Le livre d'anatomie ainsi que ce guide constituent des références utiles.

Lorsque les participants ont terminé, ils peuvent continuer à travailler sur leurs écrits et dessins des années de scolarité sur leurs cartes corporelles.



11 : 1. ÉCRITURE – RÉCITS DE VIE DE LA FIN DE LA SCOLARITÉ À AUJOURD’HUI..... (60 MINUTES)

- Avez-vous étudié ou suivi des cours après avoir quitté l’école ?
 - Qu’avez-vous étudié et quels cours avez-vous terminés avec succès ?
 - Quelles expériences professionnelles avez-vous eues ?
 - Êtes-vous actuellement employé ou chômage ?
 - Quel travail faites-vous ?
 - Quand vous êtes-vous marié et avec qui ?
 - Décrivez la cérémonie et ce que vous avez ressenti ce jour-là.
- Combien d’enfants avez-vous et quels sont leurs noms et leurs âges ?
 - Quelles difficultés avez-vous rencontrées comme parent ?
 - Comment le conflit a-t-il perturbé votre vie ?
 - Écrivez sur vos expériences du conflit.
 - De votre point de vue, quelles ont été les causes du conflit ?
 - Quels défis post-conflit avez-vous rencontrés ?

11 : 2. DESSIN – DE LA FIN DE LA SCOLARITÉ À AUJOURD’HUI (60 MINUTES)

Assis autour de la table, les participants sont invités à réaliser un ou deux dessins ou représentations de souvenirs forts qu’ils ont gardés de cette période de leur vie. Ils devront ensuite les colorier.

11 : 3. EXERCICE D’ÉCHANGE DE LA FIN DE LA SCOLARITÉ À AUJOURD’HUI..... (60 MINUTES)

Chaque participant est invité à raconter son histoire au groupe. Les présentations doivent être courtes et synthétiques. Les participants devront également montrer et commenter leurs dessins.

ÉVALUATION DE LA TROISIÈME JOURNÉE (10 MINUTES)

Au terme de la troisième journée, les participants sont invités à dire en un mot ce qu’ils ressentent. L’animateur peut noter ces évaluations en un mot ou un volontaire peut les écrire sur une feuille de papier A1. Si le même mot est utilisé plusieurs fois, cochez-le autant de fois que nécessaire.

DEVOIRS DU TROISIÈME JOUR

Les participants sont invités à relire ce qu’ils ont écrit dans leur carnet de bord sur leurs années post-scolarité et à souligner les noms des personnes qui ont eu une influence positive. S’ils le souhaitent, ils peuvent continuer à écrire sur cette période de leur vie.

L’animateur est invité à écrire ses réflexions sur la journée, à noter les évaluations en un mot dans son carnet de bord et à se préparer pour la quatrième journée en lisant la boîte à outils. Il devra aussi organiser le lieu et le matériel ainsi que les exercices. L’animateur est invité à examiner les cartes corporelles pour voir ceux qui ont pris du retard dans les exercices, car ces participants auront besoin d’une aide supplémentaire le quatrième jour.

QUATRIÈME JOURNÉE DE L’ATELIER

Récapitulation ; exercice sur le récit de vie de la carte corporelle ; exercice sur les systèmes reproducteur et urinaire ; troubles psychosociaux ; ombres ; évaluation et devoirs.

Tout le monde étant assis à table, l’animateur récapitule les progrès de la veille et décrit les exercices à accomplir le quatrième jour.

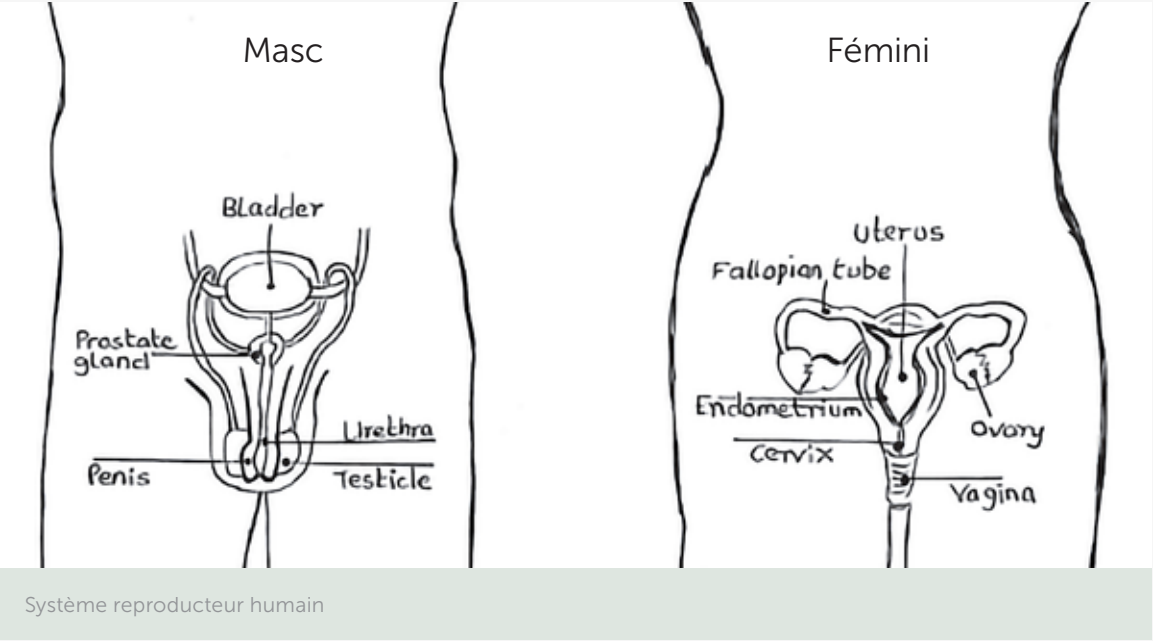
11 : 4. EXERCICE DE CARTE CORPORELLE (60 MINUTES)

En continuant dans le sens inverse des aiguilles d’une montre, les participants intègrent leurs récits de vie (de la fin de la scolarité à aujourd’hui) à l’extérieur des contours corporels et des ombres. Une fois les écrits et les dessins soigneusement réalisés, ils les repassent avec un marqueur permanent noir et les colorient. L’espace en haut à droite de la carte corporelle est laissé libre pour l’exercice « Espoirs pour l’avenir » prévu le cinquième jour.

12 : CONTRIBUTIONS ET EXERCICE D’ÉCRITURE SYSTÈMES REPRODUCTEUR ET URINAIRE..... (40 MINUTES)

L’animateur donne des informations sur les systèmes reproducteur et urinaire, ainsi que sur les troubles psychosociaux dont peuvent souffrir les personnes qui subissent une longue période de stress ou un traumatisme durable.

Système reproducteur
Chez les hommes et les femmes, le système reproducteur est un ensemble d’organes internes et externes qui contribuent à la procréation. Le système reproducteur masculin se compose des testicules, où sont produits les spermatozoïdes et du pénis. Ce dernier et l’urètre appartiennent



simultanément au système urinaire et au système reproducteur. La structure externe de l'appareil reproducteur féminin comprend le clitoris, les petites et grandes lèvres, ainsi que les glandes de Bartholin qui sécrètent un liquide qui participe à la lubrification du vagin. Les organes internes féminins comprennent le vagin et l'utérus qui constituent un réceptacle pour le sperme, de même que les ovaires qui produisent les ovules féminins. Le vagin est rattaché à l'utérus par le col de l'utérus et les trompes de Fallope relient l'utérus aux ovaires.

En réponse aux changements hormonaux, un ovule est libéré et descend dans la trompe de Fallope lors de l'ovulation. Si celui-ci n'est pas fécondé, il est éliminé lors des menstruations. Après le passage dans les trompes de Fallope, la fécondation est réalisée par la pénétration du spermatozoïde dans l'ovule. L'ovule s'implante alors dans la paroi de l'utérus où il entame le processus d'embryogenèse et de morphogenèse. Lorsque le fœtus est prêt à vivre hors de l'utérus, le col de l'utérus se dilate et les contractions de l'utérus provoquent la naissance.

Le sexe d'une personne est déterminé par les organes reproducteurs qu'elle possède. Certaines personnes naissent avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions typiques de sexe féminin ou masculin et sont appelées intersexes.

Affections de l'appareil reproducteur

Cancer	De nombreux éléments de l'appareil reproducteur masculin et féminin peuvent être affectés par le cancer. Pour les femmes, ce sont l'utérus, les ovaires, le sein et le col de l'utérus. Chez l'homme, le cancer de la prostate est le plus fréquent.
Crampes menstruelles douloureuses	Également connue sous le nom de dysménorrhée, elles sont fréquentes chez les femmes.
Mycoses vaginales	Ce trouble courant de l'appareil reproducteur féminin est causé par un type de champignon appelé levure présent dans le vagin. Les symptômes comprennent des démangeaisons et une irritation du vagin et de la vulve, des éruptions vaginales et des pertes aqueuses, ainsi qu'une sensation de brûlure, en particulier pendant les rapports sexuels ou lors de la miction.
Endométriose	Il s'agit d'une affection dans laquelle la muqueuse de l'utérus (endomètre) se trouve à l'extérieur de l'utérus, le plus souvent dans les ovaires, les intestins ou les tissus qui tapissent le bassin. Cette maladie inflammatoire pelvienne peut entraîner une infection de l'un des organes reproducteurs féminins.
Dysfonction érectile	La dysfonction érectile est une affection courante qui touche un homme sur dix à long terme.
Prostatite	La prostatite est une douleur associée à un gonflement de la prostate.
Maladies sexuellement transmissibles	Les femmes, comme les hommes, peuvent contracter des maladies sexuellement transmissibles, comme le VIH/SIDA, la syphilis, la gonorrhée et la chlamydia.
Infertilité	L'infécondité est une affection du système reproducteur masculin ou féminin définie par l'impossibilité d'aboutir à une grossesse après 12 mois ou plus de rapports sexuels non protégés réguliers. Chez l'homme, la production de spermatozoïdes est insuffisante ou inexistante. Des facteurs liés au mode de vie, comme la consommation d'alcool ou de drogues, peuvent jouer un rôle. Chez les femmes, il s'agit d'un trouble du système reproducteur qui a pour effet d'empêcher l'organisme d'ovuler, de concevoir ou de porter un enfant à terme.
Perte de libido	C'est un problème courant qui touche aussi bien les hommes que les femmes. Il est souvent lié à des problèmes relationnels, au stress ou à la fatigue, mais peut aussi être dû à une baisse des niveaux d'hormones.

Après la transmission de ces informations par l'animateur, les participants sont invités à dresser la liste, dans leur carnet de bord ou sur une feuille de papier A4, de toutes les pathologies liées à l'appareil reproducteur dont ils ont souffert ou dont ils souffrent actuellement.

Le système urinaire

Également appelé système rénal, il produit, stocke et élimine l'urine, le liquide résiduel filtré par les reins. Les reins produisent l'urine en filtrant les déchets et le surplus d'eau contenu dans le sang. L'urine part des reins, parcourt deux conduits fins appelés uretères et se déverse dans la vessie. L'urètre est le petit conduit qui relie la vessie à l'extérieur du corps.

Troubles courants liés au système urinaire

Infections vésicales	Aussi appelées cystites, elles sont généralement causées par des bactéries.
Hypertrophie de la prostate	Chez les hommes, elle peut rendre la miction difficile.
Incontinence	L'incontinence urinaire est un écoulement involontaire, non contrôlable, des urines par l'urètre.
Infections rénales	L'infection peut se propager en remontant les voies urinaires jusqu'aux reins.
Calculs rénaux	État douloureux provoqué par une infection et des taux élevés de calcium dans le sang.

Une fois ces informations transmises par l'animateur, les participants sont invités à noter dans leur carnet de bord ou sur une feuille de papier A4 toutes les pathologies liées au système urinaire dont ils ont souffert ou dont ils souffrent actuellement.

12 : 1. EXERCICE DE CARTE CORPORELLE..... (60 MINUTES)

Comme dans les exercices précédents, les affections associées aux systèmes reproducteur et urinaire sont d'abord rédigées et dessinées au crayon à papier sur la carte corporelle. Une fois les écrits et les dessins soigneusement réalisés dans l'espace prévu, ils sont repassés avec un marqueur permanent noir et mis en couleur.

13 : CONTRIBUTIONS ET EXERCICE D'ÉCRITURE SUR LES TROUBLES PSYCHOSOCIAUX (30 MINUTES)

Troubles psychologiques ou psychosociaux courants

Anxiété : L'anxiété se manifeste de différentes manières : l'**anxiété généralisée** ; les **phobies** qui se concentrent sur des éléments spécifiques ; les crises de panique où l'anxiété se transforme en un sentiment de crise paralysante avec hyperventilation provoquant une activation massive du système nerveux sympathique ; les **troubles obsessionnels compulsifs** où l'anxiété est dissimulée et intégrée dans des rituels sans fin qui apaisent et procurent soulagement temporaire ; et le **syndrome de stress post-traumatique** (SSPT), une anxiété qui peut être attribuée à un traumatisme spécifique ou parfois récurrent (par opposition à un événement traumatique unique), comme dans le cas de violations des droits de l'homme et de conflits politiques. Les troubles de l'anxiété sont liés à des réactions chroniques de stress excessif, augmentent le risque de maladie et entraînent parfois un décès prématuré.



Eric Myers témoigne de son expérience du conflit et des traumatismes, Liberia, 2010

Dépression : La dépression est un trouble de l’humeur qui provoque un sentiment persistant de tristesse et de perte d’intérêt. La dépression affecte la façon dont nous nous sentons, dont nous pensons et dont nous nous comportons et peut entraîner une série de problèmes physiques et émotionnels. Vous pouvez éprouver des difficultés à accomplir les activités quotidiennes et, parfois, avoir l’impression que la vie ne vaut pas la peine d’être vécue.

Insomnie : On distingue trois types de sommeil : le sommeil léger, où l’on se réveille facilement ; le sommeil lent et profond, où l’on reconstitue son énergie ; et le sommeil à mouvements oculaires rapides (MOR), où l’activité cérébrale augmente pendant le rêve et où l’activité du cortex frontal, la partie logique du cerveau, diminue, ce qui explique que les rêves prennent un caractère étrange. Le sommeil se déroule dans l’ordre suivant : du sommeil léger au sommeil lent puis au sommeil paradoxal, et ce, de manière répétée, par cycles de 90 minutes. Le manque excessif de sommeil peut conduire à la mort. Le sommeil offre au cerveau la possibilité de ralentir son activité pour conserver et récupérer de l’énergie et il permet de rêver. Le sommeil est également essentiel pour les facultés cognitives, c’est-à-dire les processus mentaux par lesquels la connaissance et la compréhension sont acquises par la pensée, l’expérience et les sens. Par exemple, cela peut aider à résoudre des problèmes. D’où l’expression « la nuit porte conseil ». Le sommeil lent et le sommeil paradoxal jouent tous deux un rôle clé dans la création de nouveaux souvenirs, la consolidation des informations de la veille et des informations rendues moins accessibles pendant la phase d’éveil.

Le stress peut perturber la fixation des souvenirs. La privation de sommeil est source de stress. Le stress diminue, non seulement, la quantité totale de sommeil, mais aussi sa qualité. Il est moins profond, ce qui signifie que la personne se réveille facilement. Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité génère du stress et ce dernier réduit et dégrade à son tour le sommeil. Les deux se renforcent mutuellement.

Autres problèmes liés au stress

Maux de tête	Le stress peut entraîner des migraines et des céphalées de tension. Il peut également provoquer d’autres types de maux de tête ou les aggraver.
Obésité	Avec le stress, les personnes ressentent le besoin d’aliments riches en féculents qui font grossir, surtout au niveau de l’abdomen et des hanches. Les personnes à faibles revenus sont plus susceptibles de suivre un régime déséquilibré à base de féculents, car les aliments sains sont souvent inabordables.
Diminution de l’appétit	Aussi connu sous le nom de manque d’appétit ou de perte d’appétit, ce phénomène se produit lorsqu’une personne a moins envie de manger.
Perte de mémoire/ Amnésie	Les troubles de la mémoire causés par des lésions cérébrales, une maladie ou un traumatisme psychologique.

Une fois ces informations transmises par l’animateur, les participants sont invités à noter dans leur carnet de bord ou sur une feuille de papier A4 tous les problèmes psychologiques ou psychosociaux dont ils ont souffert ou dont ils souffrent actuellement.

14 : EXERCICE DE CARTE CORPORELLE (60 MINUTES)

Les problèmes psychologiques et psychosociaux sont reportés sur les cartes corporelles.

15 : 1. EXERCICE D’ÉCRITURE – L’OMBRE (30 MINUTES)

Chaque jour, pendant les exercices d’écriture de récits de vie, les participants sont invités à se rappeler et à écrire le nom des personnes (famille, amis, enseignants, membres de la communauté, employeurs, dirigeants et mentors, etc.) qui les ont soutenus et accompagnés à différents moments de leur vie. En particulier, celles qui les ont soutenus dans les moments difficiles. Les participants sont invités à énumérer les noms des organisations vers lesquelles ils se sont tournés dans les moments délicats.

Dans cet exercice, les participants doivent établir une liste de noms. Ils peuvent ajouter ou retirer des noms jusqu’à l’obtention d’une liste finale de personnes et d’organisations qu’ils souhaitent voir figurer sur leurs cartes corporelles. Si les travaux personnels ont été réalisés quotidiennement, cette activité est facile et rapide.

Cet exercice nous fait prendre conscience que nous ne sommes pas seuls. Chacun d’entre nous a une ombre. Celle-ci ne nous quitte jamais. Elle peut, bien sûr, être plus ou moins visible à différents moments de la journée et même disparaître. À l’image de nos réseaux de soutien pouvant se développer, se réduire ou devenir inexistants. Cela peut entraîner un fort sentiment de solitude chez les participants dans ces moments-là. Ainsi, les ombres sont des métaphores puissantes de nos mécanismes de soutien. Cet exercice de réflexion met en lumière toutes ces personnes et organisations qui nous apportent un soutien.



Ora H. Baysah témoigne de son expérience du conflit, atelier de carte corporelle, Liberia, 2010

15 : 2. EXERCICE DE CARTE CORPORELLE (90 MINUTES)

D’une écriture claire, soignée et bien visible et au crayon à papier, les participants écrivent les noms sur les ombres en dehors de leurs propres contours corporels. Les noms doivent être répartis pour qu’aucune partie des ombres ne soient laissées vides, sauf si cela est intentionnel. Une fois cette opération effectuée, les participants repassent sur les noms avec un marqueur permanent marron. Ces zones sont ensuite peintes à l’aide de colorants alimentaires, en tenant compte de la signification des couleurs. On laisse ensuite sécher.



Steven Monday, atelier de carte corporelle, Libéria, 2010

ÉVALUATION DE LA QUATRIÈME JOURNÉE..... (10 MINUTES)

Les évaluations en un mot reflétant les ressentis des participants sont notées.

DEVOIRS DU QUATRIÈME JOUR..... (10 MINUTES)

Comme les jours précédents, les participants sont invités à relire ce qu'ils ont écrit dans leur carnet de bord sur leurs années allant de la fin de la scolarité à aujourd'hui. S'ils le souhaitent, ils peuvent continuer d'écrire sur cette période de leur vie.

L'animateur est invité à écrire ses réflexions sur la journée, à noter les évaluations en un mot dans son carnet de bord et à se préparer pour la cinquième journée en lisant la boîte à outils. Il devra aussi organiser le lieu et le matériel ainsi que les exercices. L'animateur doit prendre le temps d'analyser les cartes corporelles pour voir qui est en retard dans les exercices, car ces participants auront besoin d'une aide plus importante le cinquième et dernier jour.



Atelier de carte corporelle, Sri Lanka, 2017, l'ombre est ici représentée en vert

CINQUIÈME JOURNÉE DE L'ATELIER

Espoirs pour l'avenir ; exercices conceptuels, d'échange et de carte corporelle ; finalisation de la carte corporelle ; évaluations écrites ; présentations ; remerciements et Après la fin de l'atelier.

16 : 1. EXERCICE D'ÉCRITURE DES ESPOIRS POUR L'AVENIR ?(30 MINUTES)

Installés autour des tables, les participants sont invités à rédiger un texte dans leur carnet de bord sur leurs espoirs pour l'avenir.

16 : 2. EXERCICE DE DESSIN CONCEPTUEL (60 MINUTES)

Ensuite, les participants sont invités à faire un dessin représentant leurs espoirs pour l'avenir avec un crayon de papier sur une feuille de papier A3. Pour finir, ils doivent peindre les symboles choisis avec des crayons de couleur, des pastels ou de la peinture métallique.

16 : 3. EXERCICE D'ÉCHANGE.....(30 MINUTES)

Les participants présentent leurs dessins illustrant leurs espoirs pour l'avenir et en expliquent le symbolisme.

16 : 4. CARTOGRAPHIE CORPORELLE DESSIN, ÉCRITURE ET PEINTURE..... (90 MINUTES)

Ces dessins, accompagnés de quelques mots clés, sont intégrés à leurs cartes corporelles dans le coin supérieur droit. Ceux-ci sont ensuite mis en valeur par l'utilisation de couleurs et de peintures métalliques.

Pendant le reste de la matinée et jusqu'au milieu de l'après-midi, les participants sont invités à terminer leurs cartes corporelles, leurs récits de vie à l'intérieur et à l'extérieur des contours. Ils peuvent ensuite les agrémenter de couleurs.

Lorsque les participants ont terminé tous les exercices, ils peindront l'intérieur de leurs cartes corporelles avec du colorant alimentaire, dans une couleur contrastant avec celle de leurs ombres (voir la roue chromatique à la page 9) et en respectant la signification des couleurs.

17 : ÉVALUATION ÉCRITE(30 MINUTES)

Les créations sont mises à sécher. Installés autour des tables, les participants reçoivent une feuille de papier A4 et répondent à une courte évaluation écrite constituée de questions ouvertes. Une fois qu'ils ont terminé, ils la remettent à l'animateur. Voici quelques exemples de questions ouvertes :

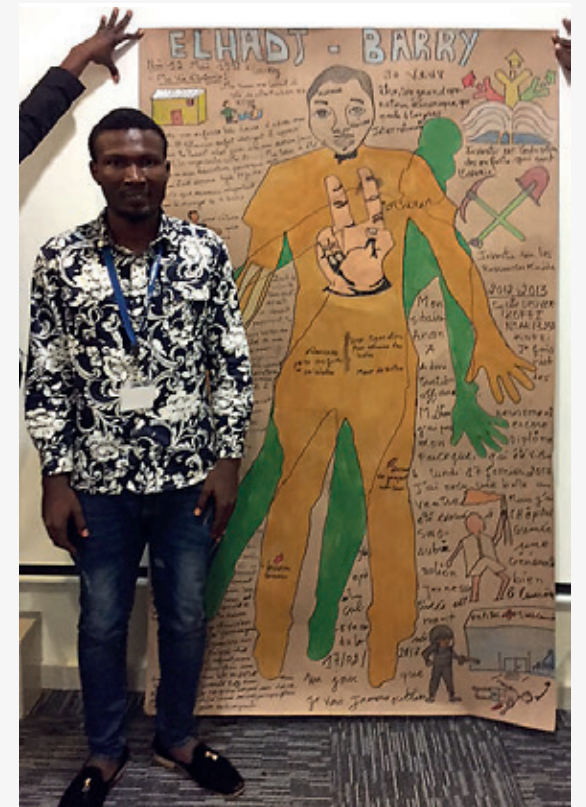
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Qu'avez-vous appris sur vous-même lors de cet atelier de cinq jours ?• Qu'avez-vous appris sur les autres participants ?• Quels sont les exercices qui vous ont le plus plu, et ceux qui vous ont le moins plu ? | <ul style="list-style-type: none">• Pensez-vous continuer d'écrire votre récit de vie (une autobiographie) suite à l'atelier, maintenant que vous avez fait cette première étape ?• Que pensez-vous de votre carte corporelle, en tant qu'objet de témoignage et de commémoration de votre vie ? |
|--|---|



Atelier de carte corporelle, Sri Lanka, 2017



Nastlya, Atelier de carte corporelle, Sri Lanka, 2017



Présentation des cartes corporelles À gauche : Elhadj Barry, Conakry, Guinée, décembre 2017

18 : PRÉSENTATIONS (90 MINUTES)

Cet exercice est le temps fort de l'atelier. La salle est nettoyée, tout le matériel est rangé sur les tables, les chaises sont disposées en demi-cercle et chaque participant dispose d'un temps pour raconter son histoire. Deux participants tiennent la carte corporelle en arrière-plan pour permettre au participant concerné d'expliquer son histoire, du début à la fin.

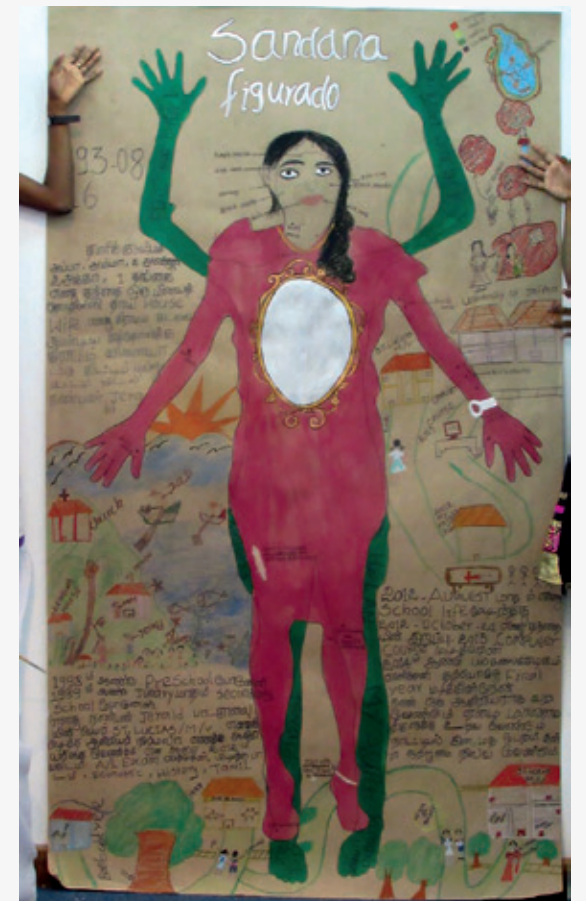
L'organisation en charge du processus de sélection des participants peut être invitée aux présentations, de même que d'autres parties concernées. Une écoute attentive est essentielle. Il est possible de filmer les présentations et de prendre une photo de groupe à la fin de la séance.



S. Christina, Atelier de carte corporelle, Sri Lanka, 2017



Konate Carnon, Abidjan, Côte d'Ivoire, novembre 2017



Sandana Figurado, Sri Lanka 2017

REMERCIEMENTS.....(30 MINUTES)

Pour finir, les participants sont invités à former un cercle. L'animateur s'avance, fait face à la personne à sa gauche et commence à remercier chaque personne du groupe. Lorsque l'animateur se trouve en face de la troisième personne, le participant à sa droite le suit pour remercier à son tour tous les membres du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. Et ainsi de suite, jusqu'au dernier participant.

APRÈS LA FIN DE L'ATELIER

L'animateur range le matériel, lave les pinceaux et les met à sécher. Il range soigneusement les cartes corporelles en les enroulant les unes sur les autres. Il est bon de se faire aider par une autre personne. La feuille de papier cartonné restante sert à former un cylindre avec le ruban adhésif, dont les deux extrémités sont recouvertes de bouchons fabriqués à partir de morceaux de papier cartonné plus petits. Si l'animateur doit rédiger un rapport, cela sera rapide et facile si ses réflexions quotidiennes sur le processus ont été consignées par écrit. Il est préférable de rédiger le rapport tant que les souvenirs de l'atelier sont encore frais, mais en prévoyant suffisamment de temps pour analyser l'expérience. Les évaluations écrites doivent être incluses dans le rapport.

Remarque : Pour préserver les cartes corporelles, l'encapsulation peut être envisagée. Toutefois, ce procédé doit être inclus dans le budget, car il est coûteux. Les cartes corporelles sont ensuite remises à l'organisation chargée de leur conservation et de leur exposition dans un espace public adapté à la réflexion et au dialogue.

RÉFÉRENCES

Naidu, Ereshnee, avec les contributions de Bix Gabriel, Mofidul Hoque et Yasmin Sooka, « From Memory to Action: A Toolkit for Memorialization in Post-Conflict Societies », Coalition internationale des sites de conscience, 2012.

Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Holt Paperbacks, 2004.

Solomon, Jane, « Living with X: A Body Mapping Journey in the Time of HIV and AIDS »,
Regional Psychosocial Support Initiative, 2008.

NOTES



International Coalition of
SITES *of* CONSCIENCE

1.646.397.ICSC (4272)

www.sitesofconscience.org

 [Facebook.com/SitesofConscience](https://www.facebook.com/SitesofConscience)

 [@SitesConscience](https://twitter.com/SitesConscience)

 [SitesofConscience](https://www.instagram.com/SitesofConscience)