



## Jeux de miroir riorim ed xueJ

ou

### Autre (je en est-il un ?)

Hey !

Hey !

D'un côté ou de l'autre,

si on nous fait écran, traversons !

Parmi les feuilles jaunes et dans cette période d'yeux, j'vous invite à vous perdre et à vous retrouver.



- ❖ Vous inverser
- ❖ Vous abymers
- ❖ Déshabiller votre regard
- ❖ Vous perdre de vue
- ❖ Ne plus vous reconnaître
- ❖ Devenir votre voisin

#### Vous inverser

Face à ton miroir, finalement **tu es le reflet** et ton reflet n'est rien d'autre que toi qui te regardes dans le miroir. Arrives-tu à passer de l'autre côté ? Pourrais-tu décrire à quelqu'un l'effet que ça fait ?

S'inverser, ça pourrait aussi être... Eh ! oui, vas-y, est-ce que tu arrives à te voir du **sexe opposé** ? As-tu besoin pour cela d'être habillé.e, coiffé.e différemment, ou pas du tout ? Si tu y arrives, quelle sensation ça fait, quelles questions te poses-tu ? Comment expliquer une si grande différence alors que concrètement, tu ne changes pas d'un poil (enfin, sauf si tu t'es rasé la moustache ou épilé le sourcil!)?

#### Vous abymers

Place 2 miroirs face à face et observe le reflet de ton reflet de ton reflet de ton reflet de ton reflet

Qu'est-ce que ça raconte ?

Pense à des situations de la vie courante qui te font penser à celle-ci.



## Déshabiller votre regard

Tu te **regardes** dans les yeux. Combien de temps peux-tu rester comme ça face à ton miroir à soutenir ton regard ?

Après avoir fait l'expérience de te regarder le plus longtemps possible, **note** ce que ça a procuré chez toi comme émotion(s), ce qui t'a traversé l'esprit. Y a-t-il quelque chose qui à un moment est devenu gênant ? T'es-tu ennuyé.e ? A quoi as-tu pensé ? - pensais-tu seulement ? Est-ce que tu te reconnaissais ? Que racontait ton regard ? Lui portais-tu un jugement ?



Ça, c'est la première étape (oui !).

Ensuite, tu vas trouver quelqu'un qui veut bien faire la suite de l'expérience avec toi. Cette personne n'aura **pas** fait la 1<sup>e</sup> étape de l'exercice.

Placez-vous face à face et ne vous quittez pas des yeux. A un moment donné, il y aura certainement l'un.e de vous deux qui va décrocher. Arrêtez-vous à ce moment-là et prenez note chacun.e de votre côté pendant quelques minutes, à partir de ces questions (**à découvrir au moment-même**) :

- Qu'est-ce qui selon toi t'a fait décrocher / a fait décrocher ton/ta partenaire à un moment donné ? Quelle sensation ça t'a fait à ce moment-là ?
- Pendant l'échange, qu'as-tu vu dans les yeux de l'autre ? Son regard était-il présent, absent à certains moments ? As-tu observé la couleur de ses yeux ou bien essayé de lire dans ses pensées ?
- Qu'est-ce que ça aurait changé si vous aviez chacun.e porté des lunettes de soleil ? Ou un masque ?
- Sur quoi te concentrais-tu principalement pendant l'expérience ? As-tu l'impression d'avoir à un moment oublié ce que tu étais en train de faire ?
- Est-ce que ton regard s'est transformé pendant l'expérience ? Et a-t-il changé après l'expérience ?

Et puis toi, tu dois en plus **comparer** les 2 expériences. Qu'y avait-il en plus/en moins dans la 2<sup>e</sup> expérience ? Qu'est-ce qui selon toi fait que c'était plus ou moins difficile ?

Pour terminer, lisez-vous mutuellement vos notes et toi, raconte également les différences et les similitudes que tu as pu observer entre les 2 expériences.

...

### CE N'EST PAS FINI !

La 3<sup>e</sup> étape de cette expérience est plus **éprouvante** encore

Toi et tes yeux (c'est important qu'ils t'accompagnent ! Ronds comme ils peuvent l'être, attentifs), vous allez prendre le bus ou le train (ou du moins un transport en commun) un jour où tu as le temps (tu....vous ? les yeux manquent de temps ?) de suivre des gens. Pour t'échauffer, tu vas commencer par attraper le plus de regards possibles sur le trajet vers la gare, sur le quai ou à l'arrêt de bus. Les yeux des passantes **et** des passants seront comme des poissons à pêcher, faut les faire mordre à l'hameçon de ton regard et tenter de ne pas les lâcher ☺



Hop, voilà, déjà tu peux comparer les différentes histoires que ça a créé (étonnement, sourire, fuite, mépris, bonjour ?), tu entres dans le busmétain et tu t'installes de telle sorte à avoir une personne face à toi, mais pas trop proche, sauf si tu veux vraiment créer un malaise, hein, mais ça c'est à toi de voir.

Parce que cette personne, tu vas quand même bien, bien la fixer des yeux

Pendant le trajet, tu vas la regarder le plus souvent possible, sans être trop insistant.e non plus (j'veux dire, si tu vois que tu commences à lui faire trop peur ou qu'elle semble vouloir t'assassiner, stoppe net), et comme si c'était à chaque fois par hasard que tu posais les yeux sur elle. S'il vous arrive d'échanger vos regards, porte ton attention sur l'évolution de ces échanges. Est-ce que la personne a l'air de plus en plus étonnée, agacée, inquiète, flattée, curieuse, ... ?

Bon, la personne finit par descendre, tu la suis. Et tu lui expliques l'exercice que tu devais faire. C'est chouette si vous pouvez échanger, comme ça elle te fait part de son vécu de la situation aussi, vous allez boire un verre (...boire un verre ?), et puis vous devenez potes, quoi i-)

(dis, ça a l'air si simple, hein, vu comme ça)

### **Vous perdre de vue**

Pendant quelques jours, fuis ton reflet et ne regarde aucune photo de toi. Est-ce que ça te dérange ? Est-ce que ça te fait du bien ? Est-ce que ton comportement change, ou bien pas du tout ? Penses-tu plus/moins à ton apparence ? Penses-tu moins à toi et plus aux autres ou aux choses extérieures ? Est-ce une bonne expérience ou au contraire cela te dérange/déroute-t-il ?

Et quand tu retrouves ton visage, quelle est ta première réaction ? Es-tu heureux.se ou non de te voir ? Portes-tu un jugement positif/négatif sur ton apparence ? Qu'en fais-tu ?

Après avoir retrouvé ta tête (oui, d'une certaine manière t'avais perdu la tête !), observe ton visage pendant une minute attentivement, puis ferme les yeux et essaie de te le remémorer avec le plus de détails possibles. Y arrives-tu ? Quelle partie du visage est la plus difficilement visualisable ? Comprends-tu pourquoi ? Que regardes-tu de toi-même quand tu te regardes machinalement ? Que ne vois-tu pas ? Pourquoi ?

### **Ne plus vous reconnaître**



Face à ton miroir (si t'en as pas marre...), tu vas grimacer comme un enfant, en tordant ton visage de sorte à ne plus te reconnaître.

Ça fait quoi de se métamorphoser comme ça ? Si ça te fait peur, comprends-tu pourquoi ? Te sens-tu toujours toi lorsque ton visage change ? A quoi ça tient, ton identité, selon toi ?

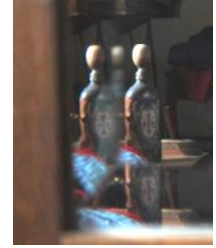
Rappelle-toi la première fois que tu t'es vu.e masqué.e. Te souviens-tu de ta réaction ? As-tu eu l'impression de ne plus être vraiment toi ? En quoi c'est important ou non de voir le visage dans son entièreté ?



## Devenir votre voisin

Voilà une parfaite expérience à faire en période d'intouchabilité i-)

Le jour où sur le pas de ta porte tu croieras ton voisin ou ta voisine, tu lui diras « hey attends ! J'ai quelque chose à te proposer d'incroyable à faire à 2 sur le trottoir (hum), ça dure juste 10 minutes » [qui a actuellement plus de 10 minutes à consacrer à l'imprévu ?]



Bien sûr, au vu de ton remarquable enthousiasme, il/elle ne saura refuser cette invitation inattendue.

Vous vous posterez debout face à face et imaginerez que **vous êtes le reflet l'un.e de l'autre**. Au début, ce sera toi qui guideras et ton/ta voisin.e devra reproduire tous tes gestes en miroir (et si vous tenez, prenez un mètre pour mesurer 1,5m de distance), puis ce sera à son tour de te guider, et au final, vous tenterez de vous refléter parfaitement sans que ni l'un.e ni l'autre ne guide vraiment. L'idée, aussi, est de se regarder dans les yeux plutôt. Commencez très lentement, prenez le temps de vous adapter l'un.e à l'autre.

Quand ça commence à bien fonctionner, vous pouvez même essayer de danser (histoire d'offrir un joli spectacle aux piétons qui se promènent ☺).

À la fin, échangez sur vos vécus, analyses de l'expérience, bien sûr.

Qu'est-ce qui vous a paru simple, compliqué dans l'exercice? est-ce pareil pour vous 2 ?

Vous êtes-vous senti.e.s en symbiose à un moment donné, ou vous n'avez pas du tout réussi à vous accorder ? A votre avis, à quoi est-ce dû ?

Avez-vous réussi à vous regarder dans les yeux ? Y a-t-il eu une évolution de votre écoute mutuelle au cours de l'expérience ?

Avez-vous oublié que vous étiez dans la rue tellement vous étiez concentré.e.s, ou au contraire le fait d'être exposé.e.s vous a-t-il empêché.e.s de vous concentrer ? Est-ce que ça reviendrait au même pour vous de faire l'exercice au beau milieu d'un marché de Noël, dans votre cuisine ou devant le parlement européen, au Sénégal ou en Finlande, le jour ou la nuit, la semaine ou le week-end ?

Si vous deviez refaire l'exercice, que changeriez-vous ?

Et et et maintenant, si tu devais comparer toutes ces expériences entre elles, que dirais-tu ? Lesquelles associerais-tu particulièrement et pourquoi ?

Oh ! On dirait que la fiche se termine sans conclusion

- c'était la conclusion.

Pour toute question, réflexion, remarque, idée, etc, contactez-moi sans hésitation via [pommettepouetpouet@gmail.com](mailto:pommettepouetpouet@gmail.com) !

Lili Jim,

*Avec la relecture, les conseils et les suggestions de Gaëlle Jeanmart.*