

Engagement social et écologique à travers la Danse

BOÎTE À OUTILS

CRÉDITS.....	4
PRÉFACE.....	7
CONTEXTE.....	8
LE PROJET SEED.....	10
INTRODUCTION À LA BOÎTE À OUTILS SEED.....	14
ÉQUIPE RÉDACTIONNELLE.....	15
GUIDE DE LECTURE.....	16
ARTISTES ET PROJETS – études de cas.....	21
Estelle Bézombes.....	27
Pourquoi SEED ?.....	27
Objectif des ateliers.....	27
Formats.....	27
Atelier.....	28
Les expériences de l’atelier.....	29
Adaptations nécessaires.....	29
Thèmes SEED.....	29
Méthodes de retour d’expérience.....	30
Perspectives.....	30
Bilan des retours des participants.....	30
Le mot des mentors.....	30
Clara Grosjean.....	32
Pourquoi SEED ?.....	32
Objectif des ateliers.....	32
Formats.....	32
Atelier.....	33
Les expériences de l’atelier.....	33
Une adaptation nécessaire.....	34
Enjeux du projet SEED.....	34
Méthodes de retour d’expérience.....	34
Perspectives.....	34
Bilan des retours des participants.....	35
Le mot des mentors.....	35
Demy Papathanasiou.....	36
Pourquoi SEED ?.....	36
Objectif des ateliers.....	36
Format.....	36
Atelier.....	37
L’expérience de l’atelier.....	37
Adaptations.....	37
Enjeux SEED.....	38
Méthodes de retour d’expérience.....	38
Perspectives.....	38
Retours des participants.....	39
Le mot du mentor.....	39
Maria Vlachou.....	40
Pourquoi SEED ?.....	40
Objectif des ateliers.....	40
Format.....	40
Atelier.....	41

L'expérience de l'atelier.....	41
Adaptations.....	42
Enjeux SEED.....	42
Méthodes de retour d'expérience.....	42
Perspectives.....	42
Avis des participants.....	43
Le mot de la mentor.....	43
FILM DE DÉPART.....	44
Cette boîte à outils reste ouverte.....	45

CRÉDITS

Crédits

Cette boîte à outils a été développée par liminal (Athènes, Grèce) et l'éveilleur (Avignon, France) dans le cadre du projet européen SEED – Engagement social et écologique par la danse, financé par le programme Erasmus+.

Cadre conceptuel, rédaction et coordination éditoriale de la boîte à outils

© Iliana Fylla

en collaboration avec Medie Megas et Laura-Lou Rey

Cette publication constitue la version de référence officielle de la boîte à outils SEED.

Licence

Cet ouvrage est soumis à la licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modifications 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

Vous êtes libre de lire, télécharger, copier et partager cette publication, à condition de citer correctement les auteurs, de ne pas l'utiliser à des fins commerciales et de ne pas y apporter de modifications, d'adaptations ou de versions dérivées.

Avis d'utilisation et d'adaptation

Les pratiques, méthodologies et propositions présentées dans cette boîte à outils ont pour but d'inspirer d'autres contextes et projets. Bien que nous encourageons vivement leur application et leur réinterprétation dans la pratique, cette publication est elle-même protégée en tant qu'œuvre éditoriale et intellectuelle. Toute adaptation, traduction ou version dérivée du document nécessite l'accord préalable des auteurs. Si vous souhaitez développer, adapter ou traduire cette boîte à outils, veuillez contacter les auteurs avant de vous lancer dans le projet.

Veuillez citer cette publication en utilisant la référence ci-dessous chaque fois que vous y faites référence ou que vous vous en inspirez.

Citation suggérée

Fylla, I., Megas, M., & Rey, L.-L. (2026). Boîte à outils SEED : engagement social et écologique par la danse. Programme Erasmus+, l'éveilleur & liminal.

Disponible en ligne : <https://vimeo.com/1208763036> (mot de passe : SEED)

Financement

Financé par l'Union européenne.

Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou du programme Erasmus+. Ni l'Union européenne ni l'autorité de financement ne peuvent en être tenues pour responsables.

Le projet SEED repose sur une collaboration interdisciplinaire entre artistes, chercheurs et professionnels de la culture.

Conception, coordination et gestion globale du projet

- Laura-Lou Rey : coordination générale et interorganisationnelle, administration | gestion opérationnelle, développement stratégique du projet et coordination des partenariats (France)
- Iliana Fylla : coordination conceptuelle, méthodologique et artistique du projet | développement stratégique du projet et coordination des partenariats (France)

Contribution à la conception et à la mise en œuvre du projet (Grèce)

- Christos Papamichail : coordination nationale et contribution à la conception des activités du projet (Grèce)
- Marilena Koukouli : coordination et mise en œuvre opérationnelle (Grèce)

Communication et accessibilité

- Séverine Bourgeois (France) : communication, diffusion et accessibilité des contenus
- Olympia Antonena (Grèce) : communication, diffusion et accessibilité des contenus

Soutien administratif

- Polina Manolia (Grèce)
- Marion Folliasson (France)

Partenaires institutionnels

- l'éveilleur (France) : organisation chef de file du projet, un « tiers-lieu » culturel dédié aux transitions écologiques et sociales
- liminal (Grèce) : organisation partenaire, structure culturelle spécialisée dans l'accessibilité et l'inclusion

Accompagnement et expertise

- Iliana Fylla : esthétique et théorie de la danse contemporaine, recherche-crédation, analyse des cadres artistiques, accompagnement artistique et dramaturgique
- Marilena Koukouli : médiation culturelle, développement des publics et approches pédagogiques accessibles
- Medie Megas : pratique chorégraphique inclusive, pédagogies de la danse, accompagnement artistique et dramaturgique
- Christos Papamichail : accessibilité créative, accessibilité spatiale et conception inclusive
- Laura-Lou Rey : durabilité et transitions écologiques dans le secteur culturel, méthodologies collaboratives et développement de projets artistiques durables.

Accompagnement artistique et dialogue critique pendant les ateliers

- Iliana Fylla
- Medie Megas

Contributeurs artistiques

- Estelle Bézombes
- Clara Grosjean

- Demy Papathanasiou
- Maria Vlachou

Boîte à outils SEED – Rédaction et coordination éditoriale

- Iliana Fylla : auteure principale – cadre conceptuel et méthodologique – rédaction principale – coordination éditoriale
- Medie Megas : auteure collaboratrice – contributions méthodologiques et rédactionnelles
- Laura-Lou Rey : autrice collaboratrice – contribution au cadre méthodologique – conception éditoriale

Consultez la boîte à outils

« La boîte à outils a été développée par liminal (Athènes, Grèce) et l'éveilleur (Avignon, France) dans le cadre du projet européen SEED – Engagement social et écologique par la danse, financé par le programme Erasmus+. Le cadre conceptuel, la rédaction et la coordination éditoriale de la boîte à outils ont été assurés par Iliana Fylla, avec Medie Megas et Laura-Lou Rey »

Film

- Concept du film : Florine Clap, Iliana Fylla, Laura-Lou Rey
- Réalisation et montage : Florine Clap

PRÉFACE

SEED est né d'une observation simple mais décisive : aujourd'hui, créer « comme avant » n'est plus une option viable.

Dans un monde marqué par de profonds déséquilibres écologiques, sociaux et culturels, il est devenu nécessaire de réinventer nos façons de créer, de penser et de partager l'art.

Créer aujourd'hui, c'est accepter des réalités fragiles.

Des écosystèmes qui s'appauvrissent.

Des corps rendus invisibles.

Des voix tenues à distance.

Dans ce contexte tendu, la danse apparaît sous un jour différent.

Non plus simplement comme un espace de représentation, mais comme un lieu d'écoute, d'attention, de recherche et d'exploration, d'émancipation et de transformation. Un lieu où le corps perçoit avant même de comprendre. Un lieu où les liens peuvent être réinventés : avec soi-même, avec les autres, avec les environnements que nous habitons.

SEED est né de cette nécessité : réapprendre à créer ensemble, d'une manière différente.

CONTEXTE

Le projet SEED – Engagement social et écologique par la danse s’inscrit dans un contexte de profondes transformations qui touchent les sociétés contemporaines. Face à l’aggravation des crises écologiques largement documentées par le GIEC, aux inégalités sociales croissantes et à la précarité grandissante du secteur culturel, il est devenu essentiel de repenser les cadres de la création artistique et des pratiques chorégraphiques contemporaines.

Cette nécessité s’inscrit également dans un mouvement plus large soutenu par des réseaux européens tels que On the Move, Julie’s Bicycle et Europe Beyond Access, qui accompagnent activement la transition écologique et inclusive du secteur culturel.

SEED a vu le jour entre Avignon et Athènes, grâce à la rencontre de deux organisations engagées : l’éveilleur (France) et liminal (Grèce).

Cette rencontre a marqué le point de départ d’une réflexion commune : comment appréhender ensemble l’écologie, l’accessibilité et l’inclusion – non pas comme des domaines distincts, mais comme des dimensions interdépendantes de la pratique artistique ?

L’éveilleur a apporté son expérience de la transition écologique et des modes de production situés, tandis que Liminal a apporté son expertise en matière d’accessibilité, d’inclusion et de pratiques chorégraphiques ouvertes à une diversité de corps et de modes de participation.

De ce dialogue est née l’hypothèse centrale de SEED : la durabilité ne peut être pleinement envisagée sans l’accessibilité, et l’accessibilité elle-même contribue au développement de pratiques artistiques durables.

Le projet repose sur une collaboration interdisciplinaire entre artistes, chercheurs et professionnels de la culture, associant les pratiques chorégraphiques à la recherche sur l’écologie, l’accessibilité et les formes de création artistique situées.

S’appuyant sur leurs domaines d’expertise complémentaires – pratiques chorégraphiques situées, responsabilité environnementale, accessibilité et coopération culturelle –, SEED s’est construit autour d’un ensemble de questions communes : comment créer sans épuiser les ressources ? Comment rendre l’art véritablement accessible ? Et surtout, comment relever ces défis ensemble plutôt que de les traiter séparément ?

Car au sein de SEED, ces enjeux ne sont pas simplement cumulés : ils sont profondément interconnectés.

Le projet propose donc de s’éloigner des cadres conventionnels en développant une approche systémique des pratiques chorégraphiques, dans laquelle l’inclusion, l’écologie et la création artistique située sont comprises comme des dimensions interdépendantes.

Plutôt que de se contenter d’intégrer des individus dans des structures existantes, SEED nous invite à repenser ces structures elles-mêmes, en tenant compte des interactions entre les corps, les environnements, les institutions et les relations.

Dans cette perspective, la diversité des corps et des expériences vécues n'est pas considérée comme une exception, mais comme un point de départ.

Ces réflexions s'ancrent dans un paysage théorique diversifié et s'inscrivent dans un dialogue avec :

- les approches philosophiques de Georg Wilhelm Friedrich Hegel, Jean-Paul Sartre et Jacques Lacan, concernant la construction des subjectivités et des normes sociales ;
- la phénoménologie du corps vécu de Maurice Merleau-Ponty ;
- la conception de l'art comme expérience de John Dewey ;
- l'esthétique relationnelle de Nicolas Bourriaud ;
- les recherches d'Erin Manning sur le mouvement et la relationnalité ;
- la théorie des communautés de pratique d'Étienne Wenger, qui conçoit l'apprentissage comme un processus collectif de transmission, d'expérimentation et de circulation des savoirs ;
- les perspectives de Tim Ingold sur la pratique artistique comme manière d'habiter le monde, fondées sur l'attention, les relations et les processus de création situés ; ainsi que les perspectives écosystémiques de Donna Haraway.

Dans le domaine de la danse, ces approches trouvent un écho dans les pratiques de la danse postmoderne américaine, les approches somatiques et le travail expérimental d'artistes telles qu'Anna Halprin. Elles entrent également en dialogue avec des théories chorégraphiques plus récentes qui conçoivent la danse comme une pratique relationnelle, collective et processuelle. Les travaux d'André Lepecki, de Rudi Laermans et de Bojana Cvejić contribuent à repenser la chorégraphie au-delà de la production de mouvements, en mettant l'accent sur la coopération artistique, les formes de pensée incarnées et les approches expérimentales de la création, de l'interprétation et de la perception de la danse.

Ensemble, ils contribuent à un changement conceptuel majeur : passer d'une conception de l'art centrée sur l'œuvre elle-même à une conception de l'art comme expérience, relation et processus. Ces perspectives constituent le fondement conceptuel à partir duquel SEED explore les pratiques chorégraphiques contemporaines en tant qu'espaces d'expérimentation sociale, écologique et relationnelle.

LE PROJET SEED

Le programme SEED s'appuie sur une approche de recherche-action, dans laquelle chaque étape – sensibilisation, formation, expérimentation, analyse et formalisation – contribue directement au développement de la boîte à outils.

Cette boîte à outils repose sur une articulation entre les expériences de terrain, les retours d'expérience des participants et des professionnels de la culture, ainsi que les apports théoriques et méthodologiques issus du projet.

SEED vise à accompagner les artistes chorégraphes et les professionnels de la culture dans l'expérimentation de pratiques artistiques durables, inclusives et ancrées dans un contexte donné, tout en contribuant au développement d'un champ de réflexion commun sur les dimensions écologiques, sociales et chorégraphiques, et en produisant des ressources transférables à l'ensemble du secteur culturel.

Le projet poursuit plusieurs objectifs :

- soutenir le renforcement des capacités des artistes et des organisations culturelles face aux défis écologiques, sociaux et d'accessibilité ;
- expérimenter des formats artistiques accessibles, inclusifs et durables dans des contextes spécifiques ;
- favoriser la mixité des publics (composés à la fois de participants en situation de handicap et de participants valides) ;
- documenter les pratiques et produire des ressources partageables ;
- contribuer à un changement structurel au sein du secteur des arts du spectacle et de ses modèles de production.

PRINCIPALES PHASES DU PROJET SEED

1. Sensibilisation et appel à participation (juin – juillet 2025)

Cette phase initiale a posé les fondements théoriques et méthodologiques du projet :

- organisation de webinaires d'information et de formation
- une introduction aux concepts d'accessibilité, d'inclusion et de durabilité en danse
- lancement d'un appel à candidatures destiné aux artistes de la danse européens

2. Sélection et mise en réseau des artistes participant au projet (septembre 2025)

Cette phase a marqué le début de la mise en œuvre du projet :

- sélection de 4 chorégraphes (France / Grèce)
- la constitution du groupe de travail transnational (artistes, coordinateurs et mentors)
- préparation du programme de formation

3. Résidences pédagogiques (octobre – novembre 2025)

Deux événements clés ont marqué cette étape et ont permis au groupe de travail transnational de se plonger pleinement dans les enjeux et les objectifs du projet :

Avignon (16-21 octobre 2025)

- ateliers pratiques et discussions théoriques et méthodologiques
- immersion dans un « tiers-lieu » engagé dans les transitions

- participation à un événement artistique axé sur l'écologie
- exploration de « nouveaux récits » et de « nouveaux formats » durables et inclusifs dans le domaine de la danse
- découverte de l'univers artistique de chaque artiste participant

Athènes (18-22 novembre 2025)

- formation approfondie sur l'accessibilité et l'inclusion
- immersion dans des pratiques artistiques inclusives et expérimentation de mesures d'accessibilité
- rencontres avec des organisations culturelles œuvrant en faveur de la durabilité, de l'inclusion et de l'accessibilité dans le secteur culturel
- exploration des propositions artistiques individuelles des artistes participants, qui seront développées dans le cadre du projet SEED

4. Accompagnement et conception d'ateliers participatifs (janvier 2026)

Au cours de cette étape, chaque artiste a bénéficié d'un accompagnement personnalisé par des mentors spécialisés afin de :

- structurer ses propositions d'ateliers participatifs
- intégrer les outils et les méthodologies du projet
- adapter les formats et le contenu des ateliers aux publics cibles

5. Tests des ateliers (janvier – mars 2026)

Les artistes ont animé leurs ateliers, conçus comme des études de cas pratiques permettant de mettre en application la formation reçue tout au long du projet :

- ateliers avec des groupes mixtes (15 participants maximum)
- 2 à 4 ateliers par artiste
- séances d'une durée de 1 h 30 à 3 heures
- accompagnement par un mentor et une organisation partenaire
- expérimentation de pratiques inclusives, accessibles et respectueuses de l'environnement

6. Évaluation et transfert de connaissances (mars – août 2026)

Cette phase finale a permis d'analyser les études de cas, de mettre en dialogue les expériences de terrain avec les apports théoriques et méthodologiques du projet, et de les formaliser en une boîte à outils accessible, évolutive et transférable, conçue pour soutenir les pratiques artistiques et culturelles.

- retour d'expérience et évaluation issus de la pratique (artistes, mentors, participants)
- analyse croisée des pratiques, des méthodologies et des études de cas
- dialogue avec les références théoriques et professionnelles mobilisées dans le cadre du projet
- formalisation de la boîte à outils
- diffusion des résultats (notamment une présentation au Festival OFF d'Avignon, en France, et une présentation à l'Akropoditi DanceFest à Syros, en Grèce)

Tout au long des différentes étapes, un film sur SEED a également été réalisé. Conçu comme un outil complémentaire à la boîte à outils, il documente le processus de recherche, transmet les expériences du projet et rend accessible la réflexion chorégraphique développée tout au long de ce processus collectif.

Divers moments de diffusion et de partage des connaissances ont également ponctué les 18 mois du projet, contribuant à sensibiliser les publics français et grecs aux enjeux abordés par SEED et favorisant un dialogue continu avec les professionnels et les spectateurs.

CHRONOLOGIE SOMMAIRE

- Février 2025 – août 2026 : durée totale du projet (18 mois)
- Juin – juillet 2025 : webinaires et appel à candidatures
- Septembre 2025 : sélection des artistes
- Octobre 2025 : formation à Avignon
- Novembre 2025 : formation à Athènes
- Janvier 2026 : accompagnement et conception des ateliers
- Janvier – mars 2026 : animation des ateliers
- Mars – août 2026 : évaluation et analyse des données, production et diffusion de la boîte à outils

INTRODUCTION À LA BOÎTE À OUTILS SEED

C'est dans ce contexte que SEED s'est développé comme un espace de dialogue, de recherche-crédation et de formation participative et co-construite. Un milieu partagé qui rassemble les personnes sans les homogénéiser, et invite à explorer ce qui constitue le terrain d'entente tout en respectant les singularités.

Au cours d'un processus de 18 mois, les expérimentations menées entre l'éveilleur et liminal ont donné naissance à un corpus vivant de ressources : des pratiques, des outils, des axes de réflexion, mais aussi des façons d'être et de travailler ensemble.

La boîte à outils SEED est le fruit de ce processus.

Il s'agit d'un outil méthodologique et réflexif, développé à partir de situations de recherche-action, en dialogue avec des cadres théoriques et méthodologiques ainsi qu'avec les contributions des artistes et des mentors impliqués dans le projet, et conçu pour soutenir les pratiques professionnelles dans le domaine chorégraphique et culturel.

Conçue comme un espace en constante évolution, elle ne propose pas de solutions toutes faites, mais plutôt des points d'appui pour accompagner les artistes chorégraphiques – danseurs, chorégraphes et formateurs – dans leurs pratiques professionnelles.

Elle s'adresse à tous, en accordant une attention particulière à la diversité des corps, des expériences et des modes de présence, qu'ils impliquent ou non un handicap.

Plus qu'un simple recueil de méthodes, cette boîte à outils est une invitation :

- à expérimenter
- à changer de perspective
- à remettre en question les normes
- à développer des pratiques artistiques durables, inclusives et ancrées dans leur contexte

Elle s'appuie sur une pluralité de formes de savoir – théoriques, pratiques et expérientielles – issues des artistes, des participant·e·s, des mentor·e·s, des partenaire·s et des espaces de réflexion qui ont façonné le projet.

Il propose ainsi de considérer la danse comme un levier de transformation, capable de favoriser d'autres façons de créer, de collaborer et d'habiter le monde de manière plus durable, inclusive et ancrée dans le contexte.

ÉQUIPE RÉDACTIONNELLE

La boîte à outils SEED naît de la rencontre entre différents domaines de savoir et de pratique. Les contributeurs suivants apportent des perspectives issues de la gestion culturelle, de la théorie et de la recherche artistiques, de la chorégraphie, de l'éducation et de l'accessibilité, reflétant ainsi l'approche interdisciplinaire qui est au cœur du projet.

Iliana Fylla

Titulaire d'un doctorat en histoire de l'art, chercheuse, formatrice et médiatrice culturelle, Iliana Fylla travaille à la croisée des études sur la danse contemporaine, de la recherche artistique, de la création et des pratiques culturelles. Ses recherches explorent les récits incarnés, la mémoire, la transmission et le rôle de la danse en tant que champ social, écologique et relationnel.

Medie Megas

Titulaire d'un master en danse contemporaine, danseur, chorégraphe et formateur, Medie Megas développe depuis 2013 des pratiques artistiques et pédagogiques à la croisée de la danse et du handicap. Son travail explore des approches inclusives du mouvement, des savoirs incarnés et du développement de processus artistiques accessibles.

Laura-Lou Rey

Titulaire d'un diplôme d'État d'enseignement de la danse et d'un master en gestion de projets culturels, danseuse, Laura-Lou Rey développe des pratiques à la croisée des arts du spectacle, de la transition écologique et de l'innovation sociale. Son travail vise à soutenir la transformation culturelle à travers des approches participatives, des processus de formation et le développement de pratiques artistiques durables.

GUIDE DE LECTURE

Voici...

Ces principes sont généralement présentés au début des ateliers de danse SEED.
Ils créent un espace propice à la pratique, à la pleine conscience et à la connexion.
Ici, ils peuvent également vous guider alors que vous commencez à explorer cette boîte à outils.
Comme une autre façon de commencer.
Un peu comme un atelier de lecture.
Des liens se tissent entre la danse et la lecture –
non pas pour être expliquées, mais pour être laissées libres d'entrer en dialogue.

Chaque corps – tout comme chaque regard, chaque pensée – est légitime.
Chaque corps – tout comme chaque personne – est porteur de savoir.
Le collectif n'efface pas l'individualité.
Il n'y a ni bien ni mal.
Le mouvement – tout comme la lecture – n'est pas une performance, mais une relation.
L'expérience prime sur la forme.
La danse – tout comme la lecture – peut être co-crée.
Le consentement est essentiel. C'est un processus continu qui peut évoluer avec le temps.
L'écoute est une compétence artistique.
Le repos est une action.
Observer, c'est déjà participer.

Vous êtes libre d'explorer cette boîte à outils à votre manière.
Arrêtez-vous. Revenez en arrière. Sauter des pages.
Retenez ce qui vous parle. Laissez le reste de côté.
Lisez avec votre corps, à votre rythme, selon votre propre attention.
Ici aussi, il n'y a pas de bonne façon de faire.

Mettez-vous en situation...

Cette boîte à outils est née d'un besoin :
celui de repenser les pratiques artistiques dans un contexte de transformations écologiques,
sociales et culturelles.
Elle s'adresse aux chorégraphes, mais aussi à toute personne souhaitant réfléchir à sa manière de
créer, de transmettre, de communiquer, de produire ou de collaborer.
Elle ne propose pas de modèle à suivre.
Elle ne cherche pas à dicter des pratiques ni à orienter la réflexion.
Elle ouvre plutôt un espace de réflexion et d'exploration.
Un espace pour explorer, questionner et changer de perspective.

À travers le contenu de cette boîte à outils, différentes tensions peuvent émerger :
entre engagement et liberté créative,
entre la responsabilité et le désir,
entre transformation et incertitude.

Dans ce contexte, l'art peut également être considéré comme un espace de prise de position sensible et politique, capable d'ouvrir l'imaginaire, de faire évoluer les récits et de rendre perceptibles des réalités souvent invisibles.

Ces tensions ne sont pas des problèmes à résoudre, mais des expériences à traverser.

Cette boîte à outils nous invite à élargir nos perspectives.

À considérer les enjeux écologiques et sociaux non pas comme des contraintes externes, mais comme des dimensions déjà présentes au sein des pratiques artistiques.

Elle propose d'aborder ces questions de manière systémique, en étant attentive aux relations entre les corps, les environnements, les contextes de travail et les formes artistiques.

Elle accorde une attention particulière à la diversité des corps, des expériences et des façons d'être au monde,

y compris celles des personnes en situation de handicap,

non pas comme des exceptions à intégrer,

mais comme des points de départ pour repenser les cadres existants.

Il peut être utilisé pour :

ouvrir des espaces de réflexion,

modifier les pratiques,

remettre en question les habitudes,

imaginer d'autres façons de créer et de travailler collectivement.

Il peut également favoriser l'émergence d'imaginaires multiples – critiques, situés, parfois dérangeants, mais aussi souhaitables –

sans pour autant adopter une vision exclusivement catastrophiste des transformations en cours.

Elle peut également servir à :

nommer ce qui est déjà présent,

faire remonter l'intuition à la surface,

ou simplement accompagner un processus d'exploration.

Sans chercher à convaincre...

Sans chercher à simplifier.

Mais en laissant place à la complexité,

aux doutes et aux possibilités.

Naviguer...

Cette boîte à outils propose différentes façons d'être à explorer.

Il n'y a pas d'ordre imposé, ni de parcours unique.

Elle a été conçue comme un ensemble de ressources flexibles,

à activer en fonction du contexte, des besoins et du rythme de chacun,

et à revisiter tout au long de son parcours.

Elle se compose d'entrées thématiques,

conçues pour être consultées et imprimées,

que vous pouvez explorer individuellement ou intégrer dans un parcours à plus long terme.

Chaque entrée aborde un sujet spécifique,

tout en restant en lien avec les autres.

Des liens, des résonances et des connexions croisées peuvent être établis entre elles.

Certaines peuvent trouver un écho immédiat,
tandis que d'autres peuvent nécessiter du temps,
ou ne révéleront leur pertinence que plus tard,
à la lumière de l'expérience et de l'évolution des contextes.

Chaque entrée s'articule autour de plusieurs éléments :

Une partie théorique

fournissant le contexte et une définition du sujet abordé.

Des actions et des outils suggérés

proposant des pistes possibles à travers des méthodes, des ressources et des pratiques, sans imposer d'objectifs ni de résultats attendus.

Références artistiques et culturelles

qui invitent les lecteurs à élargir leurs perspectives et à enrichir leur imaginaire.

Les entrées s'articulent autour de trois grands axes thématiques qui structurent la boîte à outils :

POSTURES : Où nous situons-nous ? Que défendons-nous ?

FORMATS ET DISPOSITIFS ARTISTIQUES : Comment organiser les conditions de l'expérience chorégraphique ?

GESTES DE SOIN : Comment agir avec bienveillance ?

Ces axes thématiques ne sont pas cloisonnés.

Elles peuvent être explorées indépendamment ou en relation les unes avec les autres, selon les situations rencontrées.

Chacun offre une perspective différente : « POSTURES » situe la réflexion, « FORMATS et dispositifs artistiques » examine les conditions qui façonnent les expériences artistiques, et « GESTES DE SOIN » explore comment ces intentions peuvent être mises en pratique tout au long des différentes étapes d'un processus.

Les liens entre les fiches sont intentionnels et favorisent la transition entre différents niveaux de lecture.

Un quatrième axe thématique, RÉCITS – Comment créons-nous du sens ? – traverse l'ensemble de cette boîte à outils.

Les questions relatives à la construction du sens, aux imaginaires, à la perception, aux dramaturgies, à la mémoire et aux formes de transmission sont tissées à travers les différentes entrées en tant que thèmes transversaux. Cette ligne de réflexion, qui continue d'évoluer, reste un champ d'exploration ouvert pour les développements futurs de la boîte à outils.

Une attention particulière a été portée à l'accessibilité de cette boîte à outils.

Sa mise en page a été conçue pour faciliter à la fois la lecture et la navigation :

un code couleur associé à chaque domaine thématique, des sections mises en évidence et une hiérarchie visuelle claire qui favorise une lecture flexible et non linéaire.

Le langage utilisé vise à trouver un équilibre entre clarté et précision,

l'accessibilité et la rigueur artistique,
tout en veillant à ne pas simplifier les pratiques chorégraphiques au point d'en effacer la complexité.

La Boîte à outils se termine par quatre études de cas consacrées aux approches artistiques développées par Estelle Bézombes, Clara Grosjean, Demy Papathanasiou et Maria Vlachou. Issues des expérimentations menées tout au long du projet, elles fournissent des illustrations concrètes s'appuyant sur des processus d'ateliers et des démarches artistiques. Elles révèlent différentes manières de s'approprier les outils, de les transformer et de les adapter à des contextes spécifiques.

Ces récits prennent la forme de récits situés, reflétant fidèlement la voix des artistes qui les ont élaborés. Ils offrent un aperçu de processus créatifs singuliers : des façons de créer, de transmettre, d'interagir avec les participants, et d'articuler les intentions artistiques avec des préoccupations écologiques et sociales.

Ils ne se veulent pas des modèles à reproduire, mais comme des points d'appui, des fragments d'expérience, et des pistes possibles.

Vous êtes invités à naviguer librement entre les articles et les études de cas, à faire des allers-retours, à tisser vos propres liens, et à tracer votre propre chemin à travers la boîte à outils.

La boîte à outils s'accompagne également d'un film. Plutôt que de documenter les rencontres et les ateliers sous forme d'archives, ce film propose une autre manière de partager le projet. À travers les corps, les gestes, les voix et les environnements rencontrés tout au long du projet, il propose une expérience sensorielle de la recherche menée au sein de SEED et de l'émergence progressive d'un paysage conceptuel partagé.

Impliquez-vous...

Cette boîte à outils peut être utilisée de multiples façons, selon les contextes et les sensibilités de chacun. Elle peut accompagner des changements subtils, parfois à peine perceptibles, dans les façons de faire, de choisir et d'être attentif.

S'engager, dans ce contexte, ne signifie pas se plier à une obligation ou d'atteindre un objectif prédéfini. Cela peut commencer dans des endroits inattendus. Dans un moment d'attention. Dans une manière de lire.

Dans un choix, parfois minime, qui modifie une habitude.

Les propositions présentées dans cette boîte à outils
peuvent être reprises, transformées et adaptées
en fonction des contextes et des réalités de vie de chacun.
Elles ne sont pas destinées à être appliquées comme des solutions toutes faites,
mais à être expérimentées, repensées, voire parfois remises en question.

S'engager, c'est aussi :
prendre le temps d'essayer,
de s'adapter,
et à rester ouvert à l'idée de ne pas savoir tout de suite.

Certaines voies peuvent trouver un écho immédiat,
tandis que d'autres peuvent rester en suspens,
prêtes à être réexaminées ou réactivées ultérieurement.

Cette boîte à outils peut ainsi devenir :
un point de départ,
un soutien à l'expérimentation,
ou un espace de réflexion en mouvement.

Elle n'est pas destinée à être statique.
Elle peut évoluer, se transformer et être réinterprétée.

Ce qui importe, peut-être,
ce n'est pas tant ce que vous y trouverez,
mais les changements – même subtils – qu'il pourrait susciter.

ARTISTES ET PROJETS – études de cas

ARTISTES ET PROJETS – études de cas

Les quatre études de cas présentées dans cette section de la boîte à outils SEED offrent un aperçu concret de la mise en œuvre de l'approche et des principes SEED à travers quatre ateliers animés par des artistes issus d'horizons très divers.

Il ne s'agit pas d'évaluations de performances, mais de comptes rendus réflexifs, analytiques et descriptifs de processus de recherche chorégraphique menés dans un cadre participatif, inclusif et durable.

1. Le format de l'atelier comme espace de recherche

Le choix du format d'atelier participatif comme cadre commun d'expérimentation au sein de SEED répond à une intention méthodologique et artistique spécifique.

L'atelier est conçu comme un espace de recherche active, permettant de tester des hypothèses créatives dans des conditions réelles et d'observer comment les propositions artistiques évoluent à travers l'interaction avec les participants, les contextes et les situations.

Ce format modifie également les rôles traditionnels dans la création chorégraphique : les participants ne sont pas de simples interprètes ou spectateurs, mais deviennent des contributeurs au processus. L'atelier devient ainsi un espace de co-création, où les connaissances et les expériences circulent et sont partagées.

Il offre également un cadre idéal pour explorer concrètement les questions d'inclusion et d'accessibilité. La diversité des corps, des capacités et des modes de participation encourage les artistes à adapter leurs propositions en temps réel, mettant ainsi en évidence les conditions nécessaires à une participation plus large.

Enfin, l'atelier nous permet d'explorer les dimensions de la durabilité dans la pratique artistique : gestion du temps, attention portée aux rythmes, choix des matériaux, et relations avec le groupe et le contexte. Ces éléments ne sont pas simplement conceptualisés, mais testés par l'expérience.

En ce sens, le format de l'atelier apparaît comme un outil essentiel pour articuler la recherche artistique, l'expérimentation collective et la production de connaissances partageables. Il constitue le socle commun des études de cas présentées dans cette boîte à outils.

2. Contexte et objectifs des ateliers

Dans le cadre du projet SEED, chaque artiste a été invité à concevoir et à animer un atelier de recherche et de création s'inscrivant dans sa pratique artistique personnelle, en lien avec un projet existant ou en cours de développement.

Les objectifs de ces ateliers étaient les suivants :

- Mettre en pratique les valeurs fondatrices de SEED : durabilité, inclusion, accessibilité et engagement responsable à travers la danse et la création partagée.
- Explorer les dimensions sensorielles et physiques de la création : les relations avec les corps, les matériaux et les environnements ; l'interaction entre le vivant et le non-vivant, l'humain et le non-humain.
- Créer des espaces de co-création où les participants ne sont pas de simples observateurs passifs, mais deviennent des contributeurs à des expériences collectives.

Chaque atelier a ainsi fonctionné comme un laboratoire vivant, où convergent perception, expérience corporelle, moyens d'expression artistiques et réflexion critique. Il permet aux artistes d'expérimenter et d'affiner leurs hypothèses de recherche, et offre aux participants la possibilité d'explorer leur capacité d'expression au sein d'univers artistiques ouverts et inclusifs, ainsi que la manière dont les choix artistiques, les interactions avec le groupe et les ajustements méthodologiques contribuent à la construction de pratiques situées, inclusives, accessibles et durables.

3. Un cadre méthodologique commun

Le format proposé était commun à tous les artistes : une série de séances organisées en fonction des besoins de l'artiste et des possibilités offertes par le projet SEED, axées sur des approches participatives et inclusives.

Ce cadre repose sur trois dimensions complémentaires :

- Collaborative : les artistes bénéficient d'un accompagnement méthodologique pour adapter leurs pratiques et intégrer les enjeux de durabilité, d'inclusion et d'accessibilité.
- Participatif : les participants contribuent activement à façonner l'expérience, en s'appuyant sur leurs propres capacités, expériences et sensibilités.
- Expérimental : le temps, l'espace et les matériaux sont considérés comme des variables de recherche, afin d'explorer les relations avec le corps, le collectif et le territoire.

Les ateliers ont été conçus pour accueillir des publics hétérogènes afin de favoriser l'émergence de micro-communautés éphémères où le partage et l'expérimentation collective sont au cœur du processus.

4. Principes méthodologiques transversaux

Au-delà des spécificités de chaque atelier, plusieurs principes méthodologiques sous-tendent l'ensemble des expériences menées dans le cadre de SEED. Ils servent de repères pour comprendre et, éventuellement, adapter les approches proposées à d'autres contextes.

Les ateliers s'appuient sur une attention particulière portée au cadre de travail, conçu comme un espace évolutif, construit conjointement avec les artistes et le groupe. Cela inclut les conditions de participation (consentement, possibilité de se retirer, adaptation des propositions) et vise à créer un environnement propice à l'exploration, à la confiance et à la prise de risques.

Les expériences proposées ne sont pas conçues comme des modèles à reproduire, mais comme des situations à mettre en œuvre, dont la qualité dépend des conditions établies : l'espace, le timing, les consignes, la qualité de l'attention et les relations entre les participants.

Une place centrale est accordée à la capacité d'adaptation en temps réel. Les artistes adaptent leurs propositions en fonction de la dynamique de groupe, des contextes et des réactions observées. Ces ajustements constituent une composante essentielle du processus de recherche.

Les activités encouragent diverses façons de s'impliquer, permettant à chacun de participer selon ses capacités et ses préférences : mouvement, observation, écoute, écriture, dessin ou d'autres formes d'interaction. Le passage d'un rôle à l'autre est encouragé afin de favoriser une participation flexible et inclusive.

Enfin, les ateliers donnent lieu à la production de traces tangibles (notes, dessins, sons, textes, retours d'expérience, objets), envisagées comme des outils actifs de réflexion, contribuant à la construction d'une mémoire collective et à la poursuite de la recherche.

Dans cette perspective, le processus prime sur le résultat : l'expérimentation, les écarts, les ajustements et les zones d'incertitude sont considérés comme des éléments à part entière et fructueux de la recherche artistique.

Ces études de cas doivent être lues comme des exemples concrets, permettant de comprendre comment un processus créatif peut se dérouler dans un cadre participatif, et comment les choix artistiques, les interactions avec le groupe et les ajustements méthodologiques contribuent à la mise en place de pratiques situées, inclusives, accessibles et durables.

5. Le rôle de l'artiste : une approche axée sur la recherche

Au sein des ateliers SEED, l'artiste n'agit pas uniquement en tant que transmetteur ou facilitateur, mais en tant que chercheur-chorégraphe, engagé dans un processus créatif continu.

Son rôle consiste à proposer un cadre et des situations expérientielles fondés sur son approche artistique, tout en restant attentif à la manière dont ceux-ci évoluent en interaction avec le groupe et les contextes.

L'artiste navigue ainsi entre plusieurs rôles :

- lancer des propositions et définir des intentions,
- observer et écouter ce qui se déroule pendant l'atelier,
- adapter ses méthodes en fonction de la dynamique du groupe,
- accepter les écarts entre ce qui est envisagé et ce qui se passe réellement.

Cette approche consiste à considérer l'atelier comme un espace de recherche à part entière, où le processus importe autant que les formes produites. Les participants, les matériaux et les environnements deviennent des co-acteurs du processus créatif.

L'artiste est ainsi amené à développer une pratique réflexive, nourrie par l'expérience vécue. Les ajustements, les résistances ou les transformations ne sont pas considérés comme des obstacles, mais comme des ressources pour la recherche.

Dans ce contexte, le processus créatif ne précède pas l'atelier : il en émerge, à travers un dialogue constant entre l'intention artistique et l'expérience collective.

6. Rôle des mentors : observation et mise en perspective

Le rôle des mentors et des observateurs dans le projet SEED consiste à soutenir et à prolonger les processus de recherche, en apportant un retour d'expérience adapté au contexte, dans le cadre d'un dialogue avec les artistes.

Il ne s'agit pas d'évaluer ou de juger, mais d'observer :

- les propositions et les idées en jeu,
- les dynamiques physiques, relationnelles, sensorielles et structurelles à l'œuvre,
- les ajustements effectués par les artistes et les participants,
- les évolutions et les zones de tension qui émergent, perçues comme des indicateurs fertiles pour la recherche.

Les retours fournis visent à ouvrir des pistes de réflexion, à mettre en lumière certains aspects du fonctionnement du processus et à relier différents niveaux d'interprétation, plutôt qu'à orienter ou à valider les pratiques. À ce titre, les mentors ne sont pas extérieurs au processus : ils y prennent part depuis une position différente, complémentaire de celle des artistes.

Les mentors participent ainsi à un espace de réflexion partagé, où les questions de durabilité, d'inclusion et d'accessibilité ne sont pas considérées comme des objectifs à atteindre, mais comme des questions en cours d'élaboration, qui évoluent en réponse aux situations et aux expériences.

Leur rôle s'inscrit également dans un processus de recherche, au même titre que celui des artistes, bien que sous un angle différent. L'objectif est d'accompagner les processus sans les uniformiser, en contribuant à une compréhension plus approfondie des enjeux des ateliers.

Ces échanges nourrissent la réflexion tant des artistes que des mentors, contribuant ainsi à un développement partagé des connaissances issues des ateliers.

7. Pourquoi ces études de cas ?

Les quatre études de cas :

- illustrent la diversité des applications de l'approche SEED, au sein d'un cadre méthodologique commun,
- montrent comment les enjeux de durabilité, d'inclusion et d'accessibilité se traduisent concrètement à travers différentes approches artistiques ;
- proposent des cadres d'interprétation (méthodologiques et analytiques) que les utilisateurs de la Boîte à outils peuvent appliquer à leurs propres pratiques.

Ces études de cas doivent être considérées comme des exemples concrets, permettant de comprendre comment un processus créatif peut se dérouler dans un cadre participatif, et comment les choix artistiques, les interactions avec le groupe et les ajustements méthodologiques contribuent à la mise en place de pratiques situées, inclusives, accessibles et durables.

Estelle Bézombes

Estelle est danseuse et chorégraphe de danse contemporaine. Après une formation à Athènes, Lyon et Berlin, elle a créé début 2023 la compagnie de danse EZO, basée en France, afin de développer ses projets chorégraphiques.

La compagnie EZO mène des projets de création, de recherche et de médiation destinés à un large public. Elle aborde des thèmes qui touchent à notre humanité, en tant qu'êtres intégrés au vivant. Son approche de la recherche se veut un dialogue entre l'intériorité de ce qui est vécu et ce qui peut être vu et ressenti à travers les corps, le mouvement, l'univers visuel et sonore. Cette recherche s'inscrit dans la lignée des réflexions et des pratiques du mouvement écoféministe.

Pourquoi SEED ?

Je participe au programme SEED précisément parce qu'il correspond aux valeurs et aux initiatives que je développe avec ma compagnie, que j'espère renforcer grâce à de nouveaux outils. L'aspect pratique du programme offre une réelle opportunité de créer des ateliers accessibles, durables et inclusifs, et de les intégrer à ma pratique sur le long terme. Participer à ce programme répond également à mon besoin d'échanger avec d'autres artistes et professionnels du domaine. Il s'agit de construire une communauté qui aide à surmonter l'isolement et de partager une dynamique de groupe enthousiaste et porteuse de sens, contribuant ainsi à transformer le domaine.

Objectif des ateliers

Je propose une série de trois sessions d'ateliers dans le prolongement de mes recherches sur les liens entre le corps, la matière et l'environnement. Cette proposition s'inscrit dans le cadre de mon projet « À l'écoute des sens », ancré dans la dimension du vivant et de la communauté, et s'inspirant de la pensée et des pratiques écoféministes. Elle développe une approche située à la croisée de la danse, du mouvement et des arts visuels. Je travaille avec des éléments tels que le sable, le verre, les corps et l'environnement qui nous entoure afin de stimuler notre créativité en mobilisant différents canaux sensoriels. Cette traduction d'un sens à un autre — du toucher au mouvement, de la matière au geste, de l'écoute à l'image — ouvre de multiples voies d'accès à la pratique et la rend accessible à des participant·e·s aux sensibilités diverses.

Les ateliers invitent les participant·e·s à reconfigurer l'espace scénique en un lieu partagé et adaptable où chacun·e peut trouver sa place. Le projet place les concepts d'accessibilité et d'écologie au cœur de son approche, afin de repenser les relations entre les êtres vivants sous des formes non hiérarchiques, libres de toute domination et respectueuses tant des corps que des environnements.

Cette pratique nous encourage ainsi à prendre le temps d'observer, d'imaginer, de ressentir et d'écouter — nous-mêmes, les autres et les matériaux — afin de réfléchir ensemble aux moyens de tisser des liens entre humains et non-humains au sein d'un espace d'expérience partagé, sensible et inclusif.

Lien : [À l'écoute des sens](#), compagnie EZO

Formats

- Nombre d'ateliers : 3
- Durée de chaque atelier : 2 h
- Dates des ateliers : les mercredis 28 janvier, 4 février et 11 février 2026, de 14 h à 16 h au Théâtre Golovine (à l'exception de la première séance qui se tiendra à l'Éveilleur) à Avignon
- Public : Adultes – groupe mixte
- Nombre de participants : entre 8 et 10, selon la session.

Atelier

Atelier 1 : Développer une compréhension sensorielle de notre environnement

Objectifs de la séance : présenter au groupe mes recherches et ma pratique, stimuler la créativité par les sens, mettre en valeur la diversité des formes de savoir et d'expérience, s'intéresser au non-humain et entrer en relation avec lui de manière sensible, observer les détails.

Étapes clés de la séance : entrer en contact avec le matériau, expérience du « cadre de vision » en extérieur (sablier), laisser une trace de sa rencontre avec le matériau : interpréter l'expérience de manière créative à l'aide de matériaux recyclés et de divers supports (audio, texte, collage, sculpture...), apprendre à se connaître à travers ces créations.

Atelier 2 : Espace sonore et matière

Objectifs de la séance : recherche sur le paysage sonore en relation avec le corps, le groupe et l'environnement. Entrer en contact avec le corps, les sensations et la respiration ; importance des relations avec les autres et avec l'espace ; exploration d'une forme différente de communication et d'écoute. Collaboration horizontale, où chaque expérience est valorisée pour façonner la recherche et construire un savoir collectif.

Étapes clés de la séance : exploration du son de différentes manières, échauffements physiques et vocaux axés sur la respiration, mouvements au sol, connexion avec les autres à travers des mouvements guidés par la respiration. Une expérience visant à développer une compréhension auditive de son environnement (sans repères visuels, en utilisant le toucher et le son comme guides), retour d'expérience en groupe à l'aide d'un jeu de cartes de feedback à placer sur la grande carte.

Atelier 3 : Interdépendance

Objectifs de la séance : recherche explorant le concept d'interdépendance et d'horizontalité entre les êtres vivants (entre eux et avec les éléments qui composent l'environnement) – une analogie avec les écosystèmes, liée à la volonté de créer un espace où des liens réciproques peuvent se tisser, où l'humain peut se sentir comme faisant partie intégrante du monde vivant.

Étapes clés de la séance : échauffement physique guidé suivi d'une improvisation utilisant la respiration, exploration à l'aide de bâtons comme élément de liaison. Expérience : création d'un espace partagé basé sur le concept d'écosystème – prise de notes créatives pendant l'expérience

et utilisation d'une bouteille en verre remplie de sable et de papier, partage de notes, de dessins, de textes et d'autres retours et observations.

Les expériences de l'atelier

Nous avons fait l'expérience d'une dynamique de groupe positive et forte, ainsi que d'un engagement des participant·e·s marqué par une écoute attentive, une intelligence collective dans l'organisation et un soutien mutuel. La diversité et la résonance des propositions créatives liées aux expériences ont suscité une envie de créer au-delà même des séances. Lors du partage des retours, les expériences individuelles sont devenues une expérience collective où nous avons pu échanger sur :

- la différence entre la perception externe et interne d'une même expérience (en termes d'espace, de durée, etc.)
- les concepts d'imprévu, de lâcher-prise, d'exploration ou de maintien dans notre zone de confort
- comment surmonter la difficulté à faire entendre sa voix pendant les expériences
- comment l'inconfort dans certaines positions peut transformer le mouvement tout en préservant l'essence de l'expérience
- le fait que les fiches de retour ne sont que des guides ; on peut les utiliser ou les mettre de côté

J'ai parfois eu du mal à suivre le rythme du groupe et à apporter un soutien personnalisé lorsque cela était nécessaire, mais Iliana et les autres m'ont été d'une grande aide, et le fait d'avoir des binômes qui se soutiennent mutuellement est inestimable.

Adaptations nécessaires

- la durée d'une activité ou d'une explication
- Utilisation des mains pour manipuler des matériaux ou des objets avec précision
- adapter ses mouvements à différentes positions : debout, assis par terre, sur une chaise ou dans un fauteuil roulant
- s'entraider pour formuler et rédiger des retours d'expérience

Thèmes SEED

Inclusivité : un format participatif où la pratique et la prise de parole sont ouvertes à tous, de la manière qui convient le mieux à chacun, avec des exercices et des expériences guidés, de l'autonomie et un soutien mutuel, une diversité de propositions, de formes de participation et de retours d'expérience, afin de construire un groupe et un environnement sûr où la voix de chacun compte.

Durabilité : être à l'écoute de l'humain et du non-humain à travers la matière, observer les détails, entrer en connexion avec le corps, les sensations, la respiration, former un groupe, établir des liens avec les autres et avec l'espace, le cercle, la circularité, l'empathie, la collaboration horizontale, construire un nouveau récit collectif.

Accessibilité : pour moi, le concept clé est l'adaptabilité. C'est quelque chose qui peut être anticipé, mais qui doit avant tout être géré collectivement, au moment même. Donnez au groupe les

moyens d'agir à cet égard (même si l'autonomie peut être l'essence même de l'accessibilité pour certains handicaps). Mettez l'accent sur les besoins de chacun et établissez un cadre permettant de les exprimer.

Méthodes de retour d'expérience

Laisser une trace fait partie intégrante de ma recherche : intégrer des moments de réflexion en tant que pratique créative au cœur du laboratoire.

Séance n° 1 – créations des participants, discussion, présentation au groupe

Séance n° 2 – retours du groupe à l'aide du jeu de cartes de retours, placer ensemble les idées sur une grande carte

Séance n° 3 – prendre des notes pendant l'expérience, utiliser ces notes comme matière première pour l'expérience.

Perspectives

Ma recherche peut prendre de nombreuses formes, mais au cœur de celle-ci se trouve le désir d'entrer en relation avec les autres. Les ateliers m'ont inspirée à explorer de nouvelles idées à partager avec le public à travers des performances participatives.

Et alors que je tire un bilan de mon expérience au laboratoire SEED, je lis ces mots de Leïla Barkaoui, qui résument parfaitement cette expérience : « L'écoféminisme comme matrice théorique et pratique dans laquelle nous pouvons puiser, puis que nous nourrissons en retour. Un système circulaire, un cercle, un cycle qui intègre nos expériences, nos savoirs, nos doutes, nos chagrins et les réponses que nous avons trouvées. » Extrait de « Des paillettes sur le compost » de Myriam Bahaffou. À mesure que je poursuis mes recherches, j'aimerais explorer plus en profondeur le lien entre ma pratique de l'improvisation en danse et les méthodes que j'ai découvertes, qui pourraient enrichir mes recherches.

Bilan des retours des participants

Il est apparu que les participants cherchaient à s'immerger dans un processus créatif inclusif afin de partager des expériences collectives. Ils ont également pu évoquer certains des défis auxquels ils étaient confrontés. Ils ont «découvert de nouvelles pratiques qui libèrent le corps par des mouvements incontrôlés», se sont dits «reconnaissants de ces immersions dans des atmosphères artistiques variées qui révèlent le pouvoir de l'imagination et une approche chorégraphique fondée sur les sensations», et ont eu le sentiment de pouvoir «appartenir à un groupe et découvrir d'autres façons de communiquer», en lien avec une «prise de conscience accrue des êtres vivants».

Le mot des mentors

Les recherches d'Estelle offrent un exemple convaincant de la manière dont une pratique chorégraphique écoféministe peut mettre en œuvre bon nombre des principes fondamentaux de SEED à travers un format participatif et fondé sur la recherche. Plutôt que d'aborder la durabilité, l'inclusion et l'accessibilité comme des objectifs distincts, elle propose un espace d'exploration systémique où les corps, les matériaux, les environnements et les relations se façonnent mutuellement en permanence.

Sa pratique fait particulièrement écho aux notions défendues par SEED : une pratique axée sur les processus et fondée sur des protocoles, l'hospitalité, l'équité, l'ouverture et l'adaptabilité, ainsi que le caractère situé. À travers le mouvement, le toucher, le son, la création visuelle et les rencontres avec les matériaux, les participants développent des formes de savoir situées, horizontales et non normatives. Le sable, le verre, les bâtons et le son ne sont pas simplement des supports artistiques, mais des agents relationnels qui transforment la perception tout en favorisant de nouvelles relations entre les humains, les non-humains, le vivant et le non-vivant.

L'une des principales contributions de cette recherche réside dans sa capacité à multiplier les points d'entrée dans l'expérience artistique. En combinant mouvement, voix, écriture, dessin et exploration tactile, les ateliers créent des formes de participation multimodales qui élargissent l'accessibilité tout en préservant la complexité artistique. Les méthodes de retour créatif renforcent encore cette approche en faisant de la réflexion elle-même une pratique collective de production de savoir et de co-crétation.

Cette recherche ouvre également des perspectives précieuses au-delà du format de l'atelier. Ses dispositifs sensoriels, ses explorations matérielles et ses pratiques de rétroaction pourraient évoluer vers des performances ou des installations offrant de multiples façons d'interagir avec l'œuvre. Rendre plus explicite le cycle de vie écologique des matériaux pourrait renforcer davantage une approche qui considère déjà la matière comme une composante active de la création, façonnant la perception, les relations et nos façons d'habiter un monde partagé.

Clara Grosjean

Clara est danseuse et chorégraphe, basée entre Lyon et la vallée de la Roya, dans les Alpes. Elle a suivi une formation en danse contemporaine dans différentes écoles en Europe et est titulaire d'une licence en arts de l'Université des Arts d'Amsterdam. Elle prépare actuellement un master en recherche en danse à l'université Paris 8. Elle développe ses projets chorégraphiques avec la compagnie Sfumato et travaille également en tant qu'interprète. Sa pratique explore les liens entre la chorégraphie et l'écologie, en remettant en question les formes de la danse contemporaine et en cherchant à déconstruire les représentations traditionnelles du corps dansant, afin de transmettre l'idée que la danse est avant tout une expérience d'écoute, de présence et de connexion.

Pourquoi SEED ?

SEED s'est présenté comme une opportunité d'approfondir mes recherches autour de l'anthropocentrisme et de l'écologie au sein des pratiques scéniques et de la chorégraphie, notamment en lien avec mes réflexions sur notre responsabilité en tant qu'artistes face à la crise climatique et à la coexistence entre humains et non-humains. Ce programme offre un cadre permettant d'apprendre d'autres artistes et d'autres approches, d'élargir mes outils créatifs et de réfléchir à des formes de création plus en phase avec les enjeux sociaux. Comme je travaillais déjà sur les questions environnementales, je souhaitais y intégrer les questions d'inclusion et d'accessibilité, en lien avec une étape importante de ma vie.

Objectif des ateliers

Mon intention était de proposer une pratique chorégraphique et somatique centrée sur les enjeux écologiques et les relations entre humains et non-humains.

Ces ateliers ont été conçus comme un processus de recherche-crédation, en lien avec mon travail précédent **Les Marées Sèches** et mes recherches en cours. Il ne s'agissait pas d'enseigner des connaissances, mais plutôt de créer un laboratoire partagé, où je navigue avec les participant·e·s à travers l'exploration, parfois dans l'incertitude.

J'ai intitulé ces ateliers « Environmental Imaginations », en m'inspirant d'un extrait du numéro 17 de Raison Publique, intitulé « Environmental Imagination(s) », qui contient l'article de Julie Perrin « Une lecture kinésique du paysage dans les écrits de la chorégraphe Simone Forti ». Cet article explore les relations établies par des danseurs et chorégraphes postmodernes avec des paysages et des environnements naturels spécifiques, ainsi que la manière dont cela influence leur approche des mouvements chorégraphiques et de l'expression corporelle.

Lien : [site web de Clara Grosjean](#)

Formats

Quatre ateliers d'une durée de 1 heure 30 chacun, du lundi 9 au jeudi 12 mars, de 17 h 30 à 19 h, sur la scène du Théâtre Golovine.

Groupe mixte d'adultes : 12 participants d'horizons, d'âges et de niveaux d'expérience en danse variés, dont 2 personnes en situation de handicap (1 personne autiste à mobilité réduite et 1 personne malentendante).

Atelier

Atelier 1

Chaque atelier a débuté par un moment de discussion et d'échange, suivi d'une lecture « orchestrale » d'un texte sur l'inclusion et l'écologie. Puis, une exploration somatique basée sur un léger déplacement du poids du corps autour de son axe et sur la perception de l'appui au sol, en mettant l'accent sur l'espace entre les corps. L'atelier s'est poursuivi par une improvisation dansée à partir des oscillations du corps, transformant l'expérience somatique en mouvement.

Une période de prise de notes (écriture, dessin) a suivi, afin de permettre aux participants de réfléchir à leur expérience, avant de s'ouvrir à une prise de conscience des rencontres avec le non-humain dans la vie quotidienne.

Atelier 2

La séance a débuté par la mise en place d'un cadre de sécurité et de consentement pour travailler avec les algues, une alternative végétale étant proposée, suivie d'une lecture collective « orchestrale », puis d'une période d'exploration somatique et chorégraphique avec les algues (toucher, manipulation, mise en mouvement, relation au corps et à l'espace), avant de laisser du temps à l'écriture et au dessin des sensations et des réflexions.

Atelier 3

La séance a débuté par un cercle de discussion sur l'expérience de la veille et sur les différentes façons d'entrer en contact avec le non-humain, suivi d'une lecture « orchestrale » d'un extrait de l'ouvrage de David Abram, **Becoming Animal**. L'exercice principal a consisté en une exploration somatique et chorégraphique de l'espace, commençant par un échauffement libre puis évoluant vers une attention subtile et progressive portée aux volumes internes et externes du corps, conduisant à une perception élargie de l'espace de la salle, puis à des états de décentrage radical (être rien, traverser l'espace, devenir toutes choses).

Atelier 4

La séance a combiné un cercle de discussion avec une introduction théorique à l'anthropocentrisme et aux enjeux écologiques dans l'art, puis une installation collective utilisant des matériaux végétaux et minéraux apportés par les participants, débouchant sur l'improvisation d'un « jardin » chorégraphique collectif mêlant corps, matériaux et voix, et s'achevant par une lecture « orchestrale » du Manifeste Climate Lens.

Les expériences de l'atelier

L'atelier s'est révélé être un espace d'exploration partagée, à l'image d'un programme de résidence d'artistes, dans lequel j'ai pu guider intuitivement des explorations chorégraphiques et somatiques, en m'adaptant en temps réel à l'énergie du groupe et à tout ce qui émergeait, sans endosser le rôle d'enseignant mais en établissant un cadre de travail ouvert.

Une adaptation nécessaire

Mon approche consistait à rendre mes propositions artistiques accessibles sans les simplifier, en les rendant progressivement tangibles et intelligibles grâce à une décomposition étape par étape, et en encourageant une approche du mouvement centrée sur le plaisir.

J'ai invité les participants à écouter attentivement leur corps et à prêter attention à la qualité de leur attention plutôt qu'à la forme de leurs mouvements. Sans le vouloir, mon approche présentait un aspect assez multidisciplinaire et transversal, où nous passions tout naturellement de la discussion à la lecture, à la danse, à l'écriture, au dessin, et où les liens et les transitions entre les différentes formes d'expression (gestes, mots, images, sons) étaient simples, ce qui permettait à chacun de comprendre les concepts.

Enjeux du projet SEED

Cette approche a soutenu les objectifs de SEED en matière d'inclusion et d'accessibilité en proposant de multiples façons de participer, en laissant le choix de prendre part ou non aux activités, et en n'imposant aucun mouvement.

J'ai encouragé les adaptations individuelles aux activités que je proposais (par exemple, réaliser l'activité assis plutôt que debout), et j'ai proposé une variété de supports, notamment la danse, la parole, la lecture et le dessin, ainsi qu'un cadre rituel rassurant avec le moment du cercle de discussion.

J'ai veillé à équilibrer le temps de parole (en m'assurant que chacun ait l'occasion de s'exprimer), ce qui a soulevé des questions sur la gestion du temps, afin d'ajuster le rythme et la durée, car certaines explorations auraient mérité davantage de temps.

Enfin, la pérennité du processus a été incarnée en suggérant la poursuite des lignes directrices en dehors de l'atelier. L'approche co-constructive a permis aux participants de transformer activement les propositions (improvisation guidée, partitions ouvertes et recherche-crédation collaborative), ouvrant ainsi un échange horizontal de connaissances et une responsabilité partagée vis-à-vis du processus artistique.

Méthodes de retour d'expérience

Temps de réflexion : un moment permettant à chacun de consigner son expérience vécue sous la forme de son choix (écriture, dessin, schéma...)

Temps de discussion en groupe : après chaque expérimentation, une discussion en cercle a permis aux participants de partager leurs impressions avant que je ne présente mes observations. Chacun a eu l'occasion de s'exprimer à tour de rôle afin d'encourager tout le monde à s'exprimer, tout en restant libre de choisir de ne pas prendre la parole.

Perspectives

Ces ateliers ont confirmé la pertinence de cette approche de recherche-crédation en tant que terrain d'essai pour une future œuvre chorégraphique actuellement à l'étude. Les expériences menées (répétitions d'orchestre, improvisations, travail avec des matériaux non humains, approches inclusives) ouvrent des pistes à explorer davantage et à intégrer dans ma recherche. Le projet

ouvre également des perspectives pour le développement de pratiques artistiques plus inclusives, collaboratives et respectueuses de l'environnement, tout en suggérant d'adapter les formats des ateliers (durée plus longue, exploration plus approfondie) afin de favoriser un déploiement plus riche des expériences et de la co-création avec les participants.

Bilan des retours des participants

Les retours mettent en évidence le niveau élevé d'engagement dont ont fait preuve les participants ainsi que la pertinence des activités. Les pratiques ont favorisé un rythme plus lent, une conscience aiguë du corps, de l'espace et des relations, ainsi qu'un sentiment accru de présence en soi et avec les autres. Les explorations avec des matériaux, en particulier les algues, ont donné lieu à des expériences sensorielles saisissantes, évoquant des souvenirs, des émotions et des questions sur notre relation aux êtres vivants. Les lectures « orchestrales » ont également été perçues comme un moyen de transformer le texte en une expérience collective, dans laquelle le corps prolonge et enrichit le langage. Les retours montrent également que les ateliers ont permis aux participants de sortir de leurs schémas corporels habituels et de modifier leurs perceptions, ouvrant ainsi de nouveaux horizons imaginatifs.

Le témoignage de Meije, une participante en situation de handicap, confirme que les adaptations proposées ont permis de rendre les pratiques véritablement accessibles. Bien que l'exploration des algues ait représenté un défi en raison de son autisme, elle a choisi de participer et a trouvé l'expérience profondément enrichissante. Enfin, le témoignage d'Éric, un autre participant, montre que les ateliers ont eu un impact au-delà du temps consacré aux activités elles-mêmes, en transformant sa relation avec les plantes d'intérieur de son quotidien, signe de l'impact durable de l'expérience.

Le mot des mentors

Les recherches de Clara offrent un exemple convaincant de la manière dont la pratique chorégraphique peut cultiver une écologie de l'appartenance, où la création artistique émerge à travers la construction progressive d'un monde partagé. Plutôt que de représenter les enjeux écologiques, ses ateliers invitent les participant·e·s à les incarner à travers des expériences répétées, des rituels, une réflexion incarnée et des rencontres avec le « plus-que-humain ». Son approche fait écho aux notions défendues par SEED : lenteur, bienveillance, pratiques corporelles somatiques et douces, formats rituels et circulaires, savoirs transdisciplinaires et expériences immersives. Au fil des séances successives, le mouvement, la discussion, la lecture et l'écriture collectives tissent progressivement un vocabulaire artistique partagé dans lequel les savoirs incarnés, théoriques et imaginatifs s'enrichissent mutuellement. Le temps lui-même devient une matière artistique : la répétition, les structures cycliques et les propositions récurrentes nourrissent la confiance, la participation et un sentiment durable d'appartenance. Une contribution distinctive de cette recherche réside dans la coexistence créative qu'elle favorise entre l'humain, le non-humain, le vivant et le non-vivant. Les éléments naturels, les textes écologiques et les compositions chorégraphiques collectives sont abordés comme des partenaires au sein d'un écosystème relationnel, encourageant les participants à faire l'expérience de l'interdépendance par l'attention et la responsabilité partagée. Le fait d'étendre cette expérience au-delà de l'atelier, dans la vie quotidienne, renforce encore sa dimension durable. Le projet offre également des perspectives précieuses en matière d'accessibilité. Son cadre fondé sur le consentement, la participation multimodale et la transmission progressive crée les conditions d'un engagement inclusif tout en préservant la complexité artistique. Le développement d'outils conceptuels

accessibles, tels que des ressources « faciles à lire », pourrait élargir encore davantage l'accès à l'imaginaire écologique que les ateliers cultivent collectivement.

Demy Papathanasiou

Demy est une danseuse et chorégraphe « Crip » basée à Athènes. Elle utilise la marche et les prolongements de son corps, tels que les béquilles, pour tracer de nouvelles lignes dans l'espace et révéler les rythmes méconnus de la ville. En 2025, elle a reçu une bourse « Culture Moves Europe » pour approfondir sa recherche chorégraphique à travers des résidences collaboratives. Sa pratique chorégraphique explore le « Crip Time », où la lenteur, la résistance et la bienveillance deviennent des gestes à la fois artistiques et politiques. Au cœur de son travail se trouve la question de savoir comment l'accessibilité, l'écologie et l'interdépendance peuvent façonner les avènements de la chorégraphie.

Pourquoi SEED ?

Je me suis inscrite pour explorer comment l'accessibilité, l'inclusivité et la durabilité s'entrecroisent avec la pratique chorégraphique à travers la justice pour les personnes en situation de handicap, afin d'étudier comment les espaces artistiques peuvent mettre en avant des temporalités alternatives et des expériences corporelles marginalisées dans la danse normative. Mettre le « Crip Time » au centre pourrait-il révéler de nouvelles formes de pratique durable qui résistent à la culture du burn-out tout en créant des espaces véritablement inclusifs ? SEED offrait un cadre pour explorer ces questions en tant que réorientations fondamentales de notre façon de penser les corps, l'espace et le temps dans la pédagogie artistique.

Objectif des ateliers

Les ateliers visaient à explorer le « Crip Time », une temporalité alternative qui résiste à la vitesse et à la productivité normatives. L'objectif était de transformer la relation entre le corps et l'espace : c'est l'espace qui doit s'adapter aux corps, et non l'inverse, un principe de justice pour les personnes en situation de handicap mis en œuvre à travers le mouvement.

L'exploration de la durabilité à travers ses relations avec le temps, les corps et la pratique collective était au cœur de l'atelier. En mettant le « crip time » au centre, l'atelier remettait en question les exigences de productivité non durables, à la recherche de conditions où la lenteur et la pause pourraient être valorisées comme des pratiques respectueuses des besoins corporels et résistant à l'épuisement professionnel.

Lien : [Portfolio de Demy Papathanasiou](#)

Format

L'atelier s'est déroulé au Choros of liminal à Athènes, en deux sessions de trois heures chacune (les 8 et 15 février 2026). Les espaces utilisés comprenaient les trottoirs extérieurs, les cours, l'atelier et les zones de transition.

Les participants formaient un collectif aux capacités variées. Du matériel d'aide était mis à disposition, notamment des chaises, des fauteuils roulants, des cannes, des béquilles, des murs et le sol. Les participants ont utilisé des cartes imprimées pour tracer leurs itinéraires.

La structure de l'atelier est passée d'une pratique individuelle à une pratique collective, selon un rythme alternant action, pause et réflexion.

Atelier

Atelier 1 : Marche, obstacles, « Crip Time », perception de l'espace

Présentations : les participants ont fait part de leur nom, de leurs douleurs, de leur fatigue, de leurs limitations de mobilité et de leurs besoins en matière de sécurité. L'observation et le repos ont été définis comme des formes de participation à part entière.

Promenade en extérieur : les participants se sont déplacés à leur propre rythme, en traçant leurs itinéraires sur des cartes. Ils ont été invités à réfléchir à des questions telles que : comment le corps réagit-il au rythme de la ville ? Quels sont les points difficiles ?

Pause et réflexion : retour à l'intérieur. Consigner l'expérience par des mots, des dessins, des mouvements ou le silence.

Marche en intérieur et immobilité : Marche très lente, pauses sans raison, contact avec les murs, le sol ou des objets. Observation de la manière dont l'espace change lorsque le corps ralentit.

Réflexion en groupe : en quoi l'expérience a-t-elle changé à l'intérieur et à l'extérieur, que signifie le terme « barrière », comment le temps a-t-il fonctionné ?

Atelier 2 : Outils, soutiens, relations, temps collectif

Bilan : Comment se sent le corps aujourd'hui ? Fatigue ou douleur due à la veille ?

Marche en extérieur en relation : marcher en groupe, en suivant le rythme d'une personne plus lente, en modifiant les distances — prendre soin sans contrainte.

Les outils comme matériau chorégraphique : utilisation de fauteuils roulants, de cannes, de béquilles, de chaises, de murs, de sols. Exploration de la pression, du toucher, du soutien, de la poussée, de la traction. Questions posées : comment le corps change-t-il lorsqu'on lui accorde le temps dont il a besoin ? Que révèle le soutien ?

Petits groupes : Partitions « Crip Time » : des groupes de 3 à 4 personnes créent des partitions simples — une personne les yeux fermés, les autres « veillent » sur elle, en l'aidant à contourner les obstacles. Règles : s'arrêter quand quelqu'un est fatigué, changer de direction s'il y a un obstacle, personne ne commence seul.

Réflexion finale : en un ou deux mots, décrire l'essence de l'expérience. Placer les mots en cercle, les plus représentatifs au centre. Discuter de la manière dont la perception de l'espace et du temps a évolué, et de la façon dont l'attention a été vécue.

L'expérience de l'atelier

Les ateliers ont été source d'autonomisation et de révélations. Les participants ont dépassé leur gêne pour laisser place à une véritable curiosité envers l'expérience corporelle. L'espace extérieur a imposé une négociation avec la visibilité et les contraintes de la ville ; l'espace intérieur a offert un répit vers de nouvelles possibilités. Le groupe a su maintenir un bel équilibre entre exploration individuelle et attention collective.

Adaptations

J'ai abandonné la limite de 30 minutes pour les promenades en extérieur. Les participants ont marqué sur des cartes les endroits où ils étaient arrivés, valorisant ainsi « là où vous êtes arrivés » plutôt que « terminer le parcours ». Un participant a parcouru plus du double du trajet, en prenant

son temps lors du retour ; un autre a croisé un couple sur un balcon et s'est attardé sur ce moment.

Les séances « Crip Time » en petit groupe ont permis un travail en profondeur : contourner des obstacles les yeux fermés, s'arrêter quand on est fatigué, échanger les rôles. J'étais convaincue que l'expérience en elle-même suffisait ; tout n'a pas besoin d'être observé par les autres pour avoir de la valeur.

J'ai choisi de travailler à partir de questions plutôt que d'affirmations : « Quels obstacles semblaient normaux ? Qui a décidé qu'ils étaient normaux ? » Ce changement a permis de valider les réactions émotionnelles. Lorsque Maria a fait part de la culpabilité qu'elle ressentait au départ à propos de son fauteuil roulant, je ne me suis pas empressée de passer à autre chose. J'ai laissé cette émotion s'exprimer, je l'ai observée, je lui ai permis de la surmonter par elle-même. Cette approche reconnaissait que la transformation n'est pas toujours confortable et que les participants avaient besoin d'espace pour parvenir à une critique structurelle à travers leur propre processus incarné.

Enjeux SEED

Durabilité : le « Crip Time » rejetait les exigences constantes de productivité. Créer des conditions où les corps n'étaient pas contraints de dépasser leurs limites favorisait la durabilité, c'est-à-dire des pratiques qui n'épuisent pas les personnes. La lenteur était valorisée comme une forme de résistance. Cependant, la limite de trois heures allait à l'encontre de ce principe. On ne peut pas véritablement honorer le « Crip Time » tout en regardant l'horloge.

Inclusivité : le mouvement et l'immobilité étaient valorisés à parts égales. Les participants s'exprimaient par la parole, le mouvement, le dessin ou le silence. Ils étaient considérés comme des co-chercheurs. La réflexion de Maria sur la prise de conscience de son capacitisme intériorisé a permis d'articuler le modèle social à travers son expérience vécue.

Accessibilité : « L'espace doit s'adapter aux corps » a guidé chaque décision. À l'intérieur du studio, Maria pouvait se déplacer en fauteuil roulant, en descendre et bouger comme elle le souhaitait. Le même outil qui lui causait des difficultés à l'extérieur lui offrait une liberté à l'intérieur.

Méthodes de retour d'expérience

Moments de retour d'expérience multiples : réflexion immédiate après l'expérience (mots, dessin, mouvement, silence) ; discussion collective explorant comment l'expérience avait évolué à l'intérieur et à l'extérieur ; retour d'expérience final consistant à créer une carte de mots dont l'essence était placée au centre. Une option par e-mail était proposée, reconnaissant que les réflexions émergent au fil du temps.

Perspectives

Les recherches futures exploreront la transformation des barrières par une intervention directe : déplacer des chaises bloquant les trottoirs, créer des rampes improvisées. Le contraste entre l'intérieur et l'extérieur me préoccupe. Le studio est devenu un refuge, mais je souhaite explorer la reconquête de l'espace public. Comment pratiquer la visibilité comme un pouvoir plutôt que

comme une exposition ? Je vise à approfondir les pratiques collectives du « Crip Time », à travailler avec la fatigue et la douleur comme matériaux chorégraphiques, et à créer des œuvres destinées au public invitant les spectateurs à faire l'expérience du « Crip Time ».

Retours des participants

Les retours des participants ont mis en évidence le contraste saisissant entre l'expérience en extérieur et celle en intérieur. Le trajet en montée d'une participante a accaparé toute son attention ; le trajet de retour lui a permis de découvrir la ville. À l'intérieur, le mouvement est devenu véritablement agréable.

Le commentaire le plus émouvant est venu de la participante qui s'est synchronisée avec le rythme de Maria, le décrivant comme « quelque chose de parfait que je ne peux vivre à aucun autre moment de ma vie ». Il s'agissait d'une transformation mutuelle : en se déplaçant au rythme de Maria, elle a pu accéder à une attention inaccessible à une vitesse « normale ».

La prise de conscience par Maria de son capacitisme intériorisé a été profonde : « Ce n'est pas la faute du fauteuil roulant, ni la mienne — c'est l'inaccessibilité de la ville. Mais comment ai-je pu ne pas y penser ? » La pratique incarnée a fait émerger une idéologie d'une manière que la discussion théorique seule ne peut pas permettre.

Le mot du mentor

Les recherches de Demy vont au cœur de la deuxième « posture » de SEED : le lent / le réduit. Le « temps des personnes handicapées » en tant que mode d'être devient le message lui-même, transformant notre perception du temps, notre rapport à l'espace urbain et nos a priori sur la manière dont les autres vivent leur déplacement dans les espaces publics et privés. La promenade a révélé la nature hautement subjective de la vitesse, de l'effort et de la liberté de mouvement, à mesure qu'elle oscillait entre l'expérience individuelle et l'expérience collective. Elle a permis d'articuler des pensées et des sensations rarement exprimées, voire rarement perçues consciemment, fournissant, en quelque sorte, une « preuve vivante » du modèle social du handicap.

Trouver un équilibre entre l'écoute, le respect et la prise en compte des expériences diverses des différents participants à l'atelier, tout en proposant des pratiques concrètes et en donnant des instructions claires, constitue un défi inhérent au projet de Demy. Au fil du programme, elle a fait un long chemin pour s'affirmer en tant qu'artiste de danse « crip » et revendiquer son espace (et son temps) dans un monde de la danse densément peuplé, assez homogène et au rythme effréné. Je pense que la dimension écologique du contenu du programme a apporté une nouvelle perspective à son intérêt pour la relation entre le corps et son environnement de vie, et a enrichi sa réflexion sur ce que la durabilité pourrait signifier pour une artiste « crip », en termes d'effort, d'endurance et de pression à produire.

Maria Vlachou

Maria vit et travaille à Athènes en tant que danseuse, professeure de danse et coach de Pilates. Elle a commencé la danse dès son plus jeune âge et a obtenu en 2018 son diplôme de danseuse et de professeure de danse délivré par le ministère grec de la Culture, tout en poursuivant des études de biologie à l'université d'Ioannina. En 2023, elle a participé à l'atelier de chorégraphie inclusive « Making and unmaking dances » à l'ISON Dance Theatre, où elle a créé la chorégraphie « Whose Voice is it ? ». Par la suite, dans le cadre d'une résidence de recherche encadrée, elle a collaboré avec trois autres artistes autour du concept « In & Out », en utilisant des outils tels que l'écriture automatique, le spoken word et la composition instantanée. Elle s'intéresse particulièrement aux approches collaboratives de la création artistique et au travail dans des environnements interdisciplinaires.

Pourquoi SEED ?

Lorsque je me suis inscrite au projet SEED, mon intention principale était d'approfondir mon processus chorégraphique. J'avais déjà une expérience des outils chorégraphiques accessibles et inclusifs ; intégrer la durabilité a donc ajouté une nouvelle dimension à mon approche artistique. J'ai été particulièrement séduite par l'approche du programme, qui privilégie le processus plutôt que le produit, ce qui correspond étroitement à mes valeurs artistiques et à mes méthodes de travail, ainsi que par l'opportunité de voyager, d'approfondir ma compréhension de la dimension environnementale du projet et de nouer des liens avec des chorégraphes grecs et français.

Objectif des ateliers

Les ateliers visaient à développer une approche structurée pour explorer la voix de notre critique intérieure, principalement en relation avec la danse. Pour moi, le défi consistait à créer un processus permettant aux participants de reconnaître et d'observer les moments où cette voix émerge, et de comprendre comment le fait de lui laisser de la place peut nuire à la créativité et, par conséquent, à la façon dont nous dansons et vivons la danse. Je souhaitais également découvrir s'il était possible de « jouer » avec cette critique intérieure, en la transformant en quelque chose de créatif et d'artistiquement significatif.

L'atelier s'appuyait sur ma recherche chorégraphique autour de la notion d'« amour exigeant ». J'avais déjà exploré comment ce mode de critique, souvent présent dans l'enseignement de la danse et les milieux professionnels, peut être néfaste pour les danseurs et perturbateur pour le processus créatif. Au fil du temps, cette « voix » extérieure finit souvent par s'intérioriser et, si elle n'est pas prise en compte, peut influencer la manière dont nous nous adressons aux autres. Il en résulte un cercle vicieux de critiques qui sape précisément les qualités exigées des danseurs : créativité, expérimentation et ouverture d'esprit.

Lien : [« Love is tough », Maria Vlachou](#)

Format

L'atelier s'est déroulé au Choros of liminal à Athènes, un lieu accessible. Les participants étaient des personnes en situation de handicap et sans handicap ; aucune expérience préalable en danse n'était requise, ce qui visait à toucher différents groupes sociaux.

Il était divisé en deux parties de trois heures chacune, chacune ayant un axe différent, en fonction de mon intention artistique. Afin de n'exclure aucun participant, les deux parties, programmées à des jours différents, étaient complémentaires mais aussi indépendantes l'une de l'autre.

Atelier

Atelier 1

L'objectif principal de la première partie était de créer un processus qui, au final, nous permettrait d'approfondir autant que possible l'observation de notre critique intérieure.

L'atelier a débuté par un cercle d'introduction. À l'aide de cartes Dixit, nous avons exploré nos attentes vis-à-vis de cet atelier. Nous avons utilisé un jeu de transfert de balle pour échauffer nos corps, faire connaissance et instaurer un climat de confiance au sein du groupe. Nous avons ensuite co-créé une carte mentale explorant la notion d'« amour exigeant », en retraçant sa définition, son rôle dans l'éducation et en partageant des phrases personnelles issues de nos expériences vécues. Ces exercices nous ont préparés à l'exercice d'improvisation central : l'exploration de

voix de notre critique intérieur tout en dansant. L'exercice consistait à observer nos pensées, à interrompre activement l'improvisation et à les consigner sans filtre dès qu'elles surgissaient.

Enfin, nous nous sommes retrouvés en cercle en utilisant des cartes Dixit comme métaphores visuelles pour réfléchir à ce que nous ressentions dans l'instant présent.

Atelier 2

La deuxième partie s'appuie sur la première et vise à transformer notre critique intérieure en une partition performative.

L'atelier s'est ouvert sur une réflexion silencieuse autour de la carte mentale de l'atelier précédent, chacun choisissant une carte Dixit qui y faisait écho.

Ensuite, nous nous sommes mis par deux pour un échauffement physique, en utilisant la balle comme point de contact mobile pour naviguer dans l'espace et changer de niveau.

Après une brève revisite de l'improvisation du premier atelier, nous avons formé de petits groupes pour partager nos phrases écrites. Nous avons traduit ces pensées critiques en instructions cinétiques, les transformant ainsi en une partition chorégraphique collective.

Pour conclure, nous sommes revenus aux cartes Dixit en choisissant collectivement une dernière image qui résumait le mieux notre expérience commune des ateliers.

L'expérience de l'atelier

Ces ateliers ont été pour moi à la fois émouvants et enrichissants. Bien que ce fût la première fois que j'animais un groupe de niveaux mixtes et que le sujet fût sensible, les participants ont réagi chaleureusement et se sont impliqués ouvertement tout au long du processus. La dynamique de groupe a progressivement évolué, passant de l'hésitation à un climat de confiance marqué par un

dialogue ouvert, le partage d'expériences personnelles et un humour collectif. L'atelier a finalement permis aux participants d'approfondir la compréhension d'eux-mêmes tout en leur faisant découvrir une méthodologie chorégraphique contemporaine qui diffère des normes de représentation couramment observées sur la scène locale de la danse.

Adaptations

L'atelier a largement répondu à mes attentes, certaines activités ayant même suscité un enthousiasme supérieur à celui escompté. J'ai adapté mes propositions en deux étapes : d'abord lors de la planification, en fonction des profils des participants, puis en m'adaptant en temps réel aux besoins du groupe. La structure était volontairement modulaire et « autonome », permettant aux participants ne pouvant assister qu'à une seule journée de s'impliquer pleinement sans passer à côté d'étapes essentielles du processus. Consciente du poids émotionnel des thèmes de la « critique intérieure » et de l'« amour exigeant », j'ai intégré des périodes d'intégration plus longues et une progression graduelle des exercices afin de privilégier la viabilité émotionnelle. Des ajustements mineurs ont également été apportés au cours des séances. Par exemple, lorsqu'un participant peu familier avec la danse contemporaine a rencontré des difficultés avec les exercices d'improvisation abstraite, je lui ai proposé une approche alternative axée sur l'auto-observation plutôt que sur la technique de danse. Dans l'ensemble, l'ouverture d'esprit et l'engagement naturel du groupe ont créé une atmosphère équilibrée et bienveillante, rendant superflues les mesures d'urgence approfondies.

Enjeux SEED

Mon approche de la durabilité s'est concentrée à la fois sur le bien-être émotionnel et la conscience matérielle. J'ai cherché à créer un environnement émotionnellement durable, accessible à des participants d'horizons et de niveaux d'expérience variés. Parmi les pratiques respectueuses des ressources, on peut citer l'utilisation de matériel partagé ou réutilisé, ainsi que de papier recyclé pour les tâches de recherche.

La structure même de l'atelier était durable : plutôt que de s'appuyer sur une chorégraphie rigide, elle s'articulait autour de protocoles accessibles et modulaires, adaptables à différentes communautés et à différents niveaux d'expérience. L'inclusivité était au cœur de la conception, avec des approches concrètes et axées sur des tâches permettant de démystifier la danse contemporaine et donnant aux participants la possibilité d'apporter leurs perspectives uniques, à travers le mouvement, la discussion et la réflexion.

Méthodes de retour d'expérience

Afin de maintenir un environnement réactif, j'ai intégré des échanges verbaux réguliers au début et à la fin de chaque session, ainsi qu'un exercice final avec des cartes Dixit qui a permis une réflexion symbolique et non verbale, et a clôturé l'atelier.

J'ai également privilégié le retour d'expérience somatique en observant les signaux non verbaux des participants et en ajustant intuitivement l'intensité des exercices. La réflexion collaborative menée pendant l'« exercice de transformation » a favorisé un retour d'expérience horizontal entre pairs, tandis qu'un e-mail de suivi diffusé par liminal a prolongé le dialogue réflexif au-delà de l'atelier lui-même.

Perspectives

La prochaine étape de ma recherche explorera le potentiel transformateur du protocole « tough love », en se concentrant non seulement sur l'impact de la voix critique intériorisée, mais aussi sur sa capacité à générer un changement positif, tant personnel que collectif. L'un des principaux objectifs est d'adapter la structure de l'atelier pour en faire un travail basé sur un protocole, mené par des communautés et des profils de participants diversifiés. Je souhaite combler le fossé entre la recherche interne et un résultat scénique rigide, en explorant comment la transformation développée au sein de l'« espace sécurisé » de l'atelier peut être transposée sur scène sans perdre son intégrité.

Avis des participants

Les retours des participants ont été globalement positifs, beaucoup d'entre eux soulignant leur profonde implication dans les exercices et le fort sentiment de lien créé par la réflexion partagée. Le groupe s'est progressivement transformé en une communauté solidaire, permettant aux participants d'aborder en toute vulnérabilité le thème sensible de l'« amour exigeant ». L'exercice avec les cartes Dixit s'est révélé particulièrement significatif, offrant un pont non verbal entre le mouvement abstrait et l'expérience vécue. ++ exemples

Certaines difficultés sont également apparues et se sont transformées en précieux moments d'apprentissage. Un participant a eu du mal à appréhender la nature abstraite de l'improvisation, tandis qu'un autre a rencontré des difficultés de coordination lors des exercices avec des balles. Loin de constituer des obstacles, ces moments ont été source d'une croissance significative et ont donné lieu à des approches alternatives.

Un autre résultat important a été le passage d'une hiérarchie traditionnelle « artiste-chercheur » à un système de soutien horizontal, réduisant ainsi la pression liée à la performance et encourageant les participants à s'approprier leur processus.

Le mot de la mentor

Les recherches de Maria nous offrent un excellent exemple de projet qui, sans aborder directement les questions liées à l'environnement ou à l'accès, tire un immense bénéfice de la réflexion sur ces axes, de la mise en œuvre de certains outils et de l'utilisation de certains concepts issus de cette boîte à outils.

Son travail s'inscrit dans la lignée des six principes fondamentaux de SEED : le somatique, le lent et le réduit, le local, l'orientation vers le processus, l'ouverture et l'adaptabilité, ainsi que l'équité.

Le format basé sur un protocole que Maria envisage pour l'avenir se situe à la croisée de l'approche accessible et durable développée par le programme SEED. De plus, l'attention portée au timing, inspirée par les notions de « criptime », a façonné à la fois la planification et la réactivité face aux besoins des participants.

Enrichi par les points de vue d'un nombre croissant de personnes, son travail peut apporter un éclairage précieux sur la question de la critique dans l'enseignement de la danse, son effet d'intériorisation chez les danseurs et son pouvoir de reproduction chez les générations futures. Cette recherche est importante non seulement pour la communauté de la danse, mais aussi pour le grand public, car l'intériorisation de la critique sociale (concernant le poids, la silhouette, le sens du rythme, le style personnel) se produit dans toutes les formes de danse, y compris la danse de société, que tout le monde a déjà pratiquée.

Maria pourrait approfondir l'aspect environnemental ou les implications de son atelier en intégrant des idées relatives à l'effet thérapeutique ou apaisant de la nature dans le « récit » de son atelier, soit à travers l'« imaginaire » dans l'exercice d'improvisation qu'elle anime, soit par le choix même du lieu où se déroule l'atelier.

FILM DE DÉPART

SEED FILM – Traces de l'expérience collective

Regarder le film : <https://vimeo.com/1208763036> (mot de passe : SEED)

Concept : Florine Clap, Iliana Fylla, Laura-Lou Rey

Réalisation et montage : Florine Clap

Le film SEED accompagne cette boîte à outils en proposant une autre façon d'aborder le projet. Plutôt que de documenter les activités du projet, il offre une interprétation sensible et poétique de l'expérience collective vécue tout au long de SEED. À travers les corps, les gestes, les voix, les paysages et les situations partagées, le film retrace l'émergence d'un espace commun de réflexion où la création artistique, l'écologie, l'accessibilité et l'inclusion ont progressivement établi un dialogue.

Structuré autour de trois chapitres interconnectés, le film suit les différents moments du projet – les parcours pédagogiques et les ateliers chorégraphiques participatifs – non pas comme des événements distincts, mais comme des mouvements successifs d'une même expérience collective.

Le film cherche à rendre tangible ce qui a été partagé : les questions qui nous ont rassemblés, les relations qui se sont nouées et l'horizon commun qui a lentement pris forme au fil des rencontres. Le film aborde l'accessibilité comme une pratique artistique plutôt que comme un dispositif technique. Son écriture recherche un équilibre minutieux entre image, son et texte, ouvrant ainsi de multiples voies de perception pour vivre l'œuvre.

Le film se déploie en trois chapitres :

Chapitre I — Transitions

Parcours pédagogique — Avignon (16–21 octobre 2025)

Le film conserve la trace de la recherche qui commence à prendre vie collectivement.

Chapitre II — Accessibilité créative

Parcours pédagogique — Athènes (18-22 novembre 2025)

Le film conserve la trace de la recherche qui façonne peu à peu une façon de penser partagée et un univers commun de valeurs.

Chapitre III — Partager les possibilités

Ateliers participatifs de recherche chorégraphique (janvier-mars 2026)

Le film conserve la trace de cette recherche, transformée et enrichie par la pratique collective.

Une aventure partagée

Le film tisse ensemble des fragments d'expériences partagées par les artistes, les mentors, les participants, les animateurs et les organisations partenaires à Avignon et à Athènes.

Il porte également les traces de tous les lieux, communautés et institutions qui ont accueilli, soutenu et nourri le projet tout au long de son parcours.

Un grand merci à tous.

Cette boîte à outils reste ouverte

Cette boîte à outils est une invitation à continuer d'explorer de nouvelles façons de créer, de prendre soin et de collaborer.

À l'image des pratiques artistiques et culturelles qu'elle rassemble, cette boîte à outils est conçue comme une ressource vivante, destinée à rester ouverte, évolutive et réactive aux nouvelles expériences.

Si ces pages suscitent de nouvelles questions, de nouvelles pratiques ou de nouvelles façons de travailler ensemble, c'est qu'elles ont déjà commencé à évoluer.

N'hésitez pas à poursuivre ce mouvement :

- en partageant vos expériences,
- en suggérant de nouveaux outils,
- ou en proposant des références, des pratiques et des perspectives susceptibles d'enrichir les futures versions de SEED et de cette ressource.

SEED encourage la diffusion des idées et des pratiques présentées dans cette boîte à outils. Toutefois, toute adaptation, traduction, reproduction ou développement dérivé de ce document nécessite l'accord préalable des auteurs. Veuillez contacter les auteurs avant de vous lancer dans un tel projet.

Pour nous faire part de vos commentaires ou suggestions, veuillez contacter : pole-transitions@leveilleur-scop.fr