



FRUITS DU JOUR

Atelier proposé par Soufïa,
artiste interdisciplinaire

DESCRIPTION

- Une activité participative et collective où chacun exprime la manière dont il apprécie ses forces, et quelles épreuves l'ont aidé à se surpasser et à trouver le meilleur de lui-même.
- L'atelier permet aux élèves de réaliser qu'il y a du bon (un fruit à cueillir) dans chaque défi que propose la vie.

1re rencontre

- Présentation : démarche de Soufïa, origine et intention du projet.
- Réchauffement : exercices créatifs simples utilisant le mouvement, la voix et l'expression authentique de chacun.
- Exercices d'art action – en groupe, en duo et en solo.
- Écriture d'une liste établissant comment, dans la vie, chacun apprécie ses forces.
- Discussion sur les forces et les défis de la vie.
- Invitation à continuer la liste défis-forces d'ici la prochaine rencontre.

2e rencontre

- Réchauffement (rituel de début de session).
- Possibilité d'ajouter de nouvelles questions sur la vie.
- Installation collective *in situ*, dirigée comme une action performative.
- Recueillement.
- Lecture attentive des questions ; échange.

3e rencontre

- Réchauffement.
- On complète la liste des appréciations et l'écriture des propositions sur des drapeaux (On a bénéficié du temps entre les deux rencontres pour laisser mûrir le questionnement sur les défis).
- Installation *in situ* des drapeaux, dirigée comme une action performative dans l'espace.
- Discussion.



SOUFÏA BENSÄÏD

À 5 ans je suis artiste.

À 10 ans je suis détective.

À 15 ans je suis chercheuse.

À 20 ans je suis étudiante
en mathématique et physique.

À 25 ans je suis ingénieure
en hydraulique.

À 30 ans je suis immigrante
au Canada.

À 35 ans je suis libre.

À 40 ans je suis artiste.

soufiabensaid.com



Matériel : nappes en plastique de couleur découpées en drapeaux, marqueurs, papier et stylos (fournis par Soufïa).

Renseignements : Culture pour tous, Sarah-Katherine Lutz, coordonnatrice | 514 864-7918 | sarahlutz@culturepourtous.ca

Passeurs de rêves est rendu possible grâce à l'appui financier du **ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur**.

Merci à nos donateurs :

Caisse de dépôt et placement du Québec, Fondation Sandra + Alain Bouchard, Groupe Banque TD, La Capitale Groupe financier, Power Corporation du Canada, TELUS.