



[GR]ATTITUDE DU JOUR

Atelier proposé par Soufïa,
artiste interdisciplinaire

DESCRIPTION

- Une activité d'écriture participative qui, par la rédaction d'une liste de **grattitudes**, cultive l'attention et la reconnaissance des petits détails bienfaisants du quotidien.
- La diffusion de cartes de **gratitude** créées par les élèves, à partir de leurs listes de « mercis », pour infiltrer généreusement l'espace public avec des messages heureux.

1re rencontre

- Présentation de la démarche de Soufïa, de l'origine et de l'intention du projet *Gratitude du jour*.
- Exercices de libération et de détente qui impliquent le mouvement du corps et l'expression authentique : ouvrir le corps pour mieux ouvrir son cœur.
- Écriture d'une liste de **grattitudes** du jour.
- Échange des propositions entre les élèves ; discussion.

Invitation à nourrir la liste de grattitudes jusqu'à la 2e rencontre.

2e rencontre

- Exercices de libération et de détente, rituel de début de session.
- Écriture de nouvelles listes de **grattitudes** du jour.
- Découpage de cartes et écriture d'une **gratitude** sur chacune.
- Discussion et choix collectif des lieux à « infiltrer » à la prochaine rencontre.

3e rencontre

- Exercices de libération et de détente.
- Exercices créatifs – en groupe, en duo et en solo – inspirés de l'art action.
- Sortie en groupe dans l'espace public environnant pour l'installation « infiltrante » des cartes de **gratitude**.
- Documentation photographique des installations par les élèves qui le souhaitent.



SOUFÏA BENSAÏD

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 : papier cartonné, papier, marqueurs de couleur, stylos, ciseaux et appareil photo (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.