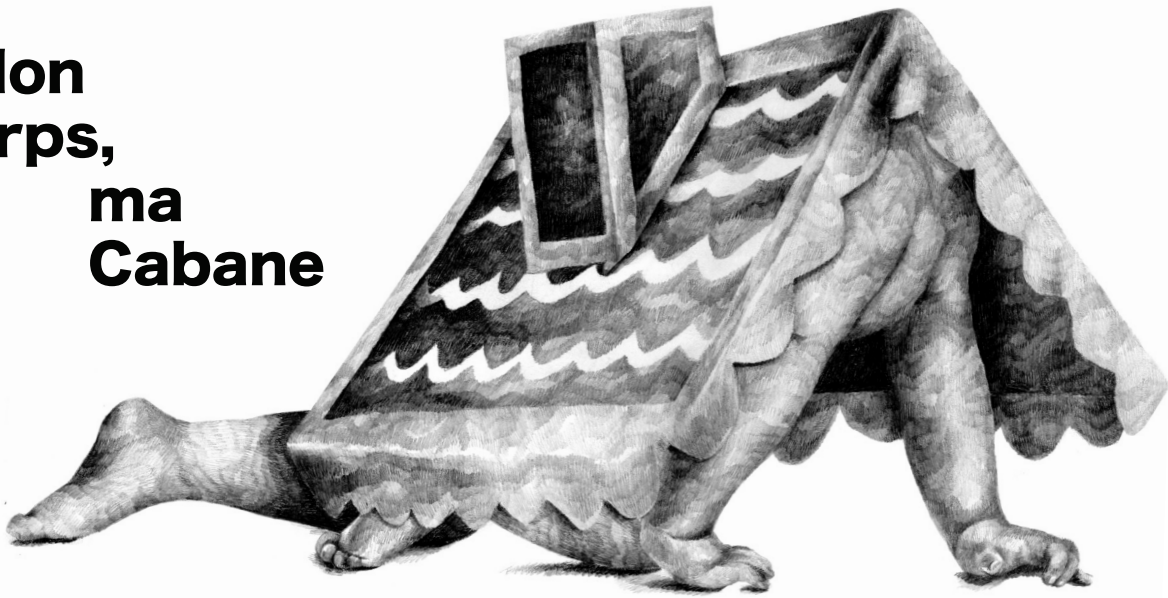


- Mon Corps, ma Cabane



© Léa Tricaud

- Présentation

Telles des lucioles dans la nuit, nos cabanes éclairent nos besoins de paix. Mon Corps, ma Cabane explore nos vécus à travers cette métaphore.

Des ateliers participatifs permettront à un public varié et intergénérationnel de co-créer un espace enveloppant et bienveillant. À travers la construction de cabanes, le partage de témoignages et l'expression corporelle, ces ateliers seront l'occasion d'explorer et de partager nos expériences physiques et psychiques sans jugement.

La création d'un espace d'apaisement propice à l'exploration et l'expression sera notre œuvre collective. D'autres formes de partage de notre expérience pourront émerger (podcast, film, photographie), selon l'accord de chacun.

Ce projet de recherche, associant trois doctorants SACRe (Sciences, Arts, Création, Recherche) explore de manière innovante **les relations entre corps et espace à travers la métaphore de la cabane**.

«Mon Corps, ma Cabane» propose un terrain d'exploration pour **étudier le vécu corporel et émotionnel de publics variés**. Les ateliers, organisés en novembre 2024 à la **Maison des Métallos**, seront prolongés par des **restitutions multi-formats** (podcast, performance, installation) à la Maison des Métallos et donneront lieu à des présentations à l'Institut Imagine, en relation avec la Chaire Vulnérabilité et Capacité et lors du séminaire-colloque SACRe «Recherche-Création et Soins» en juin 2025.

- Contexte de résidence à la maison des Métallos

Dans le cadre de la programmation 2024-2025 de la Maison des Métallos, nous avons été invités, en collaboration avec **Audrey Brugnoli**, à intervenir auprès de **Claire B** et **Adrien M** sur la thématique de la cabane. Notre intervention se décline en deux types d'ateliers : **un atelier «Playhouse»** organisé par Audrey Brugnoli, designer, doctorante SACRe, et **un atelier «Cercle Chuchoté»** que j'animerai en partenariat avec **Sophie Larger, designer, doctorante SACRe**.

Cette invitation m'offre l'opportunité d'**une résidence d'un mois à temps plein à la Maison des Métallos**.

L'objectif de cette résidence est de **créer des dispositifs explorant la thématique de la cabane**, tout en poursuivant **mes recherches sur le soin, la santé mentale et l'utilisation des dispositifs médias dans l'exploration du vécu psychique**.

Durant cette résidence, j'ai le privilège d'être accompagnée par **Léa Tricaud, designer, doctorante SACRe à l'EnsadLab** et **Sophie Larger**. Ensemble, nous continuerons notre travail d'exploration sur nos thèses respectives, centrées sur **le soin et la recherche-création**.

C'est dans ce contexte que nous avons élaboré **l'organisation des ateliers suivants**. Ces ateliers serviront de **terrains d'exploration**, nous permettant de **produire du matériel de recherche** et de **participer à diverses restitutions**. Ces restitutions s'inscriront notamment dans le cadre de **nos thèses, d'expositions à la Maison des Métallos** et à **l'Institut Imagine**, ainsi que lors de la présentation du **séminaire-colloque SACRe «Recherche-Création et Soins»** prévu le 13 juin 2025.

- Enjeux principaux

Exploration du vécu corporel et émotionnel des adolescents

Développement d'outils innovants pour l'expression de soi.

Synergie entre art, science et thérapie pour contribuer à la recherche en santé mentale et design.

Inclusion de publics diversifiés, notamment des personnes en situation de vulnérabilité (des ateliers intergénérationnels : Partenaire de la maison des métallos, Hôpital Necker / Centre MAREP, SESSAD Jeunes sourds et malentendants, Emmaüs)

- Publics visés

Adolescents

Enfants

Personnes âgées

Jeunes en situation de handicap

Personnes en situation de précarité

- Objectifs de l'atelier

Objectif Principal :

Concevoir et expérimenter un dispositif favorisant l'apaisement, l'exploration et l'expression corporels et psychiques.

Explorer le vécu corporel à travers la métaphore de la cabane et l'utilisation de dispositifs sensoriels et ludiques permettront aux participants de prendre conscience de leur corps, de leurs sensations et de leurs limites.

Faciliter l'expression de soi et la communication

les dispositifs médias (casques, microphones, vidéo, informatique) offriront aux participants des outils innovants pour s'exprimer, partager leurs expériences et créer des liens avec les autres.

Stimuler la réflexion autour du corps

et de l'intimité : l'atelier favorisera les échanges intergénérationnels et interculturels, permettant aux participants de confronter leurs perceptions du corps et de développer une meilleure compréhension de soi et des autres.

Produire des données artistiques et scientifiques

les ateliers donneront lieu à la création de productions artistiques (podcast, performance, installation) et à la collecte de données pour alimenter la recherche en santé mentale et design.

- Méthodologies proposées

a) Structure des ateliers

Séances de 1h30 chacune, avec certains groupes de répétitions des séances jusqu'à 4.

Groupes de 8 à 10

Lieu : Maison des Métallos à Paris, ou dans la structure des intervenants (hôpital, ...)

b) Activités principales

Construction physique de cabanes avec divers matériaux

Utilisation de dispositifs de communication entre les cabanes

Séances de **relaxation** et de **prise de conscience corporelle**



© Sophie Langer

Intégration potentielle de **la danse** et **du mouvement**

Exploration des ressentis liés au corps et à l'espace

c) Approche collaborative et inductive

Implication active des participants dans la conception des activités

Adaptation continue des ateliers en fonction des retours des participants

e) Ethique :

Le travail de recherche et de collecte des données et de réutilisation des ateliers s'appuiera sur **la charte d'éthique en annexe que nous retravaillerons avec les participants**. Tous les participants (ou leurs représentants légaux pour les mineurs) seront **pleinement informés des objectifs, méthodes et utilisations potentielles des données recueillies**.

Bénéfices pour les participants : Nous veillerons à ce que les ateliers et la recherche apportent en premier lieu **une valeur ajoutée aux participants**, en termes d'**expression personnelle, de compréhension de soi et d'expérience artistique**.

d) Analyse des données :

Notre approche analytique reposera sur une méthodologie qualitative, appliquée aux entretiens recueillis au cours des ateliers. Cette méthode vise à :

Extraire et interpréter les données pertinentes en lien avec le concept de «cabane», tant dans ses aspects physiques que métaphoriques.

Évaluer l'efficacité et la perception des différents dispositifs utilisés pour l'expression et l'exploration du vécu corporel.

Identifier les thèmes récurrents et les motifs émergents dans les témoignages des participants, en relation avec leur perception du corps comme espace habitable.

Analyser l'évolution des expressions et des perceptions des participants au fil des séances, pour **mesurer l'impact des ateliers sur leur compréhension du «corps-cabane»**.

Mettre en lumière les liens potentiels entre les expériences sensorielles proposées et les changements dans l'expression verbale et non-verbale des participants.

Cette analyse approfondie nous permettra de **dégager des insights significatifs sur l'interaction entre le concept de cabane,**



© Pierre Jarlan

l'expérience corporelle, et l'utilisation de dispositifs médias innovants dans un contexte de recherche-crédation et de soin.

- Partenaires et intervenants

Pierre JARLAN,
Doctorant SACRE (ENS, PSL, Paris Saclay, Fondation Vallée), et Pédopsychiatre.
Travail sur l'utilisation de dispositif médias pour l'exploration du vécu psychique.

Léa TRICAUD,
Doctorante SACRE (ENSAD, PSL, Institut IMAGINE Necker, et centre MAREP) et Designer, et Artiste. Conception de dispositif de design pour aider les enfants atteints de séquelles de malformations anorectales (MAR) à comprendre et s'approprier leur périnée et leur fonctionnement digestif.

Sophie LARGER,
Doctorante SACRE (ENSAD, PSL) Designer, et enseignante chercheuse en Design).
Ré-confort : design et esthétique de l'apaisement en milieu psychiatrique. Restaurer l'espace thérapeutique par l'hétérotopie.
Intervenants ponctuels extérieurs à SACRE :

Experts en ingénierie sonore :

Quentin Benelfoul et Olivier Doaré,
enseignants-chercheurs à l'ENSTA - IP Paris

Contribution : Accompagnement dans la conception et la réalisation de dispositifs de coussins sonores.

Spécialiste en danse et expression corporelle :

Fanny Sauzet,
comédienne et danseuse

Expertise : Travail avec les enfants dans des contextes de recherche-crédation et de recherche universitaire autour de la danse

Contribution : Guidance sur les interventions autour du concept «corps-cabane» et de la danse, notamment sur l'aspect relationnel du corps-cabane avec les autres.

Expert en réalisation audiovisuelle :

Clément Schneider,
réalisateur et ancien doctorant SACRE

Contribution : Accompagnement sur la captation vidéo et la création de dispositifs vidéo pour explorer le concept de la cabane avec les participants.

- Restitution

1. **Podcast** thématique «La Cabane»
2. **Performance** dansée (live ou filmée)
3. **Installation** interactive aux Métallos (Pouf Sonore, Casque, Douche de son)
4. Vidéo documentaire du projet
5. **Plateforme web** de collecte et restitution des données
6. **Publications académiques** issues des thèses des 3 chercheurs SACRE

Cette approche diversifiée assure une diffusion large et une valorisation optimale des résultats de recherche, touchant à la fois les publics académiques, artistiques et grand public.

- Calendrier

Novembre 2024 :

Réalisation des ateliers au cours du mois de novembre 2024 dans le cadre de la résidence "Maison à partager" de la Maison des Métallos.

Ateliers réguliers avec l'Hôpital de Jour Etienne Marcel

- Jeudi 7 novembre 2024, 15h30-17h
- Jeudi 14 novembre 2024, 15h30-17h
- Jeudi 21 novembre 2024, 15h30-17h
- Jeudi 28 novembre 2024, 15h30-17h (se poursuivra par une sortie de résidence)

Ateliers ponctuels ([lien](#))

Mercredi 20 novembre 2024 : Atelier

intergénérationnel / Public du champ social
Jeudi 21 novembre matin / atelier à destination des publics scolaires.
Samedi 23 novembre 2024 à 14h :
Atelier tout public (1h)
Mercredi 27 novembre 2024 :
Groupe parents-enfants

Exposition du travail en cours de résidence dans le cadre du partenariat avec l'exposition de Claire B et Adrien M.

28 Novembre 2024 : Sortie de résidence et **exposition des productions.**

13 juin 2025 :

Dans le cadre du Séminaire SACRE réalisation d'une **journée colloque sur le thème "Recherche Création et Santé"**.
Exposition des résultats de recherche et des productions artistiques.

Dates à fixer :

Possibilité de **présentation des résultats** dans le cadre de la Chaire Vulnérabilités et Capabilités (VULCA) « Vivre avec une maladie génétique »

Dans le cadre du travail de **Thèse de recherche création** de Sophie LARGER, Léa TRICAUD et Pierre JARLAN

- Conclusion

«Mon corps, ma Cabane» vise à créer **un espace unique d'exploration et d'expression pour combiner des approches artistiques, thérapeutiques et scientifiques.** Ce projet ambitionne non seulement d'impacter positivement ses participants directs, mais aussi de **contribuer significativement à la recherche dans les domaines de la santé mentale et du design expérientiel.**

- Annexe 1

- Format global d'une séance (1h30)

Temps préparatoire avec les encadrants (10 min)

Point sur l'état du groupe et les sujets sensibles à éviter.

Présentation du programme de la séance
Ajustements éventuels en fonction des retours

Atelier avec les participants (1h)

Introduction (15-20 minutes) :

Séance de relaxation guidée (potentiellement menée par Sophie)

Tour de table avec questions «icebreaker» à travailler : "Tu es dans un jardin, avec quel objet te fais-tu une cabane ?"

Activité principale (45-50 minutes) :

Utilisation d'artefacts sensoriels pour explorer la perception du corps.

Construction de «cabanes» avec divers matériaux mis à disposition.
Exploration sensorielle (ex: utilisation de la couverture lestée, dispositif gonflable).

Activités basées sur le mouvement ou la danse
Captation vidéo possible.

Exemples :

Découverte sensorielle du corps : Jeux d'ombres



© Léa Tricaud

chinoises pour explorer les contours du corps.
Exploration tactile de différents matériaux (couvertures lestées, objets texturés) pour prendre conscience des sensations corporelles.

Création de dessins pour représenter son «corps-cabane».

Le corps-cabane comme espace d'expression
Utilisation de dictaphones pour enregistrer des sons, des mots, des histoires en lien avec son «corps-cabane».

Jeux de construction (Lego, coussins) pour matérialiser son «corps-cabane» et ses fonctions.

Le corps-cabane en relation aux autres
Utilisation des dispositifs Ré-confort de Sophie Langer pour explorer les interactions entre les corps.

Jeux de rôle pour expérimenter différentes manières d'habiter son «corps-cabane» en présence des autres.

Travail autour de la Danse avec Fanny Sauzet
estitution et appropriation
Mise en commun des créations sonores et des dessins.

Création collective d'une «cabane géante» avec tous les éléments créés pendant les séances.

Temps de réflexion et partage (20-25 minutes) :

Discussion sur l'expérience vécue en cercle chuchoté
Enregistrement des témoignages (potentiellement avec des dictaphones)
Visualisation des captations vidéo et recueil des témoignages.

Conclusion feedback (10 minutes) :

Retour
Propositions de modifications par les participants
Intégration des suggestions dans les activités futures

Débriefing avec les équipes encadrantes (30 minutes) :

Retour sur les moments clés de la séance
Discussion sur les observations et les pistes d'amélioration

Ce déroulé serait adapté en fonction de l'âge des participants (3-6 ans ou adolescents) et pourrait évoluer au fil des 4 séances prévues. L'objectif est de créer un espace sécurisant permettant l'exploration du «corps-cabane» à travers des expériences sensorielles et créatives, tout en favorisant l'expression et la réflexion des participants.