

# ***The Fragility Training Institute***

## **PARTIE 1**

On nous a fait croire que le bonheur repose sur la force, le pouvoir, le bien-être.

On nous a fait croire que la fragilité était un danger.

La fragilité peut être mortelle cela ne fait aucun doute ; il faut donc apprendre à vivre fragile.

La fragilité nous rend sensible, à l'écoute.

La fragilité nous rapproche des autres comme de nous même.

La fragilité s'apprend, se travaille, se cultive.

Nous vous proposons une initiation à la fragilité.

Une quête.

### **# La nature**

On dit : la loi de la jungle, c'est la loi du plus fort.

On dit : dans la nature, c'est le plus fort qui gagne.

L'animal malade traîne à l'arrière du troupeau et se fait manger. La mort est le destin de celui qui est trop faible. Mais devons-nous conclure qu'il faut être le plus fort ?

Quelle position est la plus enviable ? Celle du mâle dominant, qui doit sans cesse affronter les prétendants au trône ? Ou celle de l'animal qui est fragile avec mesure ?

Dans la meute, le fragile vivra plus longtemps, plus sereinement. Il vivra mieux. C'est une erreur de lecture que de conclure à la supériorité de la force sur la fragilité. Apprendre à *vivre* fragile, voilà la véritable leçon de la nature.

### **# Le(s) Dieu(x)**

On dit : Dieu protège les faibles.

L'humilité, l'abnégation sont prônées par toutes les religions. L'homme est fragile face au « tout puissant ».

Mais cette fragilité là n'est pas une quête. C'est la condition humaine, une infériorité ontologique qui ne justifie aucun apprentissage. La rigueur du moine, l'ascétisme de l'ermite ou du stylite sont tout le contraire d'une recherche de fragilité : c'est une manière d'être fort, de montrer qu'il est possible d'affronter et de supporter les conditions les plus rudes. Etre fort de n'avoir besoin de rien.

Nous ne voulons pas vous apprendre à être fort, mais à ne pas avoir besoin d'être fort.

## # Situations/observations

### • Tu es fragile quand ta fragilité est perceptible

Tu es fragile quand tu rougis, quand tu trembles, bafouilles, bégayes.

Tu es fragile quand tu as des tics nerveux, quand tu transpires, quand ta voix se casse, quand tu rigoles trop fort.

### • Tu es fragile quand tu te confrontes à des environnements où tu es mal adapté.e

Tu es fragile quand tes gestes, tes vêtements, ton comportement, tes paroles sont déplacés par rapport à un environnement identifié.

Tu es fragile en situation de voyage, de déplacement dans un environnement inconnu.

Tu es fragile face à une langue inconnue.

### • Tu es fragile quand tu es assimilé.e à une « catégorie » à laquelle tu ne souhaites pas correspondre

Tu es fragile quand tu ressembles à un homme, une femme, un étranger, un homosexuel, un hétérosexuel, un pauvre, un touriste.

### • Tu es fragile quand tu laisses croire à l'autre que tu n'as pas conscience de ta fragilité

Tu es fragile quand tu chantes faux, ou trop fort.

Tu es fragile quand tu exprimes publiquement des jugements de « mauvais goûts ».

Tu es fragile quand tu mets en évidence tes défauts physiques.

## # Apprentissages

- **Tu dois apprendre à :**

- Connaître et identifier tes fragilités
- Supprimer les stratégies conscientes et inconscientes que nous utilisons pour rendre nos fragilités moins visibles
- Eviter tout ce qui désinhibe, ce qui fait oublier, ce qui déforme la perception ou la mémoire (alcool, stupéfiants, psychotropes, anxiolytiques, hypnose...)

## # Exercices

### **1/ Se fragiliser à ses propres yeux.**

### **2/ Se fragiliser aux yeux des autres.**

Tous les exercices devront être réalisés suivant ces 2 étapes.

#### **Avec son visage :**

1. Rougir
2. Avoir le cœur qui bat fort
3. Bafouiller
4. Transpirer
5. Bégayer
6. Avoir les mains moites
7. Rire trop fort
8. Forcer ses expressions

#### **Avec son corps.**

1. Passer d'une posture «normale » à une posture « gênante »
2. Montrer ses défauts

## # Exercices expliqués

### Le corps, premier rempart à la fragilité

L'être humain masque sa fragilité par la construction artificielle de l'image de son corps, qui impose et modèle les usages et les comportements.

Cette construction repose sur 3 règles déterminantes : la **primauté de la symétrie**, la **préférence de la frontalité**, le **privilege du haut**.

#### 1. La primauté de la symétrie

Le corps humain, comme celui de la plupart des animaux, semble symétrique. Un axe, deux bras, deux jambes, deux oreilles, deux yeux, deux poumons, deux reins, deux ovaires ou deux testicules. Mais cette symétrie n'est qu'apparente, le cœur, le foie, cassent cette belle image d'un système en miroir. Et nous savons maintenant que le cerveau, malgré une symétrie apparente, fonctionne très différemment dans sa partie gauche et dans sa partie droite.

La symétrie, ça rassure. C'est simple, évident. Et comme nos sociétés refusent d'accepter le divergeant, le « pas tout à fait », alors elles nous ont appris à surligner la symétrie apparente pour masquer les petits grincements, les exceptions à la règle. Nous voyons symétrique, nous pensons symétrique, ça nous rassure, c'est simple, évident.

Par des exercices simples, réguliers, il est possible de retrouver l'asymétrie véritable de notre corps, briser cette rassurante béquille visuelle pour vivre avec la fragilité du dissymétrique.

### Exercices

- Dé-symétriser son visage
  - Penser à l'intérieur de sa bouche. A la dissymétrie des dents, des sensations sur la langue. Puis penser à la dissymétrie de ses joues, de ses yeux. Essayer d'entendre ce que chaque oreille entend. Puis essayer de voir ce que chaque œil voit.
- Dé-symétriser ses usages.
  - Marcher sans un balancement alterné des bras : essayer de ne pas suivre le même mouvement à gauche et à droite.
- Dé-symétriser ses appareils.
  - On peut ne pas soumettre le corps à une symétrie affichée par les appareils : vêtements, barbes, sourcils, maquillage, non symétriques.

#### 2. la préférence de la frontalité

Rien ne prédispose a priori l'être humain à négliger ce qui se passe à l'arrière de son corps. Le seul fait de distinguer un devant et un derrière est déjà une manière d'imposer une appréhension faussée du corps.

Le corps humain est un volume, il n'a pas d'arrêtes comme un cube, il n'a pas de faces comme une pièce de monnaie, il n'est pas figé comme un panneau. Devant le danger, l'autruche plonge sa tête dans le sol ; pour ne pas voir sa fragilité, l'homme s'invente des œillères symboliques.

Il faut réintroduire, par l'exercice corporel, une appréhension multidirectionnelle du corps, qui viendra ronger l'idée de frontalité imposée depuis notre plus jeune âge.

Observons les animaux ou les bébés : leur gestuelle témoigne, quelle que soit l'espèce, d'une prise en compte permanente de toutes les directions spatiales. Aucune frontalité artificielle chez l'animal, qui sait bien mieux que nous « vivre fragile ».

### **Exercices**

- Dé-frontaliser ses mouvements.
- Mettre en avant ce qui est considéré comme l'arrière
- Dé-frontaliser ses usages.

### *3. le privilège du haut*

La planète terre contraint tous ses habitants à la loi de la gravitation. Mais l'attraction terrestre impose-t-elle pour autant une hiérarchie ? En quoi s'éloigner du sol représenterait une quelconque victoire ? Pour se distinguer de l'animal et construire une supériorité ontologique factice, nos sociétés ont imposé une hiérarchie verticale. Ce qui est en haut est supérieur à ce qui est en bas, c'est rassurant. En luttant contre le privilège du haut, nous redécouvrirons la fragilité de la verticalité, la proximité du sol.

### **Exercices**

- Inverser la hiérarchie haut/bas.
  - Parler avec les mains vers le bas, dresser les coudes.
  - Poser la tête sur la table.
  - Ne pas privilégier la station debout, le corps dresser.
  - Valoriser les parties basses : pieds, chevilles, mollets.

### **Démonstration**

# *The Fragility Training Institute*

## **PARTIE 2**

### **# Exercices accompagnés**

#### **Exercice 1**

Tu poses tes deux mains à plat sur la table devant toi.

Tu fermes les yeux.

Tes mains sont légèrement humides, tu n'es pas très à l'aise, c'est bien. Tu acceptes ce malaise. Tu sens l'odeur du bois avec tes mains, comme si tes narines étaient sur ta paume.

Tu penses fortement à ces deux mains, à leur poids, leur taille, leur surface, dessus, dessous.

Maintenant, tu vas faire un effort de mémoire. Tu vas essayer de te souvenir d'une situation où tu as eu très, très honte.

**Sur l'écran :** S'efforcer de penser à une situation où tu as eu très honte.

Cherche, quand tu étais adolescent peut-être...

Un mensonge révélé au grand jour...

Une maladresse impardonnable...

Quand tu as trouvé cette situation, essaye de te souvenir des détails.

Efforce toi de ressentir à nouveau ce malaise.

Si tu y es arrivé, alors écoute les manifestations de ce malaise. Ton cœur bat plus vite, ou de manière plus désordonnée. Tes mains, ton front sont devenus moites. Tu sens de la chaleur sur tes joues, tes oreilles, ton cou. Des petits tressaillements. Une légère envie de vomir. Mal au ventre. Envie de rire, de partir. C'est bien.

Ouvre les yeux.

Fin de l'exercice.

#### **Exercice 2**

Tu poses ta main droite à plat sur la table devant toi.

Tu fermes les yeux.

Ta main est légèrement humide, tu n'es pas très à l'aise, c'est bien. Tu acceptes ce malaise. Tu sens la chaleur du bois.

Tu retournes ta main, ouverte vers le haut. Tu sens la chaleur de ta main se diffuser, tu t'efforces de visualiser l'énergie de la table qui traverse ta main et s'échappe vers le haut.

Tu ouvres les yeux. Il y a quelqu'un en face de toi, ou à côté de toi.

Doucement, sans le regarder, tu vas juste poser ta main sur celle de ton voisin.

Tu vas sentir la chaleur de ces deux mains. Tu vas écouter les tremblements. Tu n'es pas à l'aise, c'est bien. Tu acceptes ce malaise. Tu as envie de retirer ta main et de partir vite. Tu as envie de rire, de faire des blagues. Mais tu ne fais rien. Tu restes.

Tu retires ta main quand ton corps s'est habitué et que la gêne a diminué.

Fin de l'exercice.

### **Exercice 3**

Tu fermes les yeux.

Tu penses très fortement à une partie de ton corps que tu n'aimes pas. Tu la visualises dans ses caractéristiques les plus disgracieuses.

**Sur l'écran :** Penser à une partie de ton corps que tu détestes.

Maintenant, tu vas te souvenir d'une situation où tu as eu honte de cette partie de ton corps. Tu essayes de te rappeler de tous les détails, le contexte, ce qui a été dit, ce qui a été fait, dans quel contexte.

Tu essayes de te rappeler de la manière dont ton corps a exprimé cette honte.

Tu ouvres les yeux.

Il y a des gens autour de la table. Tu les regardes. Tu regardes précisément leur corps, un par un.

Tu cherches à imaginer à quelle partie de leur corps ils pensaient il y a quelques minutes.

Maintenant, tu vas montrer la partie du corps qui te fait honte.

Vas-y, montre le, simplement. Lève-toi s'il le faut.

Soulève ou écarte les vêtements qui masquent cette partie de ton corps, s'il le faut.

Fin de l'exercice.

#### Exercice 4

Tu vas entendre une chanson que tu connais probablement.

Tu vas écouter cette chanson et la chanter dans ta tête.

Quand le volume sonore augmentera et que nous te ferons un signe, tu chanteras.

Tu chanteras faux car tu ne t'entendras pas chanter.

Tu chanteras mal car tu ne connaîtras sans doute pas les paroles.

Tu chanteras mal car tu connaîtras peut-être mal la mélodie.

#### Sur l'écran :

Tu chantes mal et les gens autour de toi te regardent.

Tu es gêné, c'est bien. Tu acceptes le malaise.

Tu ne ris pas.

Tu ne fais pas semblant de chanter.

Tu n'en fais pas trop, tu n'en rajoutes pas.

Tu ne bats pas la mesure, ne danse pas.

Tu ne cherches pas à prendre cet exercice avec ironie.

Tu fais lalalala quand tu ne connais pas les paroles.

Fin de l'exercice.