

LABORATOIRE DU CONSENTEMENT - Camping CND - Bordeaux 18 juin 2026 - Pascale Gille

2 pratiques dansées pour aborder la question du consentement avec les adolescent·es

Durée totale : 45 min

- Carte du toucher
- Pratique de co-régulation

Intention générale

L'objectif est de développer des outils d'écoute, d'attention et d'ajustement relationnel.

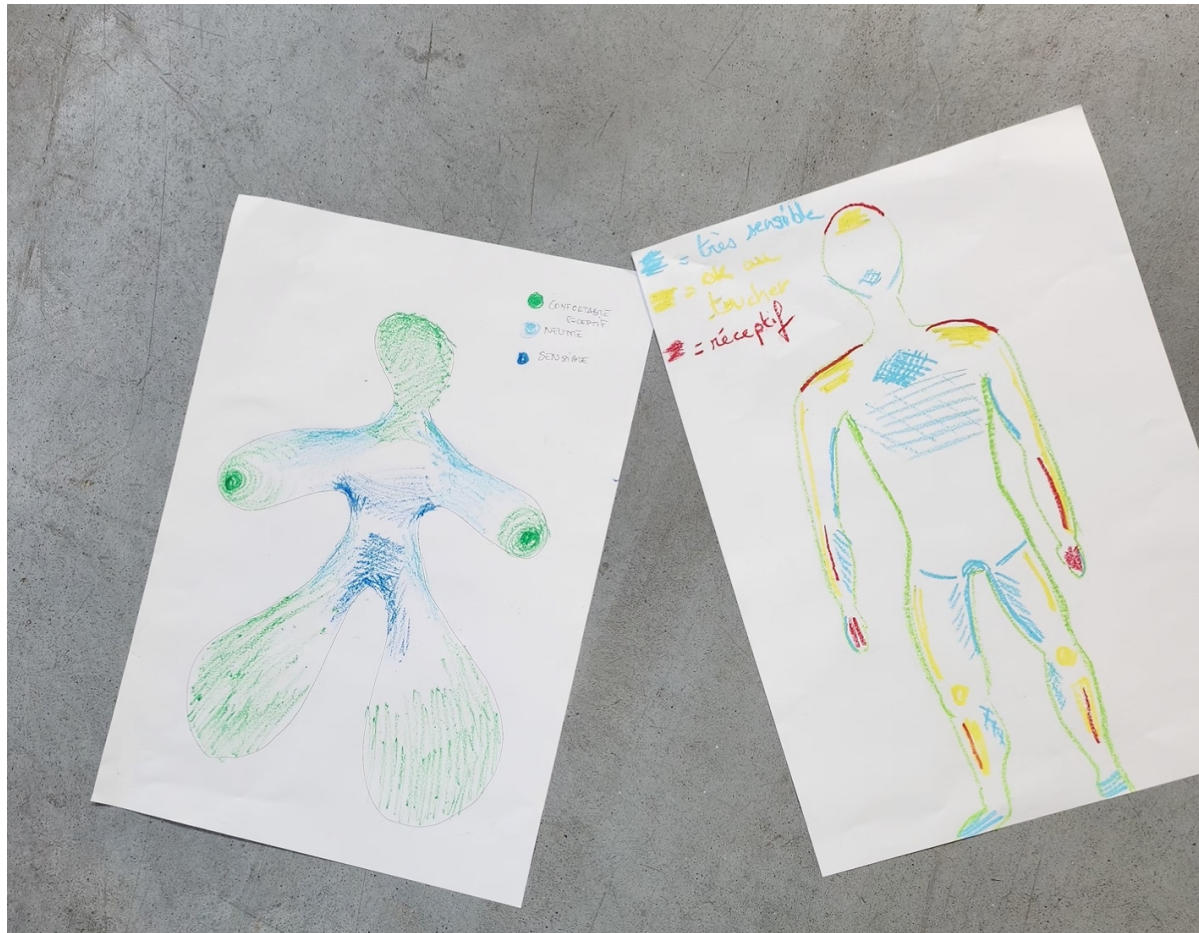
Le consentement y est envisagé comme un processus vivant, sensible et évolutif.

Avant de commencer — Cadre de l'atelier

Quelques règles simples:

- On peut toujours refuser.
 - Observer, c'est déjà participer.
 - On peut changer d'avis à tout moment.
 - Le silence n'est pas forcément un oui.
 - Le consentement est vivant et réversible.
 - Chacun·e est invité·e à respecter son propre rythme.
-

1. CARTE DU TOUCHER



Exploration individuelle

En prenant comme partenaire le sol ou un mur, explorer le besoin de mouvement et de repos afin d'identifier :

- les zones du corps confortables ;
- les zones neutres ;
- les zones sensibles ;
- les types de contact acceptables : proximité, toucher à distance, peau à peau, pression, poids, résistance, contact léger, etc.

Cartographie

À l'aide de couleurs et de symboles, représenter ces différentes zones sur une silhouette.

Exploration à deux

Par groupes de deux, chaque partenaire présente sa carte du toucher.

Puis, explorer une relation dansée uniquement à l'intérieur des accords établis.

L'enjeu n'est pas de « bien faire » mais de :

- sentir ;
- écouter ;
- ajuster.

Il s'agit d'un espace d'anti-performance, où l'attention au ressenti prime sur le résultat.

2. PRATIQUE DE CO-RÉGULATION

Nous partageons souvent une même réalité : beaucoup d'entre nous ont appris à ignorer certaines sensations afin de rester accepté-es socialement.

Un « oui » peut parfois émerger de la peur, de l'habitude ou de la sidération. Il devient alors important d'apprendre à reconnaître certains états corporels comme :

- le freeze (figement) ;
- le fawn (sur-adaptation) ;
- l'hyperactivation.

Le travail autour du système nerveux permet d'explorer comment respiration, ralentissement et sensation de sécurité influencent notre capacité à consentir.

(Cette proposition s'inspire des approches somatiques et des recherches autour de la théorie polyvagale.)

Pratique

Former un ou plusieurs cercles selon le nombre de participant-es.

Avec le corps, la voix et les mots, adresser à un-e partenaire :

- « OUI » ;
- « PEUT-ÊTRE » ;
- « NON ».

Ces réponses peuvent être exprimées :

- fort / doucement ;
- vite / lentement ;
- aigu / grave ;
- court / long.

Elles peuvent être en accord avec le corps ou en contradiction avec lui.

Puis reprendre l'exercice avec les phrases suivantes :

- « Puis-je ? »
- « Pas maintenant. »
- « Non merci. »
- « Oui, mais doucement. »
- « Je préfère observer. »

Axes d'attention

Prêter attention :

- aux gestes lents ;
- aux micro-signaux ;
- aux réactions involontaires ;
- aux ajustements collectifs.

Plus le mouvement ralentit :

- plus les signaux deviennent visibles ;
- plus le consentement devient perceptible ;
- plus les micro-réactions apparaissent.

Conclusion

L'attention est ici envisagée comme un enjeu politique.

La culture dominante valorise souvent :

- la prise ;
- l'invasion ;
- la vitesse ;
- l'affirmation.

Alors que les pratiques attentionnelles valorisent :

- l'écoute ;
 - l'ajustement ;
 - l'ambiguïté ;
 - le trouble ;
 - la co-régulation.
-

Suggestion de clôture

Finir par une question simple adressée au groupe :

- « Qu'est-ce que vous avez remarqué dans votre manière d'écouter ou de répondre aujourd'hui ? »

ou

- « À quel moment vous vous êtes senti-e libre de dire oui, non ou peut-être ? »

