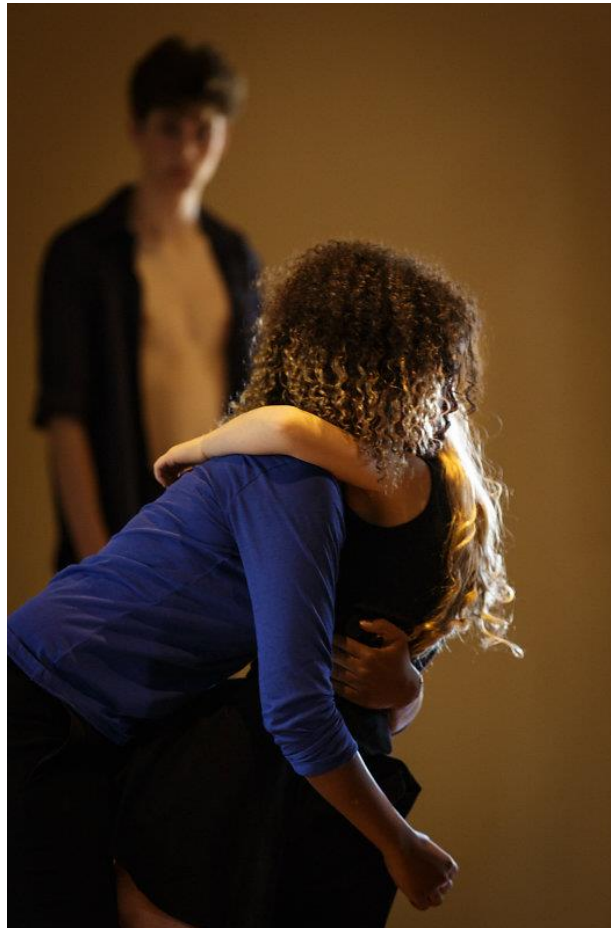


Chierry Chiêu Nhang



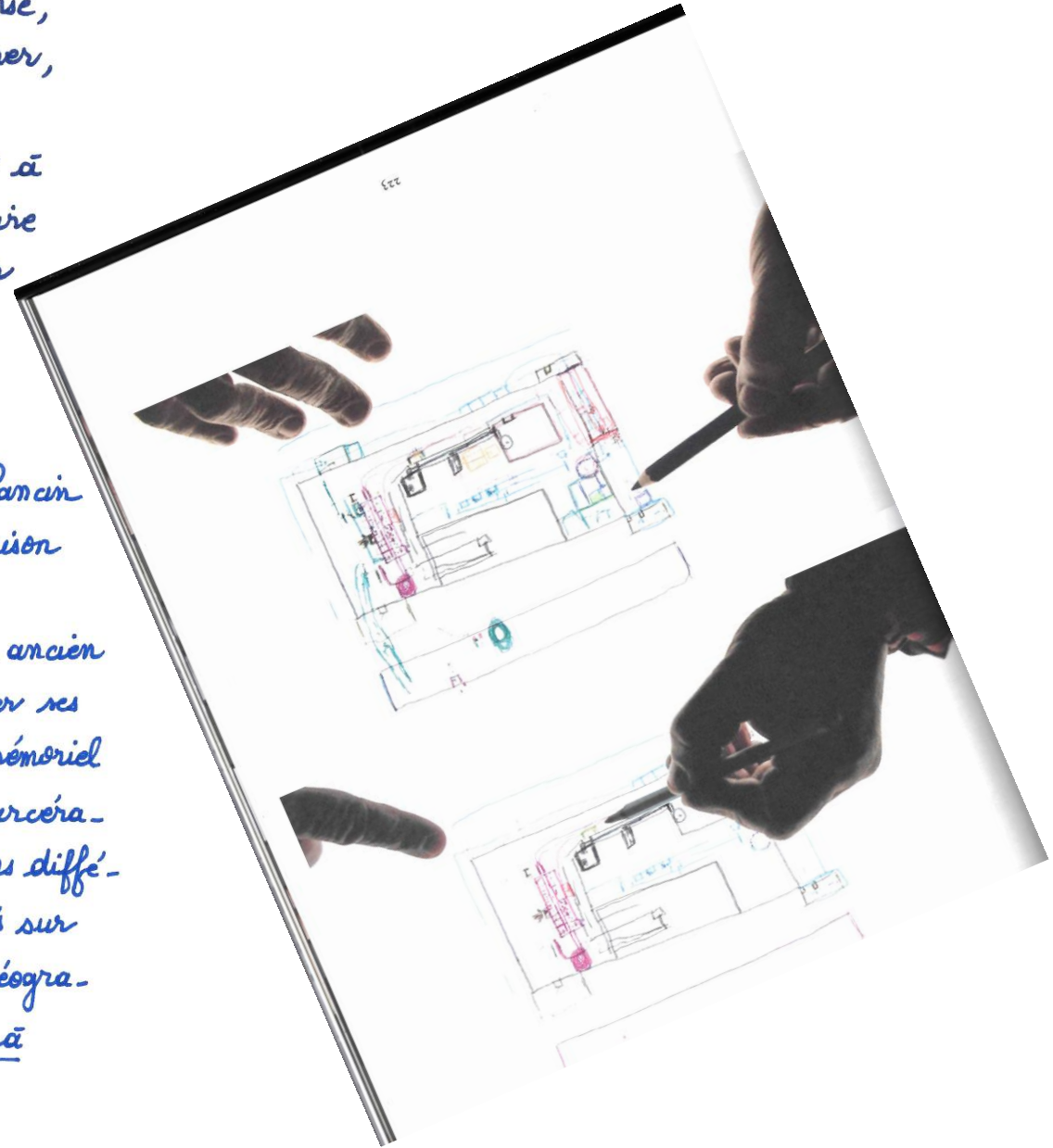
Alors voilà... Thierry te propose de danser, la danse, de mettre ton corps en mouvement comme pour dessiner, comme pour écrire...

Alors voilà... je te propose de te mettre en mouvement à l'intérieur de ton corps, pour aussi y dessiner, y écrire des espaces, y retrouver des idées, des photos... de créer UNE GÉOGRAPHIE MENTALE.

1er mouvement : remonter le temps !

J'ai eu cette idée en repensant au travail de J.M. Pamcin vu lors de l'exposition La disparition des lucioles à la prison Sainte-Anne.

« [...] Jean-Michel Pamcin est allé à la recherche d'un ancien détenu de la prison d'Avignon et lui a demandé de raconter ses vingt années d'enfermement, selon un processus narratif et mémoriel qui impose son rythme propre. Au cours de ses différentes incarcérations, ce détenu a connu plusieurs cellules, s'est déplacé dans différents lieux de la prison (cuisines, ateliers...). Ces trajets dessinés sur un écran rétro-éclairé reconstituent sa carte mentale et géographique de Sainte-Anne [...] » (Eric Cézil L'Histoire vue à travers les barreaux d'une cellule de prison)



Ferme les yeux, remonte le fil du temps, avant le confinement...

Ou te réveilles, ouvres les yeux, tu es dans ton lit. Ta carte mentale commence là : ta maison, le trajet jusqu' à l'école, l'école avec

la cour, la classe, la cantine ... et se poursuit jusqu' au soir.

Ou peux mettre des couleurs et faire un zoom sur les pièces de ton choix, les dessiner ou n' en dessiner qu' un ou quelques éléments ... Tu choisis.

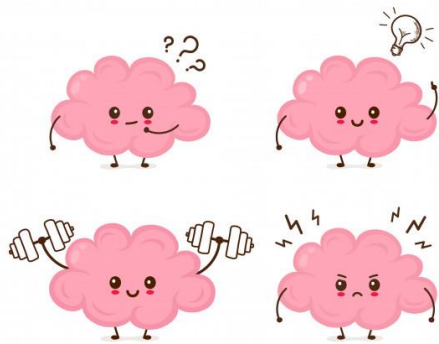
Feuille A4, crayons, feutres et ta boîte à souvenirs (elle s'appelle hippocampe, j' en parle juste après !).



??????

2ème mouvement : voyage à l'intérieur de ma tête !
Regarde, c'est le schéma d'une coupe du cerveau





La zone bleue, c'est le cortex cérébral. C'est la plus grande partie de ton cerveau, qui t'aide à penser et à parler.

La zone orange, c'est le cortex pré-frontal. C'est la partie qui se trouve juste derrière ton front. Elle t'aide à planifier et à prendre des décisions.

La petite poire jaune, c'est l'amygdale. C'est un groupe de cellules situé au centre du cerveau. L'amygdale contrôle les émotions.

Le toboggan vert, c'est l'hippocampe. Il est au centre de ton cerveau. C'est comme un classeur pour ranger des souvenirs.

La fleur rouge, c'est le cervelet. Il est situé à l'arrière de ton cerveau. Il aide tes muscles à coordonner tes mouvements et à trouver l'équilibre nécessaire entre eux tous pour marcher, faire de la bicyclette ou jouer au loup.

Tu peux imprimer le schéma au format A4 ou imprimer les 4 A4 pour un format plus grand.

Dans l'hippocampe, tu peux dessiner ou écrire des mots pour tes souvenirs les plus importants.

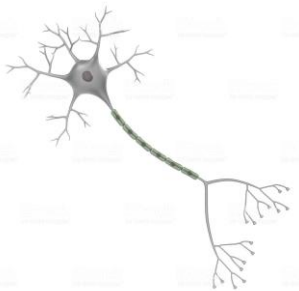
Dans l'amygdale, tu peux dessiner, écrire ou donner la couleur de tes émotions du moment.

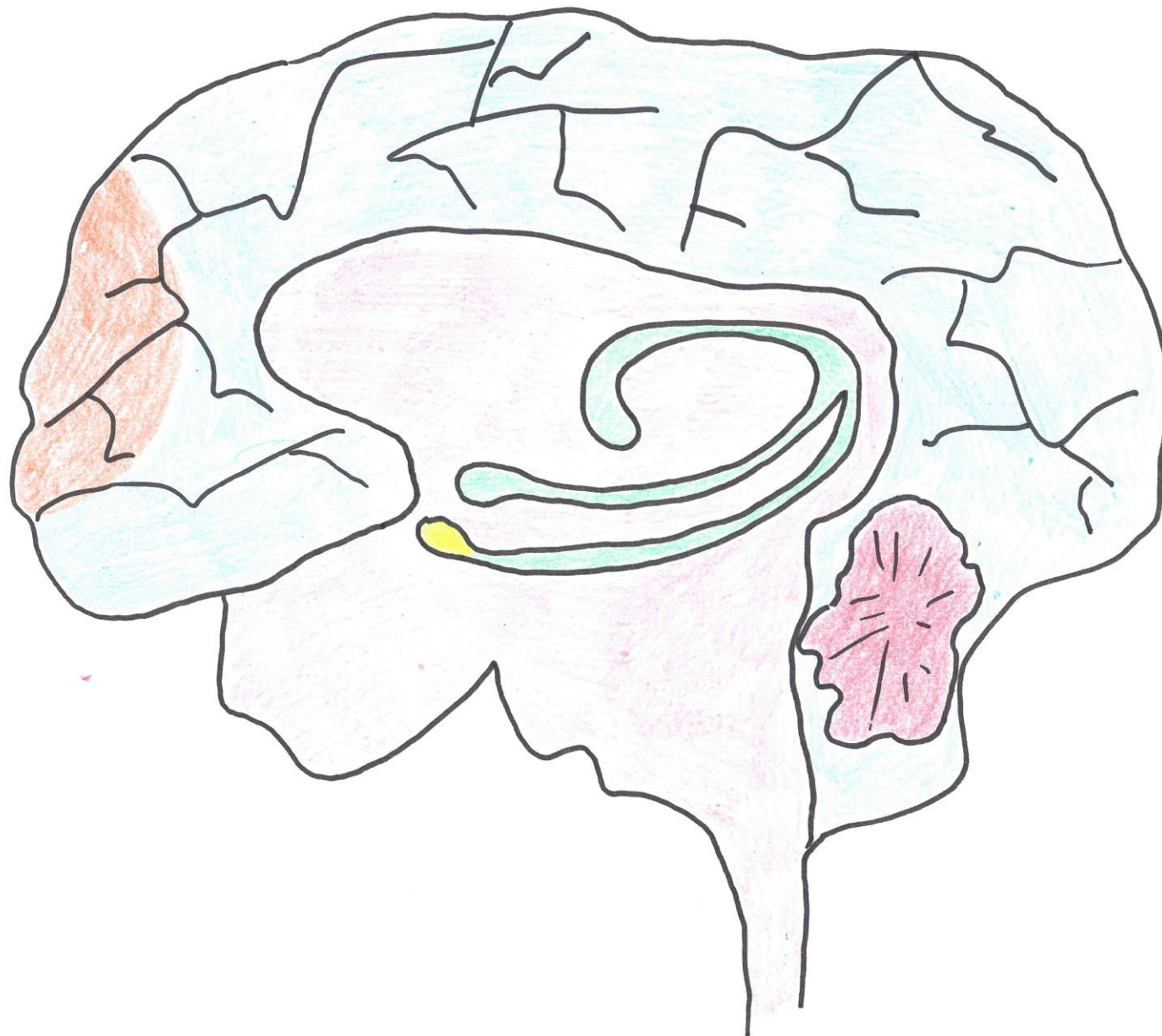
Dans le cervelet, tu peux dessiner ta danse ou les parties du corps que tu as sollicitées pour danser. Ou tu dessines en train de faire ton activité physique préférée.

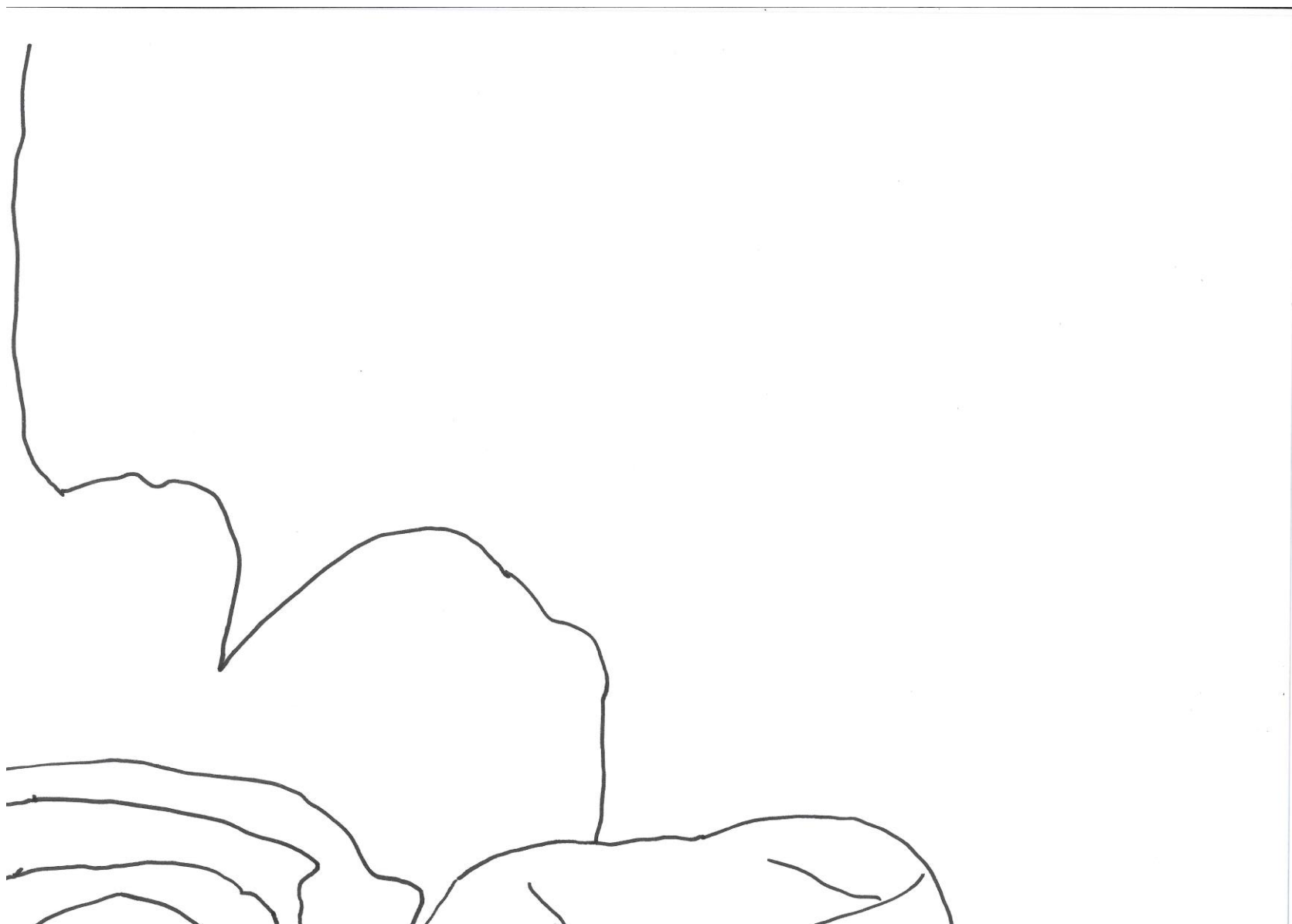
Dans le cortex pré frontal, tu peux dessiner ou écrire ce que tu as prévu de faire et dans quel ordre quand nous ne serons plus confinés.

Dans le cortex cérébral, tu peux écrire toutes les pensées qui te passent par la tête ou les dessiner.

 Partout dans ton cerveau, il y a des milliards de cellules, des neurones. Elles envoient des signaux électriques pour transmettre des messages aux autres cellules de ton corps pour leur dire quoi faire.













Jean-Michel Basquiat a passé un certain temps à regarder des planches anatomiques. Il était trop fort en coweau, non ?

