



## CONFIANCE et CONCENTRATION

### À l'aveugle

Disposition : les chanteurs sont deux par deux et se tiennent l'avant-bras.

Déroulement : un des deux chanteurs ferme les yeux, l'autre le guide à travers la pièce. Celui qui guide est attentif aux réactions de son partenaire et essaie de lui donner confiance. Il peut changer la vitesse de la marche, modifier sa trajectoire. À la fin de l'exercice, il revient au point de départ et le chanteur « aveugle » peut alors ouvrir les yeux. On peut alors poursuivre l'exercice en changeant de partenaires : la façon de prendre le bras, la température de la peau, la déambulation sont alors différentes et dessinent une nouvelle expérience.

Points de vigilance :

- Ne pas oublier de respirer pendant l'exercice. La concentration a tendance à bloquer la respiration.
- Ne pas parler pendant l'exercice. Le silence favorise la concentration sur les perceptions corporelles et mentales.

Développements possibles

- Varier la vitesse de déplacement, tourner sur soi-même, aller jusqu'au sol ou même sauter en l'air !
- Le jeu commence de la même façon avec des paires de chanteurs qui marchent dans l'espace et dont l'un a les yeux fermés. Lorsque deux couples se rencontrent, ils changent de partenaires. Attention à ne pas perdre le contact physique avec les chanteurs qui ont les yeux fermés. La surprise est grande pour celui qui ouvre les yeux à la fin de l'exercice car ce n'est plus la même personne à ses côtés.

