

Protocole pour l'échange Bourges – Nice. Workshop
Training for a Better World. Jeudi 9 décembre 2010.
<http://www.bram.org/huisclos/training/arson>

-se connecter - la webcam montre une surface unie

-faire un test sonore (vous appelez par votre numéro)
équilibrer le volume

-dès que vous entendez un son vous prenez la caméra dans votre main et vous la faites danser sur la musique (vous ne vous montrez pas dans l'image, pensez à changer le mouvement de la caméra, essayez de trouver une image en mouvement intéressante, regardez aussi les autres, et réagissez à leur image de temps à temps)

-quand la musique s'arrête la webcam devient stable et l'image se dirige vers votre bouche - une fois 4 bouches stables visibles vous commencez à compter de 1 à 50 ou plus. Une personne commence dit "un", puis une autre personne "deux", puis quelqu'un "trois" ou peut être "trois, quatre" etc.

Une fois que vous avez dépassé le 50, quelqu'un qui en a marre de compter (si ça vous plaît à tous vous pouvez continuer à compter) commence à bouger lentement sa webcam pour montrer d'autres parties de son visage.

Les autres vont aussi arrêter de compter et vont aussi faire découvrir au public d'autres parties de leur visage, sans le montrer en entier.

ce "ballet" des parties des visages dure un moment (essayez de trouver des belles combinaisons, des jolies moments de mouvement)

puis
quelqu'un commence à se montrer lentement en entier
(zoom en arrière)
les autres suivent

une fois quatre visages visibles vous regardez fixe votre webcam et lisez la feuille avec les phrases sur la peur (ces phrases viennent d'une expérience d'écriture partagée sur une page web)

essayez de ne pas lire en même temps, mais de ne pas tomber dans un rythme et ordre trop stricte non plus)
si vous n'avez pas de phrases arrêtez mais continuez à regarder droit devant vous, dans le vide en quelque sorte, ne regardez que la webcam, rien d'autre

certaines parties seront difficile si la webcam est intégrée, essayez de faire de votre mieux.

Phrases issues des collectes sur le web :
<http://bram.org/peur/fear/indexfr.htm>

Moi j'ai **peur** des souris

j'ai **peur** de me faire écraser par un bus
j'ai **peur** du chien de la ferme en haut de chez moi

j'ai **peur** de me faire tuer

Peur d'être suivi par un inconnu.
Peur du noir, **peur** d'être oubliée

la peur est un grand obstacle à la réussite

j'ai **peur** de ce monde, j'ai l'impression qu'on va droit dans le mur. J'ai l'**angoisse** à voir tous ces africains crever de faim. Je flippe pour ce monde, j'ai **peur** qu'on fasse du mal à tout être humain. J'ai l'**angoisse** de toute cette haine que l'humanité se porte entre elle. J'ai peur pour tous ces sans abris.

J'ai **horreur** de voir quelqu'un se faire du mal devant moi.

peur de tout ; que ma société tombe, du fisc, de mon entourage, de ne pas être à la hauteur sexuellement, de tomber gravement malade ,de la mort.....

peur de discuter avec des personnes

J'ai **peur** d'échouer perpétuellement dans la vie, ce qui m'empêche de vivre tout simplement,

La vie est remplie de peurs, qui nous permettent de grandir, et d'avancer.

J'ai **peur** de moi, de ce que je pourrais faire, de ce que je fais parfois aussi..

la **peur** du vide, vide de la vie, le vide en moi... ce vide qui m'**angoisse**. L'**angoisse** qui sévit et prend possession de moi... **peur** de l'**angoisse** que je vis, qui est ma vie, qui est mon vide.

j'ai **peur** de se que disent les autres sur moi

Mes peurs me révèlent à moi-même au-delà de mes propres inhibitions.

j'ai **peur** d'être aveugle

j'ai **peur** de me faire agresser

j'ai **peur** d'être pauvre , de n'avoir plus rien à manger, d'avoir froid ,et que tout le monde me regarde de travers ...

je **peur** d'être à la rue et je que dois mendier

j'ai **peur** des tremblements de terre .

je crains le sexisme

j'ai **peur** de rater ma vie

j'ai **peur** d'avoir un jour le sida

j'ai **peur** de devenir obèse

peur de dire se que je pense **peur** de mourir d'une grave maladie **peur** que mes yeux ne s'ouvrent plus **peur** de faire une grosse bêtise **peur** de grossir et ne jamais être mince **peur** de me réveiller et d'être **seule** au monde **peur** que l'on m'ignore **peur** qu'il n'y est pas de vie après la mort **peur** de ne pas réussir dans la vie **peur** que les garçon me trouve laide **peur** qu'on l'on privilégie certaine personne a moi **peur** que plus tard je n'ai pas de petits enfants **peur** que je blesse des gens sans le vouloir **peur**

des criminelles **peur** des serpents

j'ai **peur** de ne jamais trouver le garçon qui me correspond le plus, de toujours être seule...

ne dites jamais que vous n'avez peur de rien car les personnes qui dises cela sont les personnes qui n'ont pas de confiance en soi...

j'ai **peur** de tous ceux qui racontent des mensonges et qui se croient drôle.....

je pense que la mort est la plus grande peur de tous, car on ne vit q'une seule fois, c'est dure d'admettre qu'un jour on puisse disparaître du jour au lendemain.

j'ai **peur** de marcher **seul** dans une rue sombre ou le calme règne et ou il n'y a personnes

Vous avez peur de vous même et de se que vous allez devenir...

j'ai **peur** que notre Terre disparaisse, à cause d'imbéciles qui la polluent

moi je combat mes peurs

J'ai **peur** de me réveiller un matin, et de ne trouver plus rien autour de moi, d'être dans un trou noir....

j'ai **peur** de la mort de tomber dans la drogue et de rater ma vie et **peur** de perdre tout mes amis

j'ai **peur** de me faire violer

j'ai **peur** du suicide

j'ai **peur** qu'un jour je me retrouve **seul** sans personne et de mourir **seul** sans avoir vécu ma vie comme je le voulais

La peur est un conditionnement donné par les média .. on conditionne la peur et on la redonne .. pour faire de nous des petits animaux terrifiés ... on nous montre des images de terrorisme ... on nous gave de ces images .. jusqu'à l'indigestion jusqu'à ce que nous soyons craintif .. la peur .. pur mise en bouteille des médias ...

peur que ma tête explose.....

Ca fait peur de voir que tout se calcule en argent, même les erreurs humains.

c'est flippant de voir qu'un être humain peut torturer un autre être humain

j'ai **peur** qu'on ne m'aime pas

je ne veux pas avoir **peur**

j'ai **peur** de ne pas comprendre...

j'ai **peur** d'avoir des problèmes

Pour vaincre le peur il faut surtout l'accepter.

Parfois c'est aussi bien de réfléchir un peu et d'essayer de voir la réalité. Souvent on se rend compte que ce n'est pas si angoissant que ça. Qu'on peut avancer sans **peur et même intervenir pour faire cesser ce qui faisait **peur** avant.**

La **peur peut arriver à n'importe quel moment. Pour ne pas avoir la **trouille** il faut se détendre et essayer de penser à quelque chose d'autre.**

j'ai **peur** de tous les gens qui croient être les **seuls** à avoir raison

résister pas avoir **peur insister sur ce que on trouve important résister Je ne veux pas avoir **peur** des gens qui **terrorisent** les autres. pas **peur** pas **peur** ne pas avoir **peur** C'est ça, il faut résister!**

Avoir **peur est tout à fait logique dans un monde qu'on ne comprend pas. Il ne faut pas répondre à la **peur**, il faut l'apprivoiser, devenir plus costaud et changer la situation qui stresse**

La **peur n'existe pas, nous la créons de toute pièce parce que nous sommes faibles.**

j'ai **peur** d'aimer et d'être aimée

il faut reconnaître la **peur comme faisant partie de la vie avant de pouvoir la maîtriser**

jamais je ne me rendrai à la **peur, je me battrai toujours**

J'affronterai ma **peur. Je lui permettrai de passer sur moi, au travers de moi. Et lorsqu'elle sera passée, je tournerai mon oeil intérieur sur son chemin. Et la ou elle sera passée, il n'y aura plus rien. Rien que moi.**

Plus nous sommes surveillé plus nous avons **peur, plus nous avons **peur** plus nous demandons d'être mis sous surveillance.**

J'ai **peur** de tout
peur de la vérité
peur d'être avec TOI
peur que tu ne me comprennes pas
peur de l'ennui
peur du vide, du rien

J'ai **peur** que ma mère soit malade.

peur de la **peur**
peur de l'autre avant tout
peur=rejet
peur=trauma

elle vient de loin
elle est si proche
elle remonte
elle s'accroche
elle te prend
elle te dévore
et tu sombres
la peur de l'inconnu, la peur de soi, qui nous fait avoir peur de l'autre

Ce n'est pas normal que la télé nous montre plein d'images plein de violence.
C'est comme s'ils n'ont pas de moral dans la rédaction du journal. Juste celle de l'audience.

j'ai **peur** de tomber dans la drogue
J'ai **peur** que les hommes n'apprennent jamais à apprécier les femmes qui sont fortes et indépendantes.

j'ai **peur** j'ai très **peur** de ne pas être aimée

peur d'aller dans le sens de ceux qui veulent le pouvoir
la bêtise me fait **peur**
l'incompétence aussi.

Vouloir la sécurité c'est créer l'insécurité, la peur.

j'ai **peur** de mon fils. j'ai **peur** de mes sœurs. j'ai **peur** des gens qui veulent me dominer.

j'ai **peur** de l'eau profonde
j'ai **peur** d'être abandonnée
on a **peur** de se retrouver **seul** et de pleurer
on a **peur** de ne pas dire les mots qu'il faut
On a **peur** de se tromper

maintenir la peur est une des stratégies de l'état sécuritaire

Maintenir le peuple dans la peur permanente permet aux décideur de mieux nous contrôler

La peur entraîne la peur qui entraîne le néant.

La peur entraîne l'inhibition. La peur vous paralyse, et vous empêche d'agir, de réfléchir, de vous mouvoir librement.

peur de la rue
peur de l'inconnu

la peur est le ciment de la société

je crains que mon mec me trompe

C'est important de savoir comment la notion de peur sert à manipuler les gens, pourtant ma peur est réelle.

faut pas avoir **peur** !

la sécurité me fait peur c'est ça le problème ça me fout la trouille d'être sous protection

nos peurs nous les méritons

j'ai **peur** lorsque j'ouvre la bouche et que je me demande ce vont penser les autres ;
j'ai **peur** lorsque je regarde clairement l'avenir dans les yeux et que je n'y vois que haine et violence ; j'ai **peur** lorsque ma **peur** devient si importante qu'elle envahit tout mon espace.

Ma violence me fait **peur**. La violence fait **peur**.

La peur est une angoisse qu'utilisent certains manipulateurs en proie à la convoitise d'un pouvoir de domination. A vous de la comprendre pour ne pas en subir les conséquences menant vers une paranoïa inutile. Pour votre sécurité,

n'ayez pas peur.

J'ai **peur** du vide.

J'ai **peur** de vous.

j'ai **peur** que personne ne me protège

J'ai **peur** de la solitude.

Est-ce que vous m'espionnez? Je perds mon intimité. On sait tout de moi. Le sentiment de sécurité perdu quand on vous trace partout? Vous avez confiance? Où est-ce que je peux vivre? Qui me donnera un abri? I need protection!

**la sécurité sociale fonctionne à double vitesse
la sécurité totale ne devrait pas être un but de société.**

je n'ai jamais **peur**