

Séparation Poème.

Documentation de Séparation après l'arrêt du plugin Flash avril 2021.
Originellement c'était un poème interactif en Flash appelé **separation/séparation**
bram.org/separation/indexfr.htm par Annie Abrahams en co-production avec
Panoplie.org, 2002 2003, programmation de William Pezet.

Vous pouvez voir Annie Abrahams interprétant cette œuvre en anglais lors de la conférence "A Toast to the Flash Generation", organisée par Dene Grigar de l'Electronic Literature Lab de la Washington State University Vancouver et l'Electronic Literature Organization (31/12/2020) dans cette vidéo.
<https://vimeo.com/496282798>

Au début de l'oeuvre en ligne, vous étiez confronté à un écran vide. En cliquant dessus, vous pouviez révéler le poème, une lettre à la fois, à un rythme lent. De temps en temps, le poème était interrompu par un exercice que vous deviez exécuter pendant un certain temps - aucune interaction avec l'ordinateur n'était possible pendant ce temps.

Des alertes pouvaient apparaître lorsque vous cliquiez trop vite - l'ordinateur reconnaissait le nombre de clics par minute - aucune interaction était possible pendant 12 secondes, puis vous pouviez réessayer.

Alerte :

pop-up : Vous n'avez pas la bonne attitude devant l'ordinateur.
Soit vous cliquez trop vite,
ou vous cliquez trop fort,
ou vos yeux ne sont pas à la hauteur du bord supérieur de l'écran
ou vos muscles sont trop tendus (30 sec)

Séparation Poème.

Pauvre être tout seul,
incapable de différencier entre toi et moi,
tu ne sens pas ma douleur

pop-up : *Montrer la douleur* : En haussant les sourcils le plus haut que possible, ouvrez la bouche et les lèvres aussi loin que possible. Gardez la position 5 sec. Faites plusieurs fois. 30 sec

Pourtant ton corps est devenu le mien
t'es intéressant
entraînant
absorbant

enveloppant et demandeur

pop-up : *Hausser les épaules* : Debout ou assis laissez vos mains tomber à coté de vous. Haussez vos épaules et après relaxez les aussi bas que possible. Répétez plusieurs fois. Cet exercice aide à contrer notre tendance naturelle de hausser les épaules quand nous travaillons. 30 sec

Nous échangeons, construisons, développons ensemble
fusion, adaptation

Ton corps était mien,
mais le mien, le mien
des muscles et des nerfs
usés, abusés, négligés
tu ne sens pas ma douleur

pop-up : *Se reposer* : Reposez vos coudes sur vos cuisses, fait pendre vos mains, relaxez vos épaules, fermez vos yeux et respirez profondément. 20 sec

et moi, je l'oublie en étant absorbé dans toi
Tu me manques
mon corps commence à te haïr
tes moyens limités de recevoir
tes besoins qui me sont imposés
Tu ne caresses pas

pop-up : *Se caresser le dos* : Touchez votre dos avec la paume d'une main en mettant un bras derrière votre tête. Prenez le coude avec l'autre main et tirez-le gentiment vers le côté et en bas. Continuez jusqu'à vous sentez un stretch dans votre épaule et bras. Gardez cette position pendant 15 sec. Répétez plusieurs fois avec les deux bras. 60 sec.

t'es vitesse
t'as pas besoin de repos
et quand tu rends l'âme
c'est moi qui dois te réparer
toi, t'es incapable de me régénérer moi
Je dois te quitter
j'ai besoin de désintoxication
je dois me battre

pop-up : *Prendre courage* : Mettez-vous debout. Enlacez-vous main derrière votre dos. Déplacez vos épaules vers l'arrière et vers le bas aussi loin que possible. Gardez cette position 10 secs, relaxez, répétez plusieurs fois. 30 sec.

Je veux cajoler,
donner de l'attention à tous les parties de moi,
que tu ne reconnais pas
A partir d'aujourd'hui
je t'utilise
et je ne te permettrai plus de prendre le dessus

pop-up : *Priez le ciel* : En regardant le plafond, appuyez-vous contre le dossier de votre chaise. Faites tomber vos bras à vos côtés et tournez-les jusqu'à ce que vos paumes sont en face du plafond. Sentez un stretch dans votre cage thoracique et vos épaules. Respirez profondément. Relaxez, les yeux fermés, les bras pendus et les épaules bas, dans une position normale. 40 sec.

comment relaxer un ordinateur ?
comment masser un ordinateur ?

Et avec un nouveau clic vous retournez au départ.