



# Je marche dans ma vie

*« Connaître mes limites  
c'est connaître mes possibles »*

Ce projet de création, qui a démarré fin 2016, s'est déroulé au **Village Luberon Château** (résidence autonomie) à Gargas, établissement pour personnes âgées.

**Lucia Carbone** du **Collectif Subito Presto** (Apt) a mené ce projet et dirigé les ateliers pour le mouvement et le jeu, en partenariat avec **Marie Delaruelle** pour la vidéo et la photographie, avec la collaboration de la Directrice, **Hélène Boissy** et son assistante **Caroline Fontaine**.

L'exposition-vivante qui en a découlé sera présentée, courant 2018, dans différents lieux du Vaucluse.

Cette action artistique répond aux actions de prévention de la perte d'autonomie. Ce projet aborde un travail sur le mouvement et la conscience du corps, et sur les émotions et la manière dont on peut les restituer à travers le jeu et l'image.

Action conçue et pilotée par Lucia Carbone et Marie Delaruelle, financée par la Résidence Autonomie Village Luberon Château, portée par le Collectif Subito Presto / association Trisunic, soutenue par le Conseil Départemental de Vaucluse.



Installation

Exposition vivante

Portraits photographiés

Ombre et lumière

Danse

Toucher

Mouvement

Émotions...

Avec les participants :

**Marcelle Beudon, Denise Perales, Michel Regnault, Sylviane Busetto, Jeanine Luzzi, Lucienne Gidde, Lydia Ducastaing, Paulette Bertocchi, Georgette Ronnay et Gisèle Guillot.**

Conception et réalisation du décors

métal et bois : **David Chevalier**

Conception et réalisation du livret :

**Laetitia Velay**

Merci à : **Camille Canivez, Nora Cadi, Caroline Fontaine, Monique Malmejat, Moustapha El Hani et Christine Priano** (salariés du VLC), **Françoise Salice, Karine Music et José Joilan.**

## Lucia Carbone, chorégraphe, danseuse-comédienne et professeur de la Technique F. M. Alexander.

Artiste et pédagogue, elle intervient notamment au sein du Collectif Subito Presto auprès de différents publics professionnels (danseurs, comédiens, musiciens) et amateurs (petite enfance, enfants, adolescents, personnes en situation de handicap, personnes âgées) au travers de projets artistiques et d'actions socio-culturelles.

Après **Le Bal des rêves** en 2012 et **Je te regarde** en 2014-2015, **Je marche dans ma vie** est le troisième projet artistique réalisé en partenariat avec le VLC de Gargas.

La Technique F. M. Alexander a constitué un support tout au long de cette aventure artistique et humaine. Le but de cette technique est de rendre une meilleure fiabilité à nos propres sensations et perceptions, afin de développer une plus grande conscience de nos actes, de nos gestes, de notre manière de faire et d'être. Elle donne des outils qui nous aident à changer nos habitudes et à réduire les tensions inutiles dans toute activité. Nous développons ainsi nos capacités et notre potentiel par un meilleur « usage de soi ».

Tout au long du processus de recherche et de création, j'ai développé une réflexion autour de deux états à la fois antagonistes et complémentaires, le **sombre** (tristesse, mélancolie) et le **lumineux** (joie, bonheur).

Comment dompter ses émotions et la perception de son image en utilisant la vidéo et la photographie ?

**Le mouvement, c'est la vie.** C'est une transformation perpétuelle et parfois « la machine » s'arrête ou s'interrompt. Par des rencontres, des sollicitations nouvelles, originales, on peut aider à redémarrer. À l'aide de propositions favorisant la relation, notamment au niveau du toucher entre les participants et avec les intervenantes, nous re-stimulons une confiance en soi et en l'autre, induisant une plus grande liberté dans le mouvement, empreinte de plaisir et de créativité.

*« Le toucher est quelque chose de fabuleux. Chaque individu en a un profond besoin. Sentir le toucher de quelqu'un et toucher à son tour n'est pas donné à tout le monde. Cela requiert du calme. Il ne s'agit pas seulement de philosophie, c'est aussi de la neurobiologie. Aujourd'hui, il est prouvé que, quand nous sommes touchés, nous sécrétons des hormones, comme l'ocytocine et la sérotonine, qui nous procurent du bien-être. Nous nous sentons alors plus en sécurité dans la vie ».*

**Wilhelm Schmid, philosophe allemand, spécialiste de l'art de vivre.**

Aller là où on pense que ce n'est pas possible, appréhender son corps différemment, accepter et croire à l'idée que l'on peut. Que l'on peut (re)mettre son corps en mouvement sans se mettre en insécurité, le (re)connaître dans son vieillissement, retrouver son élasticité, apprendre à dénouer.



## Marie Delaruelle, documentariste, cadreuse et monteuse.

Depuis plusieurs années, elle réalise des films documentaires autour des projets d'ateliers de créations collectives menés par le Collectif Subito Presto, auprès de personnes d'horizons et d'âges divers.

**Je te regarde** est le précédent projet de performance artistique créé avec les résidents du Village Luberon Château, dont j'ai retracé le processus de création dans un film éponyme.

C'est la richesse, la spontanéité et la vitalité du mouvement intérieur propre à chacun que j'ai souhaité capter par l'image photographique et filmée et présenter avec le plus de naturel possible.

L'expression singulière d'un visage, l'intensité d'un regard, la vérité d'un geste... en contrepoint avec notre société d'images omniprésentes, qui cherche souvent à gommer les traces du passage du temps, de nos petites imperfections, qui font justement de nous des êtres vivants, sensibles et uniques.

Oser être soi-même dans l'acceptation de son corps et de son âge, oser libérer le mouvement de ses pensées et émotions pour les offrir au regard du public en grands portraits photographiques (supports de jeu avec soi) est le fruit d'un cheminement vers l'autonomie, la liberté, la confiance en soi et en ses possibilités, qu'ont vécus les résidents au cours de ce projet.



## Hélène Boissy, directrice de la Résidence Autonomie Village Luberon Château située à Gargas (84).

Depuis janvier 2016, des actions de prévention de la perte d'autonomie sont proposées aux résidents et aux personnes hors établissement, venant répondre à la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillesse, dite ASV. Après **Le bal des rêves** et **Je te regarde** (prix de l'innovation 2015 Fondation de France), **Je marche dans ma vie** est le troisième travail avec Subito Presto et le VLC.

Au départ, j'avais cette interrogation « qu'est-ce que l'autonomie ? ». Qu'entend-t-on par **action de prévention de la perte d'autonomie**, comment accompagne-t-on les personnes âgées dans cette démarche ? Très rapidement, il m'est apparu la nécessité de répondre à cela par la notion du désir. Etre autonome, est-ce pouvoir exprimer les choses, se positionner, connaître ses liens de dépendances ? Dans ce cas, c'est alors se connaître ? S'autoriser et de fait, autoriser son corps ? Accepter ce qu'il est (devenu), jouer avec lui, se le (ré)approprier, le libérer de toutes connotations douloureuses.

Partant de l'adage « le mouvement c'est la vie ! » retravailler avec Lucia Carbone et Marie Delaruelle s'est imposé à moi comme une évidence. Je pense que dans la création artistique, de nombreuses portes d'entrée s'offrent à nous. L'expression, quelle qu'elle soit, donne de l'épaisseur à l'existence, à la relation à l'autre et à soi. Pierrette Bloch disait de la vieillesse et de la création « c'est là que l'on peut encore exister ». Il me plaît à penser que l'on continue sans cesse d'exister.





Collectif Subito Presto  
association Trisunic  
38 av. Philippe de Girard  
84400 Apt  
Tél. : 04 90 74 08 77  
contact@subito-presto.com  
www.subito-presto.com

Résidence Autonomie  
Village Luberon Château  
526 av. des Cordiers  
84400 Gargas  
Tél. : 04 90 74 32 32  
vlc.gargas@wanadoo.fr  
www.foyerlogement-luberon.fr