GROUP-THINK

STINE MARIE JACOBSEN



This book contains exercises, which seek to integrate ideas about collective intelligence and protest training methods into sports and civic education in school. These exercises were co-written and tested by eighty Marseille school students from Collège Louis Armand, Collège Vieux Port and Lycée Périer; circus artists Sophie de Castelbajac, Pamela Pantoja and Andrew Graham from the National Circus Centre Archaos; and project advisor Jacques Soncin. The project is a commission by the European Nomadic Biennial Manifesta 13 in Marseille.

GROUP-THINK

Stine Marie Jacbosen

Ce livre contient des exercices qui visent à enrichir le programme éducatif formel actuellement dispense dans les établissements scolaires en y introduisant des techniques d'entraînement aux actions non-violentes, aux premiers secours et aux capacités d'intelligence collective. Les exercices sont testés et co-écrits avec et par 80 élèves du collège Louis Armand, du collège Vieux-Port et du lycée Périer, à Marseille, par les circassiens Sophie de Castelbajac, Pamela Pantoja et Andrew Graham du pôle national cirque Archaos, et avec pour conseiller de projet Jacques Soncin. Ce projet est une commande de la biennale européenne de création contemporaine Manifesta 13 à Marseille.

STINE MARIE JACOBSEN

GROUP-THINK

ISBN: 978-3-943196-80-1

Concept : Stine Marie Jacobsen
Commissaires : Pôle Éducation de Manifesta 13, Yana Klichuk, Joana Monbaron
Format.eurs.rices : Sophie de Castalbajac d'Archaos, Pamela Pantoja et Andrew Graham.
Conseiller : Jacques Soncin
Assistante de projet : Primavera Gomes Caldas
Éditrice : Ida Bencke
Traducteur anglais-français : Aïtallah Mohamed Riahi
Correctrice pour l'anglais : Michele Faguet
Graphisme : Modem Studio, Timothé Gourdin et Stine Marie Jacobsen
Remerciements : Perla Montelongo pour le conseil à l'écriture des exercices, Ronel Doual pour son aide sur les exercices vocaux, les élèves Alexandre Vievard et Hanni dex Heimer pour la vérification de la compréhension, et Aleks Berditchevskaia pour ses conseils sur le texte.
Projet soutenu par : The Danish Arts Foundation et la Maison du Danemark.



BROKEN DIMANCHE PRESS

Publié par Broken Dimanche Press 2020
Commissionné par Manifesta 13 Marseille

MANIFESTA 13
2020
MARSEILLE

académie
Aix-Marseille

RÉGION ACADÉMIQUE
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION

MAISON du DANEMARK

Danish Arts Foundation

NOUS DÉCLARONS PAR LA PRÉSENTE QUE, À L'EXCEPTION DES PASSAGES SIGNALÉS, TOUT CE QUI EST PRÉSENTÉ DANS CE LIVRE N'EST LA PROPRIÉTÉ D'ABSOLUMENT AUCUN INDIVIDU.

Group-Think est un nouveau programme de formation et un guide par l'artiste danoise Stine Marie Jacobsen dont l'objectif est d'introduire dans l'éducation physique et sportive le thème de l'intelligence collective et de former les élèves aux méthodes de contestation.
Group-Think propose des conseils de premiers secours et d'actions de masse, enseigne les compétences collaboratives au sein des foules, et sensibilise aux facultés d'actions solidaires et collectives en faveur de la justice mondiale.
Ce livre propose une série d'exercices libres d'accès qui reproduisent les mouvements que l'on peut voir au sein d'une foule, et développe un terrain de formation pour créer une nouvelle conscience de la sensibilité collective, de la sécurité du groupe, et remettre en avant les idéologies d'essaim. Les exercices ont vocation à être perpétuellement pratiqués et modifiés par les lecteurs.
Group-Think est co-écrit par Archaos, Pôle National Cirque et plus de 80 collégiens et lycéens marseillais. Cette commande de Manifesta 13 Marseille, la Biennale Nomade Européenne, pour la période 2019-2020, cherche à donner une image plus positive de l'intelligence des masses.

INDEX

INTRO

1 GROUP-THINK

2 SYNCHRONISATION

PORTÉS 3

4 LA CARTE INTÉRIEURE

RESPIRATION

5 RESPIRATION

EMPILEMENT DE RESPIRATIONS 6

7 FAITES LE BALLON

8 DIAGONALES

9 NI OUI NI NON

10 SUSPENSE

CORPS

QUEUE PLURIELLE 11

12 LA BANDEROLE

13 L'ESSAIM

LE MOUVEMENT CONTRE-ATTAQUE 14

15 L'IMAGE CONTRE-ATTAQUE

LE MUR 16

LA LANGUE DES SIGNES 17

18 DÉBAT
19 LA COURSE LENTE
20 (DÉ)LUTTEZ
LA CHUTE 21
22 DIVISÉS
23 ARRÊTÉS
24 LE CORPS QUI PENSE
POUSSÉE 25
26 PARLEZ PLUS FORT
SECOURS
PREMIERS SECOURS 27
§
198 MÉTHODES D'ACTIONS 28
NON-VIOLENTES
29 LIBERTÉ DE RÉUNION /
LE DROIT DE MANIFESTER
FIN
FIN 30



VARIATION 1



VARIATION 2



VARIATION 3



BUT



DURÉE



NOMBRE DE PARTICIPANTS



CONTEXTE



MATÉRIEL



RETOUR

INTRO

1 GROUP-THINK

Group-Think est un programme d'éducation sportive hybride réalisé par l'artiste danoise Stine Marie Jacobsen. Il cherche à enrichir le programme éducatif formel actuellement dispensé dans les établissements scolaires en y introduisant des techniques d'entraînement aux actions non-violentes, aux premiers secours et aux capacités d'intelligence collective.

Cet enseignement, qui pourrait être dispensé dans le cadre de cours de sport, d'éducation artistique ou de toute autre matière impliquant des activités physiques, consiste en une série d'exercices qui stimulent et engagent l'intelligence collective, la patience, la préparation, l'adoption de bons réflexes, la prévention de la violence, la résistance urbaine, la négociation verbale, la responsabilité, la résistance, les stratégies d'adaptation, les premiers secours et la sécurité des groupes lors des mobilisations.

Group-Think s'intéresse aux interrogations et aux inquiétudes qu'expriment les jeunes vis-à-vis des inégalités sociales et scolaires en prenant le biais du sport pour, nous l'espérons, renforcer leur conscience politique et collective, et permettre une plus grande compréhension par le public des besoins ressentis par les jeunes, les collectifs et les parties prenantes.

En s'ajoutant aux cours d'éducation physique déjà dispensés dans les écoles, *Group-Think* propose un programme de sport original avec des activités qui relient l'esprit de l'individu à l'esprit du groupe, afin de développer chez les élèves les facultés de solidarité, d'improvisation et de réflexion. *Group-Think* a pour ambition de préparer les jeunes à prendre soin d'eux et des autres lors d'actions collectives. Formés à l'intelligence collective, à la solidarité, à la résistance, à la protection de soi et des autres, ils seront capables de se protéger les uns et les autres lors de rassemblements importants.

Group-Think vise à présenter l'intelligence des masses sous un jour positif. En 1895, Gustave Le Bon écrivait dans *Psychologie des foules* que, au sein d'un groupe, les décisions sont souvent prises trop rapidement, dans un trop grand souci de consensus et de manière irraisonnée. En 1972, le chercheur en psychologie sociale, Irving L. Janis, proposa le concept de groupthink, ou « pensée de groupe », dans son livre *Victims of Groupthink*, continuant de conférer à ce concept une connotation négative. *Groupthink* est un terme chargé négativement et qui sert à décrire la conformité à la fois instinctive et raisonnée à laquelle les individus sont enclins, même si cet élan se solde souvent par un échec. Toutefois, lorsqu'il s'agit du droit de se rassembler, de penser et d'exprimer des opinions librement et en public, ce terme peut présenter une signification positive et favoriser l'expression par des communautés et des peuples de valeurs, d'opinions et de considérations politiques. L'idée de penser et d'agir en collectif bouscule la notion d'individualisme, si bien ancrée dans notre culture, et nous invite, en tant que collectifs et collectivités, à développer des manières plus sûres d'occuper et d'évoluer dans notre espace.

Group-Think se réapproprie et détourne ce terme (avec l'ajout du trait d'union) et en fait un moyen d'action publique contre les injustices. Les décisions « prises hâtivement », « la recherche de consensus » et « l'irrationalité » associés au groupe vont permettre au groupe de se mettre en sécurité lors d'une manifestation. En se formant à ces techniques de groupe, les exercices placent l'individu (le "héros-leader") au centre et questionnent sa place d'instigateur. Quand une foule importante décide de descendre dans la rue, ce n'est pas à l'appel d'un seul individu. Contrairement aux activités sportives classiques, ces exercices n'ont ni gagnants, ni perdants. Les élèves découvrent l'idée de l'individu comme étant une colonie de microbes. Ici, le corps de l'individu est vu comme une cellule qui pense, se meut et agit plus intensément lorsqu'elle est en contact avec d'autres cellules. Elle fait partie d'un plus grand tout. Les cellules individuelles s'adaptent et collaborent efficacement à

l'intérieur de colonies de cellules, semblables ou différentes, et elles communiquent par le biais de la signalisation chimique qui agit sur la structure des colonies. La prise rapide de décision peut s'avérer cruciale, en particulier dans des situations incertaines et stressantes. À l'image des colonies de cellules, les élèves apprennent dans Group-Think à être attentifs aux pulsions, aux faiblesses et aux sens des uns et des autres, afin de pouvoir exprimer, renforcer et développer leurs propres signaux chimiques et physiques.

Ce livre est destiné à être lu aussi bien par des formateurs que par des adolescents. Tous les exercices sont libres d'accès et formateurs et élèves sont encouragés à s'en inspirer pour s'engager dans un développement constant. Chaque activité se termine par des questions afin d'engager les élèves dans une démarche de réécriture. Ces exercices ont fonction de proposition et d'orientation, et ils sont voués à être perpétuellement développés. Il importe plus d'arriver à une discussion riche à l'issue de l'exercice que de trouver une solution ou un accord. L'objectif de ce programme d'activités est de jouer à occuper des "corps de foule" et d'en explorer les possibilités.

Par ce livre, nous souhaitons également encourager les jeunes à développer leurs propres stratégies collectives. Après avoir expliqué et montré les exercices, les enseignants doivent encourager les groupes à faire les exercices seuls, sans l'intervention d'adultes. Évitez d'enseigner de manière "frontale". Utilisez les exercices comme un menu dans lequel vous êtes libres de choisir. Vous pouvez composer le programme de votre choix, et commencer par des activités simples des chapitres INTRO et RESPIRATION, puis faire des exercices plus complexes comme ceux de CORPS. Les chapitres SECOURS et § sont informatifs, et le livre se termine par le chapitre FIN, qui propose un exemple complet de séance.

Dans un souci d'envisager positivement l'intelligence collective, les exercices suivants sont faits pour être perpétuellement pratiqués et transformés par vous, lecteurs.

2 SYNCHRONISATION

Faites un cercle et comptez 1, 2, 3, 1, 2, 3 … entre vous. Gardez le rythme. Quand vous avez trouvé un bon rythme ensemble, tapez dans les mains au lieu de dire "2". Ensuite, donnez un coup de pied au sol au lieu de dire "2". Remplacez ensuite "1" par un cri.

En début d'exercice, demandez aux participants de fermer les yeux, de se faire confiance et de travailler ensemble et de s'écouter sans se regarder.

Faites un groupe et tournez en même temps dans le même sens. Il faut bouger comme une vague, regarder devant soi, et imiter la personne en face.

Tournez autour des autres.

Si vous êtes au cœur d'une manifestation, et que vous devez vous protéger pendant un mouvement de foule, marcher ensemble du même pas, compter et se retirer peut vous empêcher d'être piétiné. A Hong Kong, en 2019, on a vu des manifestants se retirer en comptant.

30 min

5 à 50 personnes

Voir l'ouvrage d'Augusto Boal, *Jeux pour acteurs et non-acteurs* (1992).

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

PORTÉS 3

Formez un cercle en vous donnant la main. Une personne lance un ballon de baudruche dans le cercle. L'objectif est de le faire rester en l'air aussi longtemps que possible. Il est possible de toucher le ballon avec les mains, les bras, la tête, les épaules, la poitrine ou les genoux, mais PAS avec les pieds, et sans se déconnecter du groupe. Tous les élèves doivent se tenir les mains pendant toute la durée de l'exercice.

Ajoutez des ballons et limitez les possibilités en n'autorisant que le souffle.

Pour réussir cet exercice, il faut coopérer. Chaque participant doit tenir la main de ses voisins. Vous réaliserez bientôt que vous devrez vous déplacer en cercle afin de ne pas défaire le cercle. Ceci peut servir lors d'une manifestation ou tout autre rassemblement ; imaginez que vous devez transporter au milieu d'une foule un corps ou un kit d'urgence.

30 min
5 à 50 personnes
Ballons de baudruche

Cet exercice trouve peut-être son origine dans un jeu de balle maya, où les joueurs n'étaient pas autorisés à utiliser leurs mains (le but du tlachtli était de faire passer un ballon à travers un anneau de pierres au bout d'un terrain). Certains jeux de ballon servaient à régler des conflits, mais les Mayas voyaient également ce jeu comme un combat entre la vie et la mort.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

LA CARTE INTÉRIEURE

A l'intérieur de petits groupes, chaque participant dessine une ''carte du corps intérieur'' : Une personne s'allonge sur une grande feuille de papier blanc, et une autre dessine les contours de son corps. Remplissez le contour et l'intérieur de corps de choses qu'il est important de dénoncer ou de défendre. Discutez en dessinant. Vous n'êtes pas tenus de vous mettre d'accord. N'écrivez aucun mot, déposez seulement des couleurs et des formes pour vous rapprocher du langage du corps.

Allongez-vous avec les jambes ou les bras étendus, et prenez une "pose politique au sol".

Cet exercice est une manière ludique et efficace de faire émerger et représenter les émotions ou les sujets politiques présents au sein d'un groupe.

60 min

Par groupes de 5, et autant de groupes que possible.

Vous pouvez trouver des rouleaux de papier blanc bon marché dans les papèteries. Découpez le papier à la taille de la personne.

Cet exercice pourrait provenir de la technique Akexabder des années 1890, qui développait l'éveil du corps en action afin de corriger les mauvais mouvements et de les rendre plus efficaces. Faire une cartographie de votre corps peut vous aider à l'envisager comme une source d'informations. L'enjeu ici est d'écouter ce que dit votre corps, car il s'exprime par d'autres moyens qu'avec vos mots.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?





RESPIRATION

5 RESPIRATION

Expliquez aux élèves l'importance d'une bonne respiration. C'est la clé pour se sentir calme et concentré. Respirer, c'est comme se masser de l'intérieur. Quand vous êtes bouleversés, inquiets ou stressés, essayez cet exercice très simple de respiration et refaites-le quatre fois : inspirez pendant 4 secondes par le nez, tenez la respiration pendant 7 secondes, et expirez par la bouche en comptant jusqu'à 8.

Cet exercice est un calmant naturel du système nerveux. Il aide à réduire la tension et permet au corps de se détendre, donc il est recommandé dans des situations d'anxiété et de peur.

5-10 min
D'une personne au maximum de personnes possible.

La technique de respiration 4-7-8 provient du Pranayama, une ancienne pratique indienne qui signifie « contrôle du souffle ».

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

6 EMPILEMENT DE RESPIRATIONS

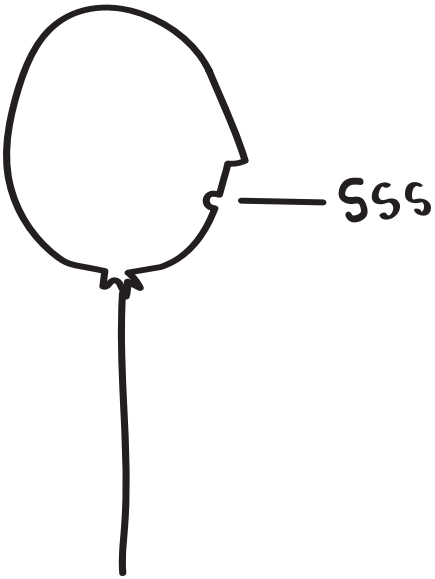
C'est un exercice de respiration en collectif, très accessible. Allongez-vous sur le sol de façon à ce que chaque participant ait sa tête sur le ventre d'un autre. Fermez les yeux et étudiez la respiration de l'autre, pendant que vous respirez vous-même normalement. Passez ensuite de votre respiration à celle de votre partenaire. Restez au sol et ne faites rien d'autre qu'inspirer et expirer ensemble.

Cet exercice vous apprend à être silencieux à plusieurs, et à vous calmer en ressentant votre respiration et celles d'autres personnes. Nous respirons naturellement par le ventre, mais lorsque nous sommes stressés ou tendus, nous passons automatiquement en respiration thoracique. En vous entraînant à respirer par le ventre, vous détendez votre système nerveux (contrairement à la respiration thoracique), et vous pouvez vous détendre dans des situations de stress, de panique ou d'angoisse.

15-20 min
À partir de 2 personnes, et autant de personnes que possible.

Le Yoga et la respiration yogique trouvent leurs origines dans les techniques anciennes de respiration du Rig-Véda, écrit en sanskrit védique entre 1500 et 900 av. J.-C. Les manifestations silencieuses (et le simple fait d'être présent lors d'une manifestation) sont une tendance qui se développe parmi les militants à cause du contrôle croissant et de la criminalisation de la liberté de réunion dans de nombreux pays.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?


Sss

7 FAITES LE BALLON

Expulsez de l'air comme un ballon de baudruche et faites le son[s] au moment d'expirer. Qui peut tenir ce son le plus longtemps ?

Grâce à cet exercice, votre voix sera plus forte. Quand vous expirez lentement, vous contrôlez et entraînez votre diaphragme, qui est un muscle fin qui sépare votre abdomen de votre poitrine, en le contractant et en l'aplatissant quand vous inspirez et expirez.

En position de cercle, tenez-vous par les mains et lancez un ballon imaginaire. Une personne désigne avec ses mains un élève à qui elle voudrait lancer le ballon en prononçant les syllabes "Zip", "Zap" et "Bang". "Zip" - ne peut bouger que vers la gauche ou la droite. "Zap" - traverse le milieu du cercle. "Bang" - renvoie le ballon à son envoyeur. Tous les élèves tendent leurs mains et se renvoient le ballon en prononçant ces syllabes. Nous devons essayer de réagir rapidement et sans réfléchir.

5-10 min
À partir d'une personne, et autant que possible.

Le Yoga et la respiration yogique trouvent leurs origines dans les techniques anciennes de respiration du Rig-Véda, écrit en sanskrit védique entre 1500 et 900 av. J.-C.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

DIAGONALES

Traversez la pièce en diagonales, à la vitesse qui vous convient. Lorsque vous atteignez un mur, tournez-vous et marchez droit devant vous, d'un pas décidé. Lorsque vous rencontrez quelqu'un, prenez-le dans les bras, respirez profondément, inspirez par le nez et expirez largement par la bouche. Videz tout le corps de son air. Ensuite, repartez.

Dans cet exercice, vous vous "récompensez" par une respiration profonde et apaisante lorsque vous êtes en contact proche avec un autre corps. Cette situation peut paraître délicate/gênante pour des personnes qui ne se connaissent pas, mais c'est une bonne manière pour le groupe de se reconnaître (et de respirer) ensemble.

15-20 min
À partir de 5 personnes, puis autant de personnes que possible.

Un mélange de respiration yogique et de danse contemporaine.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

9 NI OUI NI NON

Une personne pose à une autre autant de questions que possible, aussi rapidement que possible, et sans marquer de pause. La personne interrogée n'a pas le droit de répondre par OUI ou par NON, ni d'acquiescer ou de bouger sa tête pour répondre. Interrogez par exemple quelqu'un sur sa journée : « As-tu pris ton petit-déjeuner ? », « Tu aimes le café ? ». Posez cette question de façon à ce que la personne soit tentée de répondre par OUI ou par NON.

Un exercice d'échauffement simple pour s'entraîner à argumenter et à parler en longues phrases, plutôt qu'en disant oui ou non, en particulier dans des situations de stress.

15-20 min

À partir de 2 personnes, puis autant que possible. Contrairement aux exercices de groupe, celui-ci ne se joue que par deux.

Lors d'un interrogatoire rapide dans la rue (fouille au corps) ou dans une douane, vous devrez peut-être savoir répondre clairement à des questions.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ? Que vous a dit l'autre personne ?
Réalisez une bande-dessinée sommaire avec des bulles.

10 SUSPENSE

Remplissez d'eau le tiers d'une bouteille, placez-la sur la tête, et entraînez-vous à marcher avec sans la faire tomber. Mettez-vous ensuite en ligne. La première personne crée un message et le chuchote à l'oreille de la deuxième personne. Celle-ci fait la même chose avec la personne derrière et ainsi de suite. Lorsque cette phrase atteint la fin de la ligne ou revient à la même personne, prononcez-la à voix haute et vérifiez si elle est modifiée par rapport à la phrase de départ.

Vous pouvez aussi lancer deux phrases de chaque côté ou dans chaque sens du cercle ou de la ligne.

Ces exercices montrent avec quelle facilité une information peut être déformée par la communication indirecte. La distribution à de nombreuses personnes peut constituer un bon entraînement à l'écoute active pour les situations de foule, où vous pourriez devoir transmettre un message clair à plusieurs personnes. Des erreurs s'accumulent systématiquement à mesure que l'histoire est répétée, ce qui, généralement, rend le message du dernier locuteur différent de celui du premier rapporteur.

Le jeu du téléphone (désigné différemment selon les régions, on l'appelle à Marseille "le téléphone arabe"). La première évocation écrite de ce jeu se trouve dans le quotidien anglais The Guardian en 1964, mais ce pourrait être une variante du "cadavre exquis", un jeu inventé par les surréalistes en 1925, où des personnes écrivent ou dessinent ensemble en ne voyant qu'une phrase, qu'un mot ou que le détail d'un dessin, car la feuille est pliée.

30-60 min
Par groupes de 8 à 50

Merci de recycler le plastique !
Utilisez des bouteilles usagées !

Que pensez-vous de l'exercice ?
Changeriez-vous quelque chose ?

CORPS

QUEUE PLURIELLE 11

Connaissez-vous le jeu de la queue de l'âne, où une personne aux yeux bandés doit punaiser la queue d'un âne au bon endroit ? Eh bien ce jeu est identique, sauf qu'il se joue à plusieurs :

Dites aux élèves de se déplacer en un bloc serré. Une personne en son centre est désignée comme étant la "clé". Le reste du groupe constitue les "mains". La clé doit guider les mains pour déverrouiller une porte imaginaire située quelque part dans la pièce mais, à l'exception de la clé, tous les participants ont les yeux bandés. Il leur est interdit de communiquer entre eux. Ils ne savent pas non plus qui est la personne voyante, alors, ils doivent attendre et sentir le mouvement créé par la "clé".

Faites tourner le groupe les yeux bandés avant que la "clé" ne commence à diriger la « main ».

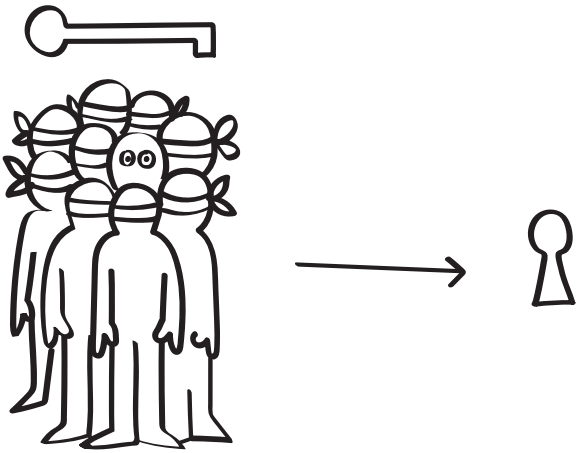
Se déplacer ensemble et de manière synchrone quand votre vue est affectée (fumées ou gaz lacrymogène, par exemple) facilitera votre mise en sécurité.

30 min
5 ou plus

Inspiré d'un jeu de l'ère victorienne appelé "Accroche la queue de l'âne", cité par Charles Zimmerling en 1899.

Des bandeaux pour les yeux. Achetez des bandes de tissus opaques à bas prix.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?



12 LA BANDEROLE

Choisissez où accrocher "une banderole imaginaire." Vous n'avez le droit ni de parler, ni de faire des signes, ni de dire ce qui y est écrit. Imaginez votre propre message. Vous n'avez donc pas à en réaliser une, vous devez juste simuler le geste de l'accrocher. Prenez votre temps et éloignez-vous aussi loin que possible de votre point de départ, en marchant le plus lentement possible. Après avoir suspendu la toile imaginaire, révélez au groupe votre message, puis, décidez si vous voulez en réaliser une collectivement – ou pas. Cela peut créer une expérience de groupe étrange mais enrichissante de communiquer en ne comptant que sur les énergies physiques et, de manière assez surprenante, vous serez tentés de faire une activité collective.

Renversez le processus de création de banderoles afin que chacun puisse mieux imaginer la sienne. L'intention de cet exercice n'est pas d'obtenir des banderoles identiques, au contraire. Il est très probable que les élèves auront des idées de message bien différentes, et il ne s'agit pas de s'accorder sur un slogan, mais plutôt de comprendre que vous pouvez manifester sans être entièrement d'accord avec les autres. Les énergies de votre corps vous pousseront vers l'action que vous voulez tous (de manière inconsciente) accomplir. Des manifestants plus âgés déplorent que les rassemblements actuels soient devenus rationalisés, et disent que, à leur époque, des slogans plus variés cohabitaient.

30-60 min
5 ou plus

Rouleau de papier blanc

Jeu inspiré par le rituel de l'enterrement (voir par exemple les théories mystiques de Gurdjieff), et/ou par des exercices somatiques, qui développent la conscience que l'individu a de son environnement extérieur en l'opposant aux sensations intérieures.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ? Demandez-vous au sein du groupe comment vos corps ont communiqué entre eux. Est-ce que quelqu'un a été particulièrement insistant ? Est-ce que des personnes ont "triché" en utilisant des expressions faciales ? Si oui, quels gestes avez-vous relevés ?

L'ESSAIM 13

Échauffement : gardez la pose ! Sans se parler, les joueurs font comme s'ils marchaient ou jouaient dans une ville. Vous pouvez tout faire, comme jouer au ballon, marcher, vous allonger, vous prendre dans les bras, grimper à un arbre, déambuler etc. Après quelques minutes, imitez l'action d'une autre personne. Assurez-vous de toujours voir au moins une autre personne.

Choisissez la personne à imiter. Quand vous aurez pratiqué plusieurs fois cet exercice et maîtrisé l'imitation, développez-le et faites de la dispersion : formez au sein de votre groupe d'imitation une composition qui avance et recule, un cercle, un triangle, un carré, une étoile etc. À un signal donné (tape dans les mains, etc.), la composition doit rapidement se déconstruire et vous retournez à vos actions urbaines "classiques" en vous répartissant sur tout l'espace. Personne ne doit être seul, au moins deux personnes doivent faire l'action urbaine et la formation.

Cet exercice entraîne à se former et se disperser dans une foule.

30 -60 min
Plus amusant en classe entière, sinon, à partir de 12 personnes.

L'intelligence en essaim, comportement collectif de systèmes décentralisés, autoorganisés, naturels ou artificiels.

Qui décide ? Comment prenez-vous la décision ? Après une nouvelle partie, retrouve-t-on des éléments identiques dans ce que la majorité a préféré ? Des groupes se sont-ils formés ? Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

14 LE MOUVEMENT CONTRE-ATTAQUE

Formez un cercle ou une ligne. Une personne commence une action répétitive (une tape en cadence, une pression ou autre) sur l'épaule de la personne se trouvant devant, qui doit faire la même chose à celle devant, ainsi de suite, jusqu'à ce que le mouvement revienne à la personne qui l'a créé. Lorsque le mouvement revient à son créateur, il montre son geste initial pour mesurer sa transformation.

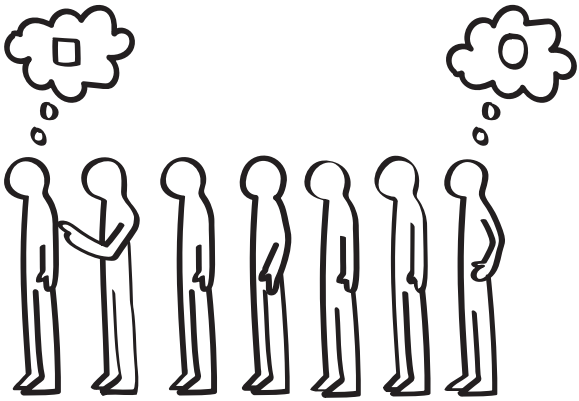
Quand le groupe maîtrise l'exercice, le créateur peut commencer à changer le rythme en ajoutant des gestes et en les envoyant en cercle, vers la gauche et la droite.

Ces exercices montrent avec quelle facilité une information peut être déformée par la communication indirecte.

20-30 min
8 personnes ou plus.

Voir la description des jeux du téléphone et du cadavre exquis dans l'exercice 10. Suspense, et l'ouvrage d'Augusto Boal *Jeux pour acteurs et non-acteurs* (1992).

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?



15 L'IMAGE CONTRE-ATTAQUE

Mettez-vous en ligne, dos à dos. La personne en début de ligne fait un dessin simple (un cœur, un smiley, un bateau) sur du papier et le plie pour que personne ne voie le dessin. Ensuite, en ne se servant que d'un seul doigt, cette personne refait le dessin sur le dos de la personne qui se trouve devant elle. La dernière personne réalise le dessin au marqueur, sur un papier. À la fin, comparez les deux dessins.
Faites plusieurs tours et déplacez les joueurs pour permettre à tous de faire le dernier dessin.

Quand le groupe maîtrise l'exercice, vous pouvez développer le jeu avec une personne qui dessine en l'air devant le reste du groupe. Ce doit être fait très lentement pour permettre aux autres joueurs de suivre et de trouver ce qu'ils doivent reproduire.

Ces exercices montrent avec quelle facilité une information peut être déformée par la communication indirecte. Astuce : il est plus facile de suivre le parcours du doigt s'il ne se décolle pas du dos.

20-30 min
8 ou plus

Voir la description des jeux du téléphone et du cadavre exquis dans l'exercice 10. Suspense, et l'ouvrage d'Augusto Boal *Jeux pour acteurs et non-acteurs* (1992).

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ? Quels mouvements ont été réalisés ? Lequel avez-vous préféré, et pourquoi ? Comment avez-vous trouvé la version dessin de ce jeu, par rapport à la version avec des gestes ? Qu'est-ce que vous changeriez ?

16 LE MUR

Formez tous une longue ligne, dos au mur, et marchez en ligne. À chaque pas, inspirez et expirez lentement. Avancez très lentement en ne suivant que les micromouvements faits par les autres. Calez-vous sur le rythme du plus lent. Dès que quelqu'un n'est plus synchrone avec les autres, vous devez retourner contre le mur et recommencer. Faites cet exercice le plus lentement possible.

Essayez des déplacements avant et arrière, mais surtout, bougez très lentement en comptant 1, 2, 3... ensemble, en expirant bruyamment ensemble, ou développez une autre manière de bouger lentement à plusieurs.

Attachez vos lacets ensemble et essayez de vous déplacer, d'abord par groupes de trois, puis augmentez.

L'un des dangers les plus importants quand on est dans une foule est d'être piétiné. Le risque d'être piétiné à la suite d'un mouvement de panique est élevé. Cet exercice apprend à se déplacer vers l'avant, mais aussi vers l'arrière, afin de se retirer et d'éviter des dangers et des chocs.

30 min

5 ou plus

Marche méditative bouddhique.

Que pensez-vous de l'exercice ? Que changeriez-vous ? Dessinez un mur qui ressemblerait à une personne, un animal ou un être vivant. Vous sentiez-vous faire partie de ce mur ? Qu'avez-vous ressenti en bougeant si lentement avec les autres ? À quoi ressemblerait le mur s'il était une personne, un animal, ou un être vivant ?

17 LA LANGUE DES SIGNES

Inventez des signes pour communiquer entre vous à distance et à l'intérieur d'une foule. D'après vous, quelles sont les informations utiles à se transmettre, à part les classiques "Stop" (mains ouvertes vers l'avant), "paix" (doigts en V), "OK" (pouces en l'air) etc. ? Essayez de trouver un signe pour "Je suis blessé", "Je ne peux pas bouger", "J'ai besoin d'aide" - ou toute autre idée qui vous viendrait.
Une fois vos signes créés, séparez-vous en deux lignes très espacées. Une équipe fait un signe, l'autre essaie de deviner le sens (et le note sur une feuille).
Échangez les rôles afin de permettre à tous de faire un signe et de deviner.

Reprendre le 14. Le mouvement contre-attaque ou le 15. Le mur. Un élève fait un signe de la main, les autres doivent le reprendre rapidement afin que ce geste devienne un geste collectif, visible et compréhensible par l'autre groupe.

Réalisez votre signe de la main avec tout votre corps, afin que votre signalisation soit plus visible dans une foule et depuis une position éloignée.

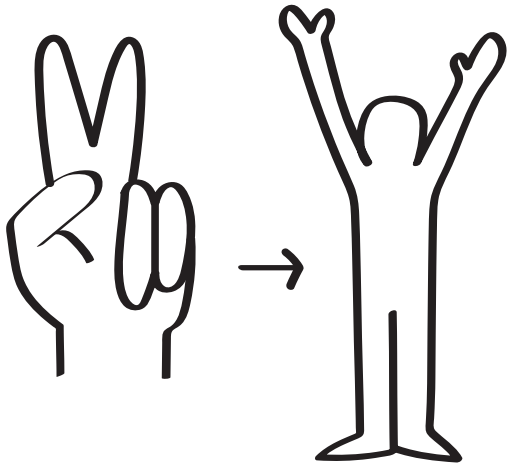
Développer des signes pour communiquer quand ses interlocuteurs ne peuvent pas entendre.

60 min (pour 25 élèves maximum, selon la taille du groupe)

5 ou plus

Du papier et des stylos

En 2019, les manifestants à Hong Kong ont fait des signes lointains pour exprimer leurs besoins. Faire un signe est une technique très répandue dans l'histoire des guerres. Le sens des signes a souvent changé avec le temps. Par exemple, le signe V était utilisé pendant la Guerre de Cent Ans (1337-1453) : les archers anglais le faisaient aux ennemis français pour leur montrer qu'ils pouvaient encore tirer, mais s'ils étaient faits prisonniers, l'index et le majeur de leur main droite étaient coupés par les Français.



Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ? Présentez sur une affiche tous les signes que vous avez créés.

18 DÉBAT

Notez sur des bandes de papier des sujets divers que vous souhaiteriez aborder avec le groupe (ex : le charbon, les armes, le co2, l'égalité des sexes, les enseignants, les devoirs à la maison etc.) et dispersez-les sur le sol. Maintenant, sautez autour des bandes de papier et indiquez aux autres si vous êtes POUR ou CONTRE le sujet en faisant un signe de la main. Cet exercice reprend largement l'exercice 17. La langue des signes. C'est un affrontement avec les mains, pas avec les mots. Inventez autant de signes que vous le souhaitez. Une seule règle : deux personnes ne peuvent pas se tenir sur la même bande en même temps, alors l'équipe décide de la vitesse du débat manuel naturellement.

Apprendre à communiquer par des mouvements de main.

30-60 min

8 ou plus

La langue des signes.

Du papier et des marqueurs.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

19 LA COURSE LENTE

Essayez d'être le coureur le plus lent. Quand la course commence, le groupe doit rester en mouvement et chaque mouvement doit être exécuté aussi lentement que possible. Chaque "coureur" doit faire à chaque fois les plus grandes enjambées possibles. Quand un pied passe devant l'autre, il doit aller plus haut que le genou. Autre règle – les deux pieds ne doivent jamais toucher le sol en même temps : dès que le pied droit touche le sol, le gauche doit se décoller, vice versa. Un seul pied doit toucher le sol.

En plus petits groupes, attachez vos chaussures ensemble, et commencez à marcher de manière synchrone. Vous pouvez utiliser du scotch au lieu des lacets.

Cet exercice, qui nécessite beaucoup d'équilibre, fait travailler les muscles, et apprend efficacement à envisager la lenteur comme une force.

20–30 min (selon la distance).
Plus amusant en classe entière, ou avec un minimum de huit personnes.

Voir l'exercice du ralenti dans l'ouvrage d'Augusto Boal *Jeux pour acteurs et non-acteurs* (1992).

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ? Faites un dessin (sans aucun mot) qui explique l'exercice.

20 (DÉ)LUTTEZ

Formez tous un cercle en vous tenant par les mains. Une personne, nommée le "Lutteur", est placée hors du cercle afin qu'elle ne puisse pas voir ce qui s'y passe. À l'intérieur du cercle, vous devez vous attraper et vous bloquer, passer sur ou sous la personne en vous tenant par les mains, ou sous les jambes de l'autre. Quand le cercle est complètement bloqué, et que plus personne ne peut bouger, vous devez tous crier : "Lutteur, Lutteur, viens nous aider à nous dé-lutter ". La mission du lutteur est à présent de remettre le groupe en cercle. Parfois, il y arrive, d'autres fois, c'est impossible. Vous ne devez pas lâcher vos mains durant tout l'exercice.

Au lieu de tenir la main de la personne à côté, toutes les personnes dans le cercle tendent les mains vers le centre et saisissent des mains au hasard, mais jamais les mains de la même personne.

Expérimenter la sensation de déséquilibre, mais aussi de soutien.

30-60 min

Plus amusant quand il est fait par 8 à 30 personnes.

Cet exercice rappelle le sit-in, où une ou plusieurs personnes occupent un espace pour demander des changements dans les domaines politiques, sociaux, ou économiques, et refusent de partir jusqu'à ce que leur demande soit entendue. Ici, il faut bien se tenir par la main car il sera plus difficile de vous séparer.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

LA CHUTE 21

Trouvez un partenaire et tenez-vous tout près l'un de l'autre sur un sol doux. Tenez-vous très près, face à face, les yeux fermés, mais ne vous touchez pas. Restez ainsi un moment, silencieusement, puis commencez à fondre sur le sol en échangeant votre poids et en vous reposant l'un sur l'autre. Au début, vous réussirez peut-être à vous asseoir en vous appuyant l'un sur l'autre, puis, vous finirez allongés sur le sol, encore en contact. Vous êtes responsables de votre propre poids, mais vous devez le partager au moment de la "chute lente" en poussant et en vous reposant sur l'autre. Faites-vous confiance.

Quelqu'un crie "chute" et les autres doivent le rattraper et l'aider, et être très attentifs. Vous pouvez tenter de faire cet exercice les yeux ouverts ou fermés.

Simplement de s'entrainer à tomber sans se faire mal.

30 min
2

La partie du corps qu'il faut protéger en priorité lors d'une chute est la tête. Tournez-vous donc au moment de tomber. Gardez vos jambes et vos bras pliés. Restez détendus. Roulez au moment de l'impact. Répartissez et étirez la force de la chute.

Que pensez-vous de cet exercice de chute ? Changeriez-vous quelque chose ? Prenez une photo les uns des autres au moment de tomber. Essayez de rattraper la personne lorsqu'elle est encore en l'air, entre les positions debout et allongé sur le sol.

22 DIVISÉS

Divisez l'espace où vous vous trouvez avec de la craie. Avant de diviser l'espace, discutez de la méthode. Allez-vous former de groupes ou le faire de manière autonome ?

Utilisez aussi des chaises et des tables présentes dans la salle dans la mesure du possible.

Faire l'expérience de la négociation en cas de divergences d'intérêts, de besoins, et d'intentions.

30 min

8 ou plus

La méthode de Betzavta, "L'art de partager une courge" avait été utilisée par le Adam Institute for Democracy and Peace à Jérusalem en 1986. Il s'agissait de s'exercer au langage de la démocratie.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

23 ARRÊTÉS

Désignez une personne arrêtée et une personne ayant effectué cette arrestation.
Cette dernière guide la personne arrêtée qui a les yeux fermés, et lui dit quand ouvrir les yeux, et ce qu'elle peut voir. Elle peut aussi demander à son "détenu" de plier ses genoux, de se retourner, et utiliser sa voix pour ajouter des sons. Veillez à ne pas en faire un exercice agressif ou de domination. Essayez également de ne pas créer une trame linguistique dès le début. Montrez juste des choses simples auxquelles vous réagissez aussi. N'y réfléchissez pas trop. Il est important d'être proche du centre de l'autre personne - demandez-lui l'autorisation de toucher sa taille, son épaule, sa tête.

Cet exercice à pratiquer en intérieur ou en extérieur apprend à être empathique et confiant. Il permet aussi de simuler une arrestation, ou tout autre déplacement contrôlé et restreint.

30 min
2

Imaginez que quelqu'un vous enlève ou vous dirige alors que vous avez les yeux bandés, et vous ne pouvez voir que de temps en temps.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ? Par exemple, que pensez-vous du fait qu'une seule personne guide à la fois ? Pourriez-vous faire cet exercice à plusieurs ?
Filmez-vous en train de refaire tous les mouvements. Utilisez seulement votre téléphone.

LE CORPS QUI PENSE

Chaque personne prend le rôle d'une partie du corps humain : "tête", "doigt", "pied", "jambe" ou "genou". Une personne devient le "cerveau". Le cerveau rassemble le corps en criant le nom des parties et les groupes se placent correctement. Une fois reliés comme un véritable corps, ils doivent rester unis. Maintenant que le corps est complet, le cerveau peut le mouvoir en criant par exemple "doigt au pied". N'oubliez pas, vous devez rester unis, donc veillez à vous déplacer avec votre groupe.

Quelqu'un propose un mouvement simple : sauter, s'allonger, marcher. Le corps doit suivre, dans le bon ordre.

La coordination au sein d'un groupe.

30-60 min
8 ou plus

Semblable à l'exercice de la machine à rythmes de l'ouvrage d'Augusto Boal *Jeux pour acteurs et non-acteurs* (1992), ou à la technique de "la dispersion des cinq doigts" par le groupe protestataire Ende Gelände (2017).

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ? Prenez une photo de groupe sur laquelle vous posez comme la partie du corps qui vous a été attribuée. Votre formateur prendra la photo.

POUSSÉE 25

Essayer de vous tirer et de vous pousser, sans vous toucher. Ensuite, vous pouvez essayer de vous toucher au moment de vous pousser, mais faites-le très lentement, afin de mieux étudier le mouvement. Ne réagissez pas, vivez seulement l'expérience et observez ce qui se passe en vous. Que ressentez-vous lorsque l'on vous tire et que l'on vous pousse, alors que vous ne pouvez pas réagir ? Que ressentez-vous lorsque vous tirez et poussez quelqu'un ? Soyez doux les uns envers les autres et tâchez au maximum d'en faire un exercice collaboratif.

S'entraîner à une patience extrême lorsque quelqu'un essaie de vous provoquer et de vous pousser à vous battre.

30 min
8 ou plus

Des policiers ont été vus en train de bousculer des manifestants afin de les provoquer, entraîner une réaction violente qui justifie alors leur arrestation.

Effectuez cet exercice sur des tapis.

Que pensez-vous de l'exercice ? Changeriez-vous quelque chose ? Faites une danse ? Quels scenarios physiques pourriez-vous produire ? Après quelques temps, essayez d'en faire une chorégraphie.

16 PARLEZ PLUS FORT

Voici des exercices vocaux simples pour vous aider à parler ou à crier plus fort :

a. Gonflez la poitrine, et étirez-vous pour rendre votre voix plus puissante.

b. Les genoux légèrement pliés, inspirez très profondément, et dites « ha » au moment d'expirer.

c. Expirez fort en faisant battre et vibrer vos lèvres, comme une trompette. Faites-le trois fois, puis une fois plus longuement, et essayez de faire un son plus aigu.

d. Comptez de 1 à 5, du plus bas au plus haut, sans crier. Comptez à rebours de 5 à 1, en baissant votre volume sonore.

e. Faites le son "V" (comme une moto).

f. Chantez un mot devant un groupe en ligne qui répète ce mot à l'unisson – comme une vague de mains.

g. Criez le nom d'une personne de très loin de la manière la plus détendue possible – pour vous entrainer à ne pas forcer sur votre voix.

h. Lancez des balles en parlant tout doucement et fort. Dites "tic", "tac", "toc".

Parler plus fort.

Exemple pour l'exercice e : Chantez le mot "balle" ainsi : les personnes devant font "bbbbb" très lentement ; celles derrière font "aaaaa", et les dernières font "llll", pour créer l'impression qu'ils chantent le mot ensemble. Quand vous maîtrisez ce jeu, vous pouvez le faire plus rapidement, pour qu'à la fin, tout le monde arrive peut-être à chanter le mot en entier en restant synchrone.

10 min par exercice
5 ou plus

Quand vous êtes dans une manifestation ou un rassemblement, vous pourriez avoir besoin de parler fort pour être entendu.

Que pensez-vous de ces exercices vocaux ? Est-ce que vous changeriez quelque chose ?
Essayez d'inventer des exercices de respiration collective. Réalisez une vidéo de 30 secondes à une minute sur un sujet qui vous préoccupe ou qui vous révolte. Vous pouvez inspirer, expirer, retenir votre souffle, hyperventiler etc.

SECOURS

27 PREMIERS SECOURS / SOINS AUTO-ADMINISTRÉS

Avant de participer à une manifestation, évaluez les risques d'affrontement, et vérifiez si le rassemblement est autorisé ou pas. S'il est interdit (reportez-vous à § et 28. Connaissez vos droits, pour plus d'explications), les risques d'affrontements seront plus élevés.

Si vous vous trouvez au milieu de heurts, éloignez-vous à chaque fois de la scène d'affrontement. Par exemple, en cas de tir de bombes lacrymogènes, prenez en courant les rues ou une direction perpendiculaire à celle de la bombe.

Généralités :

→ Apportez de l'eau et buvez-en de grandes quantités avant d'aller manifester.

→ Filmez toute scène anormale/grave.

→ Seul ou en groupe, gardez votre calme.

→ Sachez quoi faire au cas où vous perdez de vue vos amis.

S'il est fait usage de gaz lacrymogènes : Portez des masques à gaz, des lunettes de protection, des lunettes ou des bandanas humides (imbibés de jus de citron ou de vinaigre) sur le nez et sur la bouche (vous pouvez transporter cet équipement dans un sac en plastique). Ne frottez pas vos yeux. Mouchez-vous, faites des bains de bouche, toussez et crachez.
Essayez de ne pas avaler votre salive. Ne portez pas de lentilles de contact. En cas d'exposition au gaz, enlevez-les après vous être lavé les mains.
Ne mettez pas de vaseline ou de crèmes à base d'huile car elles peuvent retenir des éléments chimiques.
Ne portez pas de bijoux ou tout autre objet pendant qui pourrait être facilement attrapé.
Mettez des chaussures confortables pour courir et apportez des vêtements de rechange, au cas où vous êtes contaminés.
(*Source : *Safety During Protest by Amnesty International.*)

La règle des 3 : les voies respiratoires, la respiration, et la circulation :

Voies respiratoires

Si un individu est à terre, inconscient : S'il est en capacité de vous répondre, demandez-lui où il a mal et ce qui s'est passé. Ne le déplacez jamais, mais appelez les secours.
Si la personne en question semble dans un état grave, deux priorités :
1 – Appeler en urgence les secours, pompiers ou samu
2 – pratiquez les gestes que vous connaissez ou que vous pouvez
Assurez-vous que ses voies respiratoires ne sont pas obstruées. Si c'est le cas,

commencez d'abord par le faire tousser, et si cela ne suffit pas, mettez votre doigt, et essayez de sortir l'objet. Placez bien son menton de façon à ce que ses voies respiratoires soient droites et puissent recevoir plus d'air. Vous pouvez aussi apprendre la technique d'Heimlich : placez votre poing au-dessus de son nombril, le pouce vers le ventre. Saisissez votre poing avec l'autre main et enfoncez-le vers le haut. Effectuez ces pressions cinq fois. Refaites les gestes jusqu'à ce que l'objet soit recraché, et que l'individu arrive à respirer ou tousser seul.

Respiration

L'individu respire-t-il ? Arrivez-vous à communiquer, est-il conscient ? Il est primordial de ne pas le secouer, car vous pourriez lui causer un handicape irréversible s'il a été touché à la tête ou à la colonne vertébrale. Si l'individu paraît conscient, pincez-le, mettez-le en PLS. Pour vérifier s'il respire, placez vos lèvres sur ses joues, regardez si sa poitrine bouge, ou cherchez un pouls en plaçant deux doigts sur son poignet ou sur son cou. Appelez les secours. Si vous pensez qu'il ne respire pas, pratiquez un massage cardiaque.

Circulation

Massage cardiaque : appuyez 100 fois par minute. Répétez, placez bien son menton en l'air pour que ses voies respiratoires soient ouvertes au maximum. Pliez vos mains ainsi (image) ou ainsi (image) et commencez à presser : 30 pressions, puis insufflez de l'air deux fois, etc. Le tout rapidement.
N'oubliez pas de pincer les narines de l'individu à réanimer.
S'il saigne, vous devez comprimer la plaie. Arrêtez l'hémorragie avec vos mains, vos doigts, une ceinture ou un vêtement. En cas d'écoulement important au niveau des jambes ou des bras, vous pouvez bloquer la plaie à l'aide d'une ceinture ou d'un foulard. Si une artère principale saigne abondamment, vous ne pouvez pas laisser la personne pour aller chercher de l'aide, alors demandez à quelqu'un de s'en charger. Protégez la zone blessée avec des vêtements ou des couvertures. Couvrez l'individu blessé avec une couverture car il pourrait avoir rapidement froid. En cas de panique, faites-le s'asseoir, parlez-lui calmement et demandez-lui de respirer profondément. Vous pouvez également lui demander d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche pour ralentir naturellement sa respiration.

Position de l'OTAN* : pliez le bras et la jambe gauche de l'individu et tournez-le sur le côté, pour lui éviter de s'étouffer avec son sang ou son vomi. N'oubliez pas, il ne faut en aucun cas déplacer quelqu'un touché à la tête ou à la nuque.

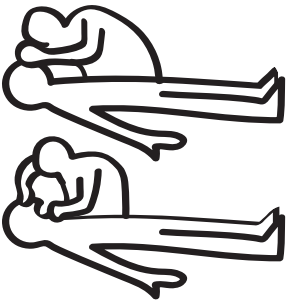
En toutes circonstances, continuez de chercher de l'aide. L'aide efficace d'une personne novice peut contribuer considérablement au sauvetage de l'individu blessé.


SOS



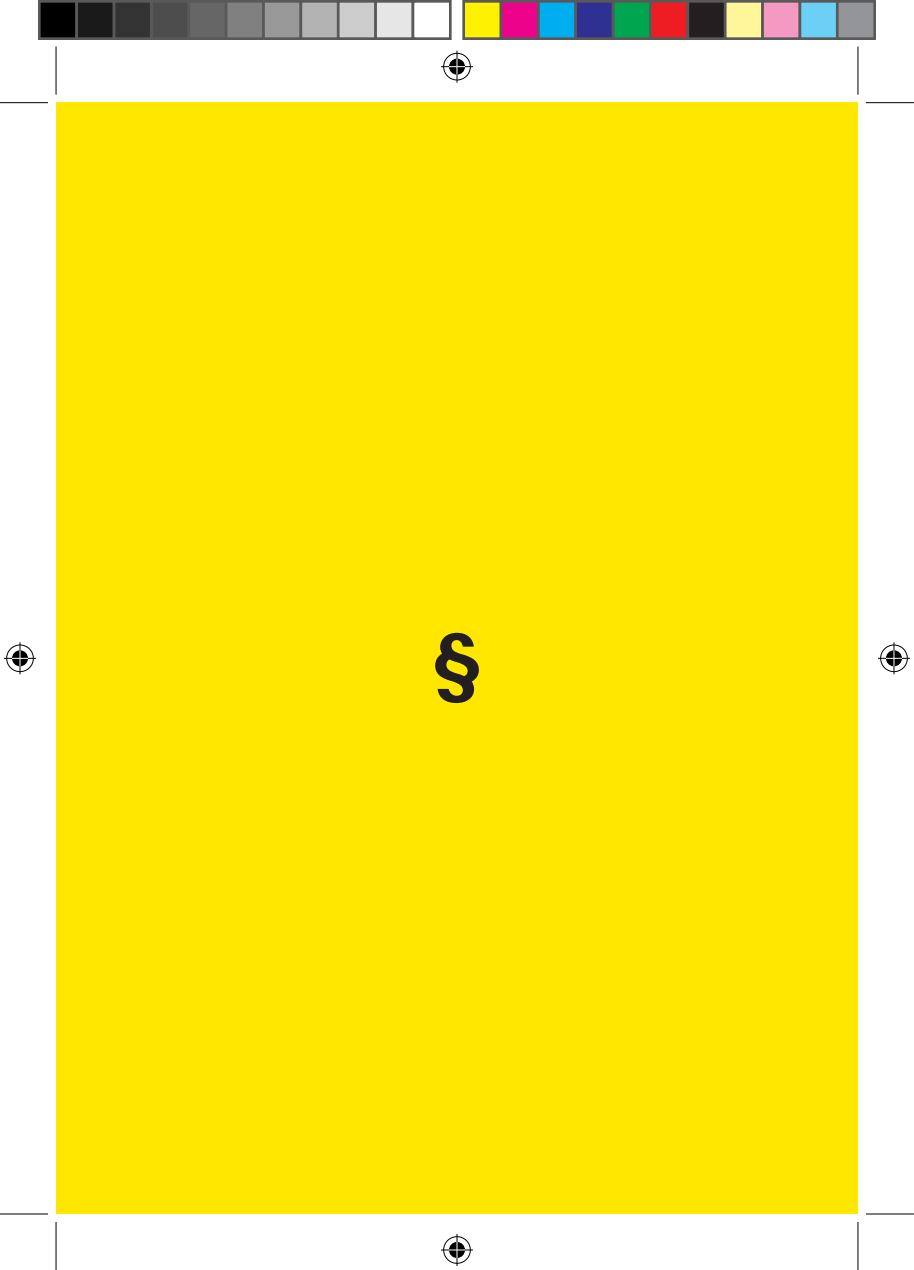












198 MÉTHODES D'ACTIONS NON-VIOLENTES 28

L'action non-violente vise à montrer aux forces de l'ordre, aux médias et au public que nous revendiquons simplement le droit d'exprimer notre opinion ou notre soutien à une cause donnée, et que nous n'avons ni arme, ni objet dangereux. Il est très important de le montrer aux policiers ou aux soldats en particulier.
On pourrait s'attendre à ce qu'une telle attitude assure une retenue de la part des forces de l'ordre.
Ce n'est pas toujours le cas, et nous devons nous y préparer : des manifestants assis ou allongés sur le sol ont déjà subi des assauts déchaînés des forces de l'ordre. Souvenez-vous de ce Gilet jaune sur les Champs Élysées le 8 décembre 2018 qui se rendait à la police les mains nues et en l'air, en signe de non-violence, mais qui a quand même reçu un tir en pleine poitrine. La non-violence ne garantit donc pas que nous ne subirez pas de violences policières.

En cas d'arrestation, ne contestez pas les propos d'un policier, et ne l'insultez en aucun cas. Si les agents sont agressifs ou grossiers, la meilleure réponse est le silence. Demandez juste à pouvoir exercer vos droits.

198 MÉTHODES D'ACTIONS NON-VIOLENTES par Gene Sharp :

MÉTHODES DE PROTESTATION ET DE PERSUASION NON-VIOLENTE

Déclarations formelles
1. Discours publics
2. Lettres d'opposition ou de soutien
3. Déclarations des organisations ou institutions
4. Déclarations publiques signées
5. Déclarations d'intention et réquisitoires
6. Pétitions de groupe ou de masse

Communications à de larges audiences
7. Slogans, caricatures, et symboles
8. Bannières, affiches, et communications visuelles
9. Tracts, pamphlets, et livres
10. Journaux et revues
11. Enregistrements, radio et télévision
12. Publicité aérienne et écriture au sol

Représentations de groupe
13. Délégations
14. Prix satiriques
15. Groupes de pression
16. Piquets de grève
17. Simulacre d'élections

Actes publics symboliques
18. Exhibition de drapeaux et de couleurs symboliques
19. Port de symboles
20. Prières et cultes
21. Livraison d'objets symboliques
22. Protestations dénudées
23. Destruction de ses propres possessions
24. Lumières symboliques
25. Exposition de portraits
26. Peinture de protestation
27. Nouveaux signes et dénominations
28. Sons symboliques
29. Réclamations symboliques
30. Gestes grossiers

Pressions sur les individus
31. « Visites » récurrentes à des fonctionnaires
32. Provocation de fonctionnaires
33. Fraternisation
34. Veilles

Théâtre et musique
35. Satires et farces humoristiques
36. Exécution de pièces de théâtre et de musique
37. Exécution de chants

Processions
38. Marches
39. Parades
40. Processions religieuses
41. Pèlerinages
42. Défilés de voitures

Commémoration des morts
43. Deuil politique
44. Fausses funérailles
45. Funérailles avec manifestation
46. Hommage sur une tombe

Rassemblements publics
47. Assemblées de protestation ou de soutien
48. Meetings de protestation
49. Réunions secrètes de protestation
50. Séances d'enseignement ou de formation

Retrait et renonciation
51. Départ groupé en signe de réprobation
52. Silence
53. Renoncement aux honneurs
54. « Tourner le dos »

MÉTHODES DE NON-COOPÉRATION SOCIALE

Ostracisme de personnes
55. Boycott social
56. Boycott social sélectif
57. Grève du sexe
58. Excommunication
59. Interdiction d'activité religieuse

Non-coopération avec évènements, coutumes et institutions sociales
60. Suspension d'activités sociales et sportives
61. Boycott d'activités sociales
62. Grèves d'étudiants
63. Désobéissance sociale
64. Démission d'institutions sociales

Retrait du système social
65. Opération ville morte (ou rester chez soi)
66. Non-coopération personnelle totale
67. Fuite de travailleurs
68. Refuge dans un sanctuaire
69. Disparition collective
70. Émigration de protestation (hijrat)

MÉTHODES DE NON-COOPÉRATION ÉCONOMIQUE : BOYCOTTS ÉCONOMIQUES

Action par les consommateurs
71. Boycott par les consommateurs
72. Non-utilisation de biens boycottés
73. Régime de restriction
74. Refus de payer les locations
75. Refus de prendre en location
76. Boycott national de consommateurs
77. Boycott international de consommateurs

Action des travailleurs et producteurs
78. Boycott par les travailleurs
79. Boycott par les producteurs (refus de vendre)

Action des intermédiaires
80. Boycott par les fournisseurs et grossistes

Action des propriétaires et dirigeants
81. Boycott par les commerçants
82. Refus de mettre en location ou de vendre les propriétés
83. Renvoi du personnel (lockout)
84. Refus d'assistance industrielle
85. Grève générale des commerçants

Action des possesseurs des ressources financières
86. Retrait des dépôts bancaires
87. Refus de payer des frais, droits et taxes
88. Refus de payer les dettes ou les intérêts
89. Rupture de fonds et de crédit
90. Refus de déclaration de revenus
91. Refus de la monnaie du gouvernement

Action des gouvernements
92. Embargo domestique (intérieur)
93. Liste noire de commerçants
94. Embargo international sur les ventes
95. Embargo international sur les achats
96. Embargo international du commerce

MÉTHODES DE NON-COOPÉRATION ÉCONOMIQUE :

La Grève
Grèves symboliques
97. Grève d'avertissement
98. Grève éclair

Grèves agricoles
99. Grèves des agriculteurs
100. Grève des ouvriers agricoles

Grèves de groupes particuliers
101. Refus de travail forcé
102. Grève des prisonniers
103. Grève des artisans
104. Grève professionnelle

Grève industrielle ordinaire
105. Grève d'établissement
106. Grève d'un secteur industriel
107. Grève de soutien

Grèves restreintes
108. Grève progressive
109. Grève focalisée
110. Travail au ralenti
111. Grève du zèle
112. Grève par « maladie »
113. Grève par démissions successives
114. Grève limitée
115. Grève sélective

Grèves multi-industrie
116. Grève généralisée (à un secteur de l'économie)
117. Grève générale

Combinaison de grèves et de fermetures économiques
118. Ville morte (hartal)
119. Cessation d'activité économique

MÉTHODES DE NON-COOPÉRATION POLITIQUE

Rejet de l'autorité
120. Suppression ou rejet d'allégeance
121. Refus du soutien public
122. Littérature et discours en faveur de la résistance

Non coopération des citoyens avec le gouvernement
123. Boycott des corps législatifs
124. Boycott des élections
125. Boycott des emplois et situations au gouvernement
126. Boycott des organismes gouvernementaux
127. Retrait des institutions d'éducation gouvernementales
128. Boycott des organisations soutenues par le gouvernement
129. Refus d'assistance aux agents de la force publique
130. Enlèvement de ses propres signes et repères
131. Refus de recevoir des officiels
132. Refus de dissoudre des institutions existantes

Alternatives citoyennes à l'obéissance
133. Docilité réticente et lente
134. Non-obéissance en absence de contrôle direct
135. Non-obéissance populaire
136. Désobéissance déguisée
137. Refus de dispersion d'un rassemblement ou d'un meeting
138. Protestation assise (sit-down)
139. Non-coopération avec la conscription et la déportation
140. Caches, fuites et fausses identités
141. Désobéissance civile à des lois « illégitimes »

Action du personnel gouvernemental
142. Refus sélectif d'aides gouvernementales
143. Blocage de lignes de commandement ou d'information
144. Retard et obstruction
145. Non-coopération administrative générale
146. Non-coopération judiciaire
147. Inefficacité délibérée et non-coopération sélective des agents de la force publique
148. Mutinerie

Action à l'intérieur du gouvernement
149. Évasions quasi légales et reports de tâches
150. Non-coopération par des unités gouvernementales constituées

Actions gouvernementales internationales
151. Changements dans les représentations, diplomatiques et autres
152. Retard et annulation d'événements diplomatiques
153. Cessation de reconnaissance diplomatique
154. Rupture de relations diplomatiques
155. Retrait d'organisations internationales
156. Refus d'adhésion à des organismes internationaux
157. Expulsion d'organisations internationales

MÉTHODES D'INTERVENTIONS NON-VIOLENTES

Intervention psychologique
158. Exposition volontaire aux éléments
159. Jeûne
(a) Jeûne de pression morale
(b) Grève de la faim limitée
(c) Grève de la faim illimitée
160. Renversement de procès
161. Harcèlement non-violent

Intervention physique
162. Sit-in
163. Occupation d'espace debout
164. Occupation à cheval, à vélo, en voiture, etc.
165. Occupation d'un lieu interdit
166. Occupation bourdonnante
167. Occupation avec prières (forcer à...)
168. Raids non-violents
169. Raids aériens non-violents
170. Invasion non-violente
171. Interposition non-violente
172. Obstruction non-violente
173. Occupation non-violente

Intervention sociale
174. Établissement de nouveaux modèles sociaux
175. Surchargement ou engorgement de services
176. Achats au ralenti
177. Interventions orales en public
178. Théâtre de guérilla
179. Institutions sociales alternatives
180. Système alternatif de communication

Intervention économique
181. Grève inversée par excès de travail
182. Grève sur le tas
183. Prise de contrôle non-violente d'un terrain
184. Défiance d'une restriction ou d'un blocus
185. Contrefaçon politiquement motivée
186. Achat préventif de produits stratégiques
187. Saisie d'actifs
188. Dumping (vente massive à bas prix)
189. Soutien sélectif de produits ou de marques...
190. Marchés alternatifs
191. Systèmes alternatifs de transport
192. Institutions économiques alternatives

Intervention politique
193. Surcharge de systèmes administratifs
194. Révélation d'identité d'agents secrets
195. Recherche d'emprisonnement
196. Désobéissance civile à des lois anodines
197. Participation sans collaboration
198. Double-pouvoir et gouvernement parallèle

29 CONNAISSEZ VOS DROITS

Le droit de réunion

Dans le droit français, votre droit à manifester et à vous rassembler dans un espace public n'est pas garanti et mentionné en tant que tel dans la Constitution, mais il est inscrit dans la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen, et dans la Convention européenne des droits de l'Homme, ce qui signifie que le droit de manifester n'est pas véritablement protégé, mais que tout rassemblement doit faire l'objet d'une annonce au préalable.

Annoncez la tenue de votre événement public

Tout individu a le droit d'exprimer son opinion dans l'espace public. La police ne peut empêcher la tenue d'un événement public pacifique, mais vous devez l'annoncer aux autorités locales en respectant un préavis de 15 jours à 72 heures avant la date de votre événement. Vous devez aussi indiquer le motif, l'heure, le lieu, et le parcours éventuel du défilé, et donner trois noms d'organisateurs qui doivent résider sur le territoire.

Le droit de contacter sa famille, un avocat et un médecin

Les autorités (police, municipalités, préfectures) se réservent le droit d'interdire tout rassemblement "si les conditions suscitent la peur de troubles graves à l'ordre public". La police a le droit de mettre fin à votre manifestation et de vous arrêter pendant 48 heures si elle considère que votre action ou vous-même représentez un trouble à l'ordre public. Si vous êtes arrêté, vous avez le droit de connaître le motif de cette arrestation, de contacter votre famille, et de consulter un avocat et un médecin.

L'Article 431-3 pénalise la foule ou le groupe

Les contours de ce qui peut être considéré comme une manifestation "sauvage ou spontanée" ne sont pas clairement établis dans la loi. L'Article 431-3 du code pénal français parle de "participation criminelle » en tant que « foule » ou « groupe de personnes ». Une foule n'est pas illégale en soi, mais elle ne dispose pas des droits fondamentaux de liberté accordés à un individu, et peut donc être considérée comme "susceptible d'entraîner un trouble à l'ordre public".

Deux sommations

Les forces de l'ordre sont censées effectuer deux sommations, deux demandes d'évacuation de l'espace sans effet avant de recourir à la force, sauf s'ils sont eux-mêmes attaqués avant. Pourtant, on constate que ces sommations sont rarement formulées.

Des instruments de protection peuvent vous envoyer en prison

Nous avons vu récemment des cas de personnes inculpées pour avoir porté des éléments de protection courants, tels que des masques pour les yeux, pour le visage, et des produits pour nettoyer les yeux et la bouche.
Si vous vous rendez à une manifestation avec ces articles, vous risquez d'être arrêté et considéré comme appartenant à un groupe projetant de "commettre des violences contre les personnes ou de détruire des biens."

Le risque d'arrestation est réel

Il est utile d'apprendre à se protéger durant une manifestation, mais le risque d'être arrêté est réel. La criminalisation des manifestants est l'expression d'une véritable volonté politique.

FIN

30 FIN

Inventez un scenario comprenant deux ou trois exercices : il peut s'agir d'une manifestation, d'un sit-in, d'une manifestation silencieuse etc., où se passeraient les actions suivantes : une chute, un retrait, une dispersion, un échange tendu avec la police, une mise en protection individuelle, un affrontement, une dispersion etc. Présentez ensuite votre chorégraphie entre vous.

Que pensez-vous de ce dernier exercice ? Changeriez-vous quelque chose ?

30 THE END

Invent a narrative scenario that involves two or three exercises: It can be a street demonstration, a sit-in, a silent protest, and so on. It should include a fall, a withdrawal, dispersion, animated communication with the police, self- protection, or a fight, among other possibilities. Then do the choreography for one another.

What do you think about this final exercise? Would you change anything?

END

29 KNOW YOUR RIGHTS

Freedom of Assembly

In French law, the right to protest and assemble in public is not addressed by the constitution. However, it is present in both the Declaration of the Rights of Man and of the Citizen and the European Convention on Human Rights. This means that a real protection of the right to protest is not authorized, but has to be declared in advance.

Announce Your Public Event

Everyone has the right to take their opinion to the streets. Police cannot restrict a peaceful public assembly, but you must inform the local police about your public event up to fifteen days in advance and at least seventy-two hours before it. You must also explain the purpose, time, place, and route of the protest and name three organizers for the event, who must all live in the area.

Right to Contact your Family, a Lawyer, and a Doctor

The public authorities (police, mayors, prefects) reserve the right to prohibit any protest if it threatens to cause serious disturbances to the public. The police have the right to end your protest and arrest you for forty-eight hours if they consider the protest or you a disturbance to public order. If you are arrested, you have the right to know the reason for your arrest and to contact your family, and see a lawyer and doctor.

Article 431-3 Defines Crowd or Group as Illegal

A 'wild or spontaneous' protest is not clearly defined in the legislation. Article 431-3 of the French Penal Code refers to 'criminal participation' as a 'crowd' or 'group of people'. A crowd is not illegal in and of itself, but crowds do not possess the same fundamental rights as those of an individual and can therefore be considered 'likely to disturb public order'.

Two Warnings

Police officers are supposed to give two warnings—two requests that the crowd disperses—before using force. Only if the two warnings have no effect, or the police are themselves attacked, is force justified. However, often these warnings are never given.

Protection Gear Can Get You Arrested

Protestors have recently been charged for carrying normal protection glasses, eye-cleaning liquid, and mouth or face covers. So if you carry these items to a protest, you might get arrested and charged with the intent to collectively commit violence against individuals or destroy property.

Arrest Is Always a Risk

It's good to know how you can protect yourselves while protesting, but there is always a risk of being arrested. The decision to criminalize participation in a protest is a very political one.

International Governmental Action
151. Changes in diplomatic and other representations
152. Delay and cancellation of diplomatic events
153. Withholding of diplomatic recognition
154. Severance of diplomatic relations
155. Withdrawal from international organizations
156. Refusal of membership in international bodies
157. Expulsion from international organizations

THE METHODS OF NONVIOLENT INTERVENTION

Psychological Intervention
158. Self-exposure to the elements
159. The fast
    a. Fast of moral pressure
    b. Hunger strike
    c. Satyagrahic fast
160. Reverse trial
161. Nonviolent harassment

Physical Intervention
162. Sit-in
163. Stand-in
164. Ride-in
165. Wade-in
166. Mill-in
167. Pray-in
168. Nonviolent raids
169. Nonviolent air raids
170. Nonviolent invasion
171. Nonviolent interjection
172. Nonviolent obstruction
173. Nonviolent occupation

Social Intervention
174. Establishing new social patterns
175. Overloading of facilities
176. Stall-in
177. Speak-in
178. Guerrilla theatre
179. Alternative social institutions
180. Alternative communication system

Economic Intervention
181. Reverse Strike
182. Stay-in Strike
183. Nonviolent land seizure
184. Defiance of Blockades
185. Politically Motivated Counterfeiting
186. Preclusive Purchasing
187. Seizure of assets
188. Dumping
189. Selective patronage
190. Alternative markets
191. Alternative transportation systems
192. Alternative economic institutions

Political Intervention
193. Overloading of administrative systems
194. Disclosing identities of secret agents
195. Seeking imprisonment
196. Civil disobedience of 'neutral' laws
197. Work-on without collaboration
198. Dual sovereignty and parallel government

Ordinary Industrial Strikes
105. Establishment strike
106. Industry strike
107. Sympathetic strike

Restricted Strikes
108. Detailed Strike
109. Bumper strike
110. Slowdown strike
111. Working-to-rule strike
112. Reporting 'sick' (sick-in)
113. Strike by resignation
114. Limited strike
115. Selective strike

Multi-Industry Strikes
116. Generalized strike
117. General strike

Combination of Strikes and Economic Closures
118. Hartal
119. Economic shutdown

THE METHODS OF POLITICAL NONCOOPERATION

Rejection of Authority
120. Withholding or withdrawal of allegiance
121. Refusal of public support
122. Literature and speeches advocating resistance

Citizens' Noncooperation with Government
123. Boycott of legislative bodies
124. Boycott of elections
125. Boycott of government employment and positions
126. Boycott of government depts., agencies, and other bodies
127. Withdrawal from government educational institutions
128. Boycott of government-supported organizations
129. Refusal of assistance to enforcement agents
130. Removal of own signs and placemarks
131. Refusal to accept appointed officials
132. Refusal to dissolve existing institutions

Citizens' Alternatives to Obedience
133. Reluctant and slow compliance
134. Nonobedience in absence of direct supervision
135. Popular nonobedience
136. Disguised disobedience
137. Refusal of an assemblage or meeting to disperse
138. Sit-down
139. Noncooperation with conscription and deportation
140. Hiding, escape, and false identities
141. Civil disobedience of 'illegitimate' laws

Action by Government Personnel
142. Selective refusal of assistance by government aides
143. Blocking of lines of command and information
144. Stalling and obstruction
145. General administrative noncooperation
146. Judicial noncooperation
147. Deliberate inefficiency and selective noncooperation by enforcement agents
148. Mutiny

Domestic Governmental Action
149. Quasi-legal evasions and delays
150. Noncooperation by constituent governmental units

THE METHODS OF SOCIAL NONCOOPERATION

Ostracism of Persons
55. Social boycott
56. Selective social boycott
57. Lysistratic nonaction
58. Excommunication
59. Interdict

Noncooperation with Social Events, Customs, and Institutions
60. Suspension of social and sports activities
61. Boycott of social affairs
62. Student strike
63. Social disobedience
64. Withdrawal from social institutions

Withdrawal from the Social System
65. Stay-at-home
66. Total personal noncooperation
67. 'Flight' of workers
68. Sanctuary
69. Collective disappearance
70. Protest emigration (hijrat)

THE METHODS OF ECONOMIC NONCOOPERATION: ECONOMIC BOYCOTTS

Actions by Consumers
71. Consumers' boycott
72. Nonconsumption of boycotted goods
73. Policy of austerity
74. Rent withholding
75. Refusal to rent
76. National consumers' boycott
77. International consumers' boycott

Action by Workers and Producers
78. Workmen's boycott
79. Producers' boycott

Action by Middlemen
80. Suppliers' and handlers' boycott

Action by Owners and Management
81. Traders' boycott
82. Refusal to let or sell property
83. Lockout
84. Refusal of industrial assistance
85. Merchants' 'general strike'

Action by Holders of Financial Resources
86. Withdrawal of bank deposits
87. Refusal to pay fees, dues, and assessments
88. Refusal to pay debts or interest
89. Severance of funds and credit
90. Revenue refusal
91. Refusal of a government's money

Action by Governments
92. Domestic embargo
93. Blacklisting of traders
94. International sellers' embargo
95. International buyers' embargo
96. International trade embargo

THE METHODS OF ECONOMIC NON-COOPERATION: THE STRIKE

Symbolic Strikes
97. Protest strike
98. Quickie walkout (lightning strike)
Agricultural Strikes
99. Peasant strike
100. Farm Workers' strike

Strikes by Special Groups
101. Refusal of impressed labor
102. Prisoners' strike
103. Craft strike
104. Professional strike

198 METHODS OF NONVIOLENT ACTION by Gene Sharp:

THE METHODS OF NONVIOLENT PROTEST AND PERSUASION

Formal Statements
1. Public speeches
2. Letters of opposition or support
3. Declarations by organizations and institutions
4. Signed public statements
5. Declarations of indictment and intention
6. Group or mass petitions

Communications with a Wider Audience
7. Slogans, caricatures, and symbols
8. Banners, posters, and displayed communications
9. Leaflets, pamphlets, and books
10. Newspapers and journals
11. Records, radio, and television
12. Skywriting and earthwriting

Group Representations
13. Deputations
14. Mock awards
15. Group lobbying
16. Picketing
17. Mock elections

Symbolic Public Acts
18. Displays of flags and symbolic colours
19. Wearing of symbols
20. Prayer and worship
21. Delivering symbolic objects
22. Protest disrobings
23. Destruction of own property
24. Symbolic lights
25. Displays of portraits
26. Paint as protest
27. New signs and names
28. Symbolic sounds
29. Symbolic reclamations
30. Rude gestures

Pressures on Individuals
31. 'Haunting' officials
32. Taunting officials
33. Fraternization
34. Vigils

Drama and Music
35. Humorous skits and pranks
36. Performances of plays and music
37. Singing

Processions
38. Marches
39. Parades
40. Religious processions
41. Pilgrimages
42. Motorcades

Honouring the Dead
43. Political mourning
44. Mock funerals
45. Demonstrative funerals
46. Homage at burial places

Public Assemblies
47. Assemblies of protest or support
48. Protest meetings
49. Camouflaged meetings of protest
50. Teach-ins

Withdrawal and Renunciation
51. Walk-outs
52. Silence
53. Renouncing honours
54. Turning one's back

198 METHODS OF NONVIOLENT ACTION 28

Nonviolent action shows law enforcement, the media, and the public that we are just claiming the right to exercise our opinion or show solidarity without weapons or objects that could harm others. Showing this, especially to the police and military, is important. It may be assumed that this peaceful attitude will solicit an equally peaceful response from police forces. This is not always the case, and we must be prepared for it: Protesters sitting or lying on the ground have experienced unrestrained police violence. Remember that on December 8, 2018, on the Champs-Élysées in Paris, a young yellow-vest protestor with bare hands and arms stretched out in surrender, facing the police, was still shot in the abdomen with a hard rubber bullet. In short, nonviolence is not a guarantee against police violence.

Never argue with or insult police officers in case of arrest. If the officers are aggressive or rude, the best defence against the police is silence. Just ask to exercise your rights.

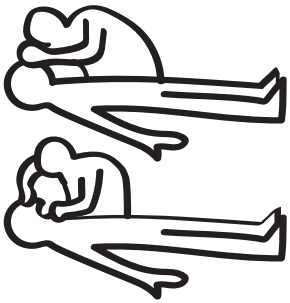

SOS

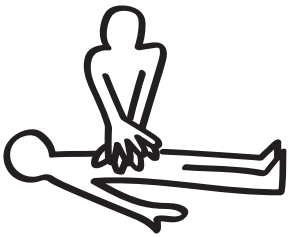












Breathing

Is the person breathing? Can you communicate with them, or are they unconscious? It is crucial to never shake an injured person due to the risk of head/spinal injury and permanent paralysation. If the person seems unconscious, pinch them and then put them in a lateral safety position. To check if they're breathing, press your lips to their cheek, see if their chest is moving up and down, or place two fingers on their wrists or neck to feel for a pulse. Call for help. If you think they're not breathing, begin CPR right away.

Circulation

CPR: Press 100 times per minute. Again, make sure their chin is up so that their airways are as open as possible. Fold your hands like this (image) or this (image) and start pushing: thirty pushes and then breathe into their mouth twice; repeat with thirty pushes and two rescue breaths, and so on. The pace is quick. Remember to close their nostrils with your fingers while administering rescue breaths.

If the person is bleeding, you must apply pressure to the wound. Use your hands, fingers, belts, or strips of clothing to stop the bleeding. If an arm or leg is bleeding heavily, you can tie a scarf or belt around it to stop the bleeding. If a main artery is bleeding and gushing out blood, you should not leave the person even for a few seconds, so ask someone else to call for help. Use clothing or blankets to support the injured area. Cover the injured person with a blanket, because they can quickly become cold. If someone is panicking, calmly ask them to sit down and slowly breathe in and out. You can also tell them to breathe in through the nose and out through the mouth, which naturally slows down their breathing.

NATO position*: Bend the left arm and left leg and turn the person onto their side. This prevents the person from choking on blood, vomit, or other bodily fluids. Remember, if they hit their head or neck, you cannot move them under any circumstance!

Always make sure that someone calls for help. Even the assistance of a person without any training can be crucial to the final rescue outcome.

27 FIRST AID / SELF-CARE

Before participating in a protest, measure the risk of confrontation and check to see if the protest is legal or not. If the protest is illegal (see § and 29. Know your Rights), clashes are more likely.

If you do find yourself in a confrontation, move away from it in a systematic manner. For example, if tear gas grenades are fired, quickly withdraw by taking streets or directions perpendicular to the direction of the tear gas grenade.

General Recommendations:

→ Bring water and drink plenty of water before going to a protest.
→ Document if you see anything bad happen.
→ Keep yourself and others calm and coherent.
→ Know what to do if you get separated from your friends.

Dealing with teargas: Wear a gas mask, goggles, a hat, sunglasses or a wet bandana (soaked in lemon juice or vinegar) over the nose and mouth (you can bring this in a plastic bag). Do not rub your eyes. Blow your nose, rinse your mouth, cough and spit. Try not to swallow. Do not wear contact lenses, but if you must, remove them with clean hands after exposure to the gas. Don't use vaseline or oil-based lotion because they can trap chemicals. Don't wear jewellery or other loose, hanging objects that can be easily grabbed.
Wear shoes you can run in and bring fresh clothes in case yours get contaminated.
(*Source: *Safety During Protest by Amnesty International*)

ABC, A=Airways, B=Breathing, and C=Circulation:

Airways

If a person is on the ground and is conscious: Ask the person where they are hurt and what happened. Do not, under any circumstances, move the person, but call the emergency services (fire brigade).

Make sure the injured person's airways are open. If something is stuck in their throats, try first to make them cough it out; if that doesn't work, try to remove it with your finger (but be careful not to push the object deeper). Make sure that their chin is up so that their airways are straight and as much air as possible can enter. You can also learn how to administer the Heimlich manoeuvre: Make a fist and place it just above the navel, thumb-side in. Grab the fist with your other hand and push it inward and upward at the same time. Perform five of these abdominal thrusts. Repeat until the object is expelled and the person can breathe or cough on their own.

AID

To make your voice louder

Exercise f example: To sing the word 'ball' the first people in line sing 'bbbbbb' very slowly; the next 'aaaaa'; and the last ones 'llllll', so that it sounds like they are all singing the word 'ball' together. When you get really good at this, you can practice doing it faster, and perhaps eventually everyone can sing the full word while remaining in sync.

10 minutes per exercise

5 or more

When you're at a protest or mass gathering, it is sometimes important to use a loud voice so that people can hear you.

What do you think about these voice exercises? Would you change anything? Try to invent a collective breathing exercise. Make a thirty-second to one-minute video breathing exercise about something you want to change or protest. You can inhale, exhale, hold your breath, hyperventilate, and so on.

16 LOUDER VOICE

Here are some basic essential vocal training exercises that might make your voices louder:

a. Stick your chest out and lengthen your torso so that your voice is stronger.

b. Keep your knees slightly bent. Inhale deeply into your diaphragm and while breathing out say 'haaa' together.

c. Vibrate your lips like a trumpet three times, on and off. Then do it for a longer time at a higher pitch.

d. Count from 1 to 5, starting out quietly and then getting louder without shouting. Count backwards from 5 to 1, decreasing your volume again.

e. Make a vroom sound (like a motorcycle). Sing the letters of a word through the line of people, so that the individual consonants sung together form the entire word – like a wave of hands (see example below).

f. Shout a person's name from afar in as relaxed a manner as possible, in order to learn not to strain your voice.

g. Throw the balls while saying in a loud, low voice, 'tic', 'tac', 'toc'.

PUSH 25

Try to push and pull each other without touching. After a while, you can try to touch each other while pushing, but do it in very slow motion to understand the movement better. Don't react, just experience it, and notice what happens inside of you. How do you feel when the other person is pushing and pulling you and you can't react? And how does it feel to push and pull someone else? Be kind to each other and try to make this exercise as collaborative as possible.

To train radical patience when someone is trying to provoke you and get you to fight back.

30 minutes.
8 or more

Police officers have been observed pushing protestors in order to upset and anger them so that they become belligerent, which provides a pretext for their arrest.

Make sure to do this exercise on soft mattresses.

What do you think about the exercise? Would you change anything? Make it into a dance? What physical scenarios can you come up with? Try to eventually turn it into a dance choreography.

THINK-BODY

Everybody is designated a body part – head, finger, foot, leg, or knee group. One person acts as the brain. The brain brings the body together by shouting out the body parts: The groups must position themselves in their right place. Once connected to each other as a full body, the groups must stick together. Now that the body is formed, the brain can make the body move by shouting, for example, 'Finger touch foot!' Remember, you are now part of a body, so you should stay alert and move in relation to the rest of the body as the part you've been designated.

A person proposes a simple movement: to jump, to lie down, or to walk. The body must follow these instructions by moving organically.

Coordination within groups

30 to 60 minutes

8 or more

Similar to the machine of rhythms exercise from Augusto Boal's *Games for Actors and Non-Actors* (1992) or the five finger dispersion technique by the German protest group Ende Gelände (2017)

What do you think about the exercise? Would you change anything? Make a group photograph where you pose as the body part appointed to you. Get your trainer to take the picture.

23 ARRESTED

Decide who gets arrested and who is the arrestor. The arrestor leads the arrested person around with closed eyes and tells them when they can open their eyes and what they can see. The arrestor can also ask them to bend their knees, turn around, and use their voice to make sounds. Try not to practice this as an aggressive exercise or an exercise about submission. And try to not create a linguistic narrative from the beginning. Just choose to show them normal things that you also react to. Don't overthink it. It's important to be close to the centre of the other person – ask them if you may touch their waist, shoulder, and head.

This indoor and outdoor exercise creates empathy and trust between two people. And it offers the possibility to experience a simulation of an arrest – a controlled and restricted space of moving.

30 minutes
2

Imagine that someone is kidnapping you or leading you somewhere blindfolded and you can only see sporadically.

What do you think about the exercise? Would you change anything? For example, is it good or bad that only one person leads at a time? Could you do this exercise in a big group? Make a video with your phone, re-enacting all the movements.

22 DIVIDED

Divide the space you are in with chalk. Before you divide the space, discuss how you will divide it. Will you form groups or do it individually?

Use classrooms chairs and tables as well if available.

Experimenting with and negotiating different interests, needs, and intentions

30 minutes
8 or more

Betzavta method: 'The art of dividing a pumpkin'. Betzavta is a training method taught by the Adam Institute for Democracy and Peace, founded in Jerusalem in 1986 to promote the language of democracy.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

FALLING 21

Find a partner and stand close to each other on a soft floor. Face each other with closed eyes, but don't touch. Stand silently together for a while and then start melting down to the floor by sharing your weight and leaning on each other. You may manage to get down to a sitting position by leaning on each other and then end up lying prostrate on the floor while maintaining physical contact. You must both share your weight during the slow fall by gently pushing and leaning onto the other person. Trust each other.

Someone shouts 'falling!' and the other participants should help catch them and be really attentive. You can do this exercise with either open or closed eyes.

This exercise is simply about practising and experiencing how to fall safely.

30 minutes

2

The most important body part that you need to protect in a fall is your head, so turn as you fall. Keep arms and legs bent. Stay loose. Roll out of the impact. Spread out the force of the fall.

What do you think about this falling exercise? Would you change anything?
Take a photograph of each other while you are falling. Try to catch the other person while they are still in the air, between standing and lying on the ground.

20 (UN)WRESTLE

Everyone stands in a circle holding hands. One person is appointed 'wrestler' and moves outside of the circle so that they can't see what's happening inside the circle. Everyone in the circle should now weave their bodies together, stepping over or under each other while still holding hands. When the circle is tightly woven and nobody can move, everyone shouts, 'Wrestler, wrestler, come help un-wrestle us'. The wrestler's task is to bring the group back to its original circular form. Sometimes this succeeds; sometimes it's impossible. Everyone must keep holding hands during the exercise.

Instead of holding the hand of the person next to you, everyone in the circle reaches their hand into the centre of the circle and grabs a few random hands – but never both hands of the same person.

To experience the feeling of imbalance but also support

30 to 60 minutes
It's most fun with 8 to 30 participants.

This exercise is similar to a sit-in, where one or more individuals occupy an area to promote political, social, or economic change, refusing to move until their demands are met. Being able to tightly hold onto one another is a useful act of resistance.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

19 SLOW RUN

Try to become the slowest runner. Once the race has begun, the group must never stop moving, and every movement should be executed as slowly as possible. Each runner should take the largest possible step forward on every stride. As one foot moves in front of the other, it must pass above knee-level. Another rule is that both feet should never be on the ground at the same time: The moment the right foot lands, the left foot must rise and vice versa. One foot should remain on the ground at all times.

In smaller groups, tie your shoes together and start walking around together in sync. You can use tape instead of shoelaces.

This exercise, which requires considerable equilibrium, stimulates all the muscles of the body and promotes a greater understanding of slowness as strength.

20 to 30 minutes (depending on the distance)
This is most fun with an entire class or with 8 or more participants.

Read the 'Slow Motion' exercise in Augusto Boal's *Games for Actors and Non-Actors* (1992).

What do you think about the exercise? Would you change anything? Make a drawing (without words) that explains the exercise.

18 DEBATE

Write down several different topics you wish to discuss with the group (such as coal, guns, CO2, gender equality, teachers, homework, etc.) on pieces of paper spread on the floor. Now jump from one paper to the next and show the others if you are FOR or AGAINST the topic by making a hand signal. This exercise is actively using exercise 17: Hand Signals. This is a battle with hands, not words. Make up as many hand signals as you wish. The only rule is that two people can't stand on one paper at the same time, so the hand debate must be paced according to the number of participants.

To learn to communicate with hand gestures

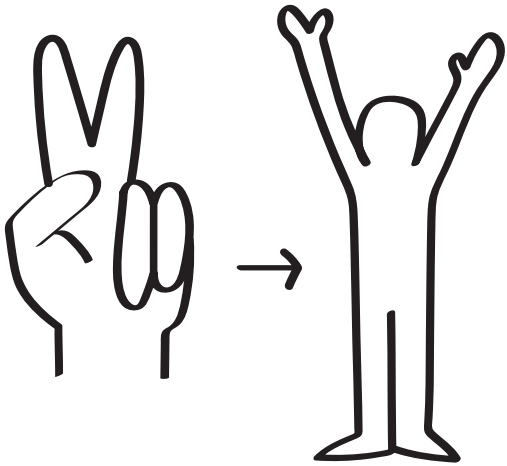
30 to 60 minutes

8 or more

Communication through signals

Paper and markers

What do you think about the exercise? Would you change anything?



What do you think about the exercise?
Would you change anything?
Prepare a graphic where you draw all the signals you made.

17 HAND SIGNALS

Create signals that you can use to communicate with others in a mass gathering from a distance. What do you think is needed and important to be communicated besides the regular 'stop' (flat hand forward), 'peace' (fingers in a V-shape), 'ok' (thumbs-up), and so on? Perhaps try making a signal for 'I'm hurt', 'I can't move', 'I need help' or whatever else you can think of. After you've created your signals, divide into two lines far apart from one another. One line makes signals while the other guesses them (recording them on paper). Then change so that everyone has the opportunity to both invent new signals and guess those of others.

Resume exercise 14 or 15. A student makes a hand signal, and the others must quickly repeat it so that the original gesture becomes a collective gesture, visible and understandable to the rest of the group.

Perform your hand signal as a body gesture so that your signalisation is more visible in a crowd and from far away.

To develop signals to communicate with when others cannot hear you

60 minutes (for 25 students or less, depending on the size of the group)

5 or more

Pen and paper

In 2019, protestors in Hong Kong were seen signalling for needs in waves across huge crowds. Hand signals were common in pre-modern wars and they often change meaning over time. For example, the V-signal was used in the Hundred Years' War (1337–1453): English archers would signal a V to French enemies to show that they could still shoot, but if they were caught by the French they often got the index and middle fingers of their right hands chopped off.

16 WALL

Everyone stands in a long line with their backs against the wall and then begin walking in a line. With each step, inhale and exhale slowly. Move forwards very slowly, following the micro-movements of the others. Set the pace according to the slowest participant. As soon as someone moves out of sync with the others, everyone must return to the wall and start all over again. Do this exercise as slowly as possible.

Try moving forwards and backwards and, most importantly, moving very slowly while counting '1, 2, 3, ...' together, breathing out loudly together or developing other ways to move slowly as a collective.

Tie your shoelaces together and try moving around, first in groups of three and then in larger groups.

One of the greatest risks of injury or death in a crowd arises from the dangers of a stampede. The possibility of the crowd panicking and stampeding is high. This exercise is about moving forwards, but also backwards, in an orderly retreat to avoid danger and collision.

30 minutes

5 or more

Buddhist walking meditation

What did you think about the exercise? Would you change anything?
Draw the wall to look like a person, animal, or another living being. Did you feel like you belonged to the wall? How did it feel to move so slowly with many others? How do you think the wall would look were it a person, animal, or other living being?

THE IMAGE STRIKES BACK

15

Stand in a line with your back to one another. The first person in line makes a simple drawing (e.g. a heart, smiley, or boat) on paper (or a similar medium) and folds it so that nobody sees it. Then, using only one finger, this person repeats the drawing on the back of the person in front of them. The last person makes the drawing with a marker on a paper so that at the end, the two drawings can be compared. Take turns so that many participants can try making the drawings.

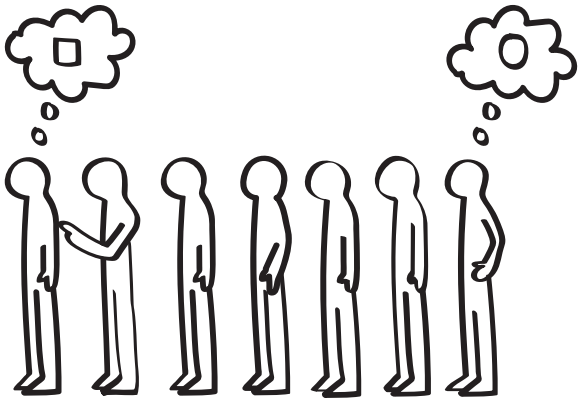
When everyone has gotten used to this exercise, you can expand by having one person draw something into the air in front of the rest of the group. This must be done with very slow movements to make it possible for people to follow and guess what it is and then make their own drawings.

This exercises shows how easily information can become corrupted by indirect communication. Tip: It makes it easier to track the finger drawing if you don't lift your finger.

20 to 30 minutes
8 or more

Telephone game and exquisite corpse as described in exercise 10; suspense and *Games for Actors and Non- Actors* (1992) by Augusto Boal.

What do you think about the exercise? Would you change anything? What movements were being sent around? Which gesture did you prefer and why? What did you think about the exercise when it was a drawing and not a gesture? Would you change anything?



14 THE MOVEMENT STRIKES BACK

Stand in a circle or line. One person begins a repetitive action (a rhythmic tap or squeeze or whatever) on the shoulder of the person ahead of them, who must then repeat exactly the same thing on the next person, and so on, until the motion returns to its originator. At this point, it becomes clear how the original action has mutated.

When the group has gotten used to the exercise, the originator can begin to change the rhythm by adding more gestures and sending them around the circle in both directions.

This exercise shows how easily information can become corrupted by indirect communication.

20 to 30 minutes
8 or more

Telephone game and exquisite corpse as described in exercise 10; suspense and *Games for Actors and Non- Actors* (1992) by Augusto Boal.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

SWARM 13

Warm up: Strike a pose! Without talking, players pretend to walk or play in a city. You can do anything, like playing ball, walking, lying down, group hugging, climbing a tree, exploring, and so on. After a few minutes, decide to copy somebody else's actions. Always make sure you can see at least one of the others.

Decide whom you want to copy. When you have tried this exercise a few times and become acquainted with copying, then expand it and practise dispersion: Form within your copying group a composition that moves forwards and backwards: a circle, a triangle, a square, a star, and so on. At a given signal (handclap, etc.) the composition must be deconstructed very quickly and you return to your 'normal' city actions and disperse around the space. No one should be left alone; a minimum of two participants should be doing the same city act and formation.

This exercise is good for practising and developing different dispersion techniques in crowds.

30 to 60 minutes
This is most fun with a class, or with 12 or more people.

Swarm intelligence, collective behaviour of decentralized, self-organized systems, natural or artificial.

Who decides? How do you decide? What are the final actions? If we play it again, were there repetitions in what the majority liked? Did groups form? What did you think about the exercise? Would you change anything?

What do you think about the exercise? Would you change anything? Discuss as a group how you think your bodies communicated with each other. Did someone push more than others? Did people start 'cheating' and use facial expressions? If so, what were the gestures like?

12 BANNER

Decide where to hang an imaginary banner. You cannot speak or make signs to each other to decide where to hang it or what it will say. Just imagine for yourself what it says. You do not have to make the banner, just mimic hanging it. Take your time and really move as far away as possible from your starting point and walk as slowly as possible. Don't rush. After you have hung the imaginary poster, reveal to the group what your personal banner would say. And then you can decide if you want to draw a banner together or not. It can be an odd, but very valuable, group experience to rely solely on your physical energies to communicate with each other – and surprisingly, that will actually eventually lead you towards collective action.

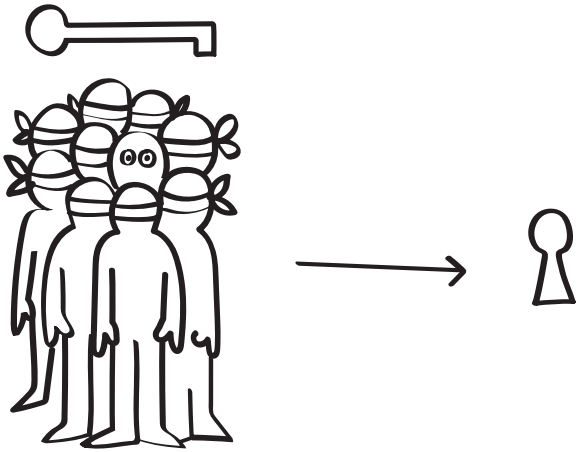
Reversing the process of banner-making so that each person can better imagine their individual banners. This exercise is not meant to create similar banners – on the contrary. It is most likely that people will have very different ideas of what the banner should say, and this exercise is not about agreeing on one banner slogan but, instead, understanding that you can protest together without agreeing 100 per cent. Your body energies will lead you to the action that you all (unconsciously) want to do. Older protestors feel that contemporary political gatherings have become streamlined and say that in past protests one would see many more diverse slogans.

Inspired by ritual burying (read, for example, about the mystic Gurdjieff's ideas) and/or somatic exercising, which builds a person's awareness of their external environments versus their internal sensations.

30 to 60 minutes

5 or more

White paper roll



PIN THE TAIL

Do you know the game Pin the tail on the Donkey, where a blindfolded person has to pin the tail onto a drawing of a donkey? Well, this exercise is similar, just done collectively: Tell group members to cluster together: The person in the middle plays the key part, while the rest of the group act as hands. The key has to lead the hands to unlock an imaginary door located somewhere in the room. But except for the key, everyone in the group is blindfolded and not allowed to talk to each other. They also do not know who the key is, so they have to wait and follow the movement of this person.

Spin the blindfolded group around before the key starts moving the hands.

To move safely together in groups when visibility is poor (due to smoke or teargas, for example)

30 minutes
5 or more

Inspired by the popular children's game Pin the Tail on the Donkey, created by Charles Zimmerling in 1899.

Blindfolds (Buy cheap, opaque fabric strips.)

What do you think about the exercise? Would you change anything?

BODY

10 SUSPENSE

First, fill up a third of a plastic bottle with water and put it on your head and briefly practice balancing the bottle while talking. Then form a line. The first person in line comes up with a message and whispers it into the ear of the second person in line. That person then whispers it to the next and so on. When the sentence reaches the end of the line or the first person again, say it aloud to see if it has changed from the original sentence.

You can also try to send two sentences from each end of the line or from each side of a circle.

This exercises shows how easily information can become corrupted by indirect communication. The dissemination of messages among many people can be a good active listening exercise for crowd situations, where you might have to give clear messages to a lot of other people. Errors typically accumulate when one retells stories, so the statement announced by the last person in line usually differs a great deal from the original.

Telephone game (it has many different names depending on the locale; in Marseille it is usually called Arabic telephone). The first print reference to the game appeared in the English newspaper The Guardian in 1964, but perhaps it is a variation of exquisite corpse: a practice invented by the Surrealists in 1925 where participants create a collective drawing or text on a paper that is folded to hide previous fragments.

30 to 60 minutes
Groups of 8 to 50

Please recycle plastic bottles! Use old ones!

What do you think about the exercise? Would you change anything?

9 YES / NO

One person asks the other person as many questions as possible and as quickly as possible without any pauses. The person being asked is not allowed to say 'yes' or 'no' or to nod or shake their head to signal either word. Ask, for example, the person about their day. 'Did you have breakfast? Do you like coffee?' Try to ask yes-no questions to test the other person's ability to resist the urge to only answer with a 'yes' or a 'no'.

This is a simple warm-up game to train people to use and build arguments and speak in longer sentences instead of just saying 'yes' and 'no,' especially during stressful situations.

15 to 20 minutes

2 up to as many as you can manage (This exercise is an exception to the other big group exercises as it is meant for two people.)

At a speedy interrogation in the street (stop and frisk) or at a border control, you may need to be good at answering with clear sentences.

What do you think about the exercise? Would you change anything? What did the other person tell you? Make a short cartoon with speech bubbles.

DIAGONALS

Walk around the room in diagonals, to whatever tempo you feel like. When you reach a wall, turn around and walk straight ahead with firm steps. When you encounter someone else, embrace each other and take a deep breath: Inhale through the nose and exhale through a big open mouth, emptying all the air from the body. Then continue.

In this exercise, you 'reward' yourself with a deep calming breath whenever you are in close contact with another body. It can seem a bit intimidating for people who don't know each other, but it's a good way to make the group acknowledge (and breathe with) one another.

15 to 20 minutes
5 to as many as you can manage

It is a mix of yogic breathing and contemporary dance.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

BE LIKE A BALLOON

Let the air out like a balloon and make an S sound as you exhale. See who can keep it the longest.

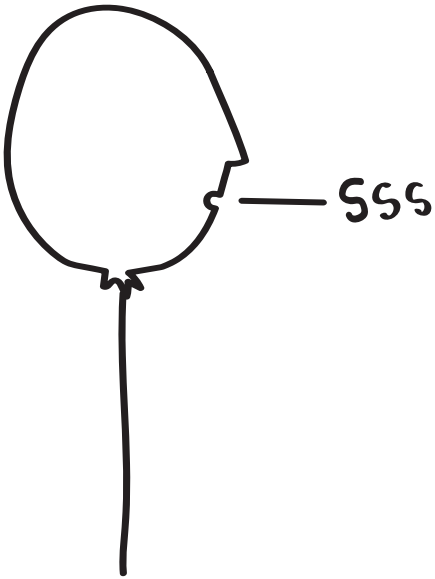
This exercise will train your voice to become louder. When you let the air out slowly, you control and train your diaphragm, a thin muscle that separates the abdomen and the chest, contracting and flattening when you breathe in and out.

Stand in a circle holding hands and launch an imaginary balloon. One after the other, each person points to another student in the circle they want to send the balloon to while uttering the words 'zip,' 'zap' and 'bang.' 'Zip' means the balloon can only move right or left within the circle while 'zap' means it should cross the circle in the middle. 'Bang' makes the balloon go back to the sender. Everyone puts their hands forwards and bounces the balloon back and forth to each other while saying these words. We must try to react quickly, without thinking.

5 to 10 minutes
1 to as many as you can manage

Yoga and yogic breathing originate from ancient breathing practice in the Vedic Sanskrit of the Rigveda, written around 1500 BCE.

What do you think about the exercise? Would you change anything?


Sss

6 BREATHING PILE

This is a simple collective breathing exercise. Lie down on the floor, so that everyone has their head on someone's stomach. Close your eyes and register the other person's breathing, while you yourself breathe naturally. Then shift your focus from your own breathing to that of the other person. Just stay there on the ground and do nothing but breathe in and out together.

This exercise teaches you to be silent together and to calm yourself down by feeling your own breathing in sync with that of others. We naturally breathe using our abdomen, but when we get stressed and tense, we automatically switch to chest breathing. Practising breathing through our abdomen relaxes your nervous system (as opposed to breathing through the chest) and has a calming effect in moments of stress, panic, or anxiety.

15 to 20 minutes
2 to as many as you can manage

Yoga and yogic breathing originate from ancient breathing practice in the Vedic Sanskrit of the Rigveda, written around 1500 BCE. Practising being silent at a protest (and just being present) has become a growing tendency amongst protestors due to restrictions on and criminalisation of the right to assemble in many countries.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

BREATH 5

Talk to the students about how important breathing is. Breathing is the key to feeling calm and focused. Breathing is like massaging yourself inside. When you are upset, anxious, or stressed, try this simple breathing exercise and repeat it four times: Breathe in for 4 seconds through your nose, hold the breath, and count to 7; then exhale through your mouth while counting to 8.

This exercise is a natural tranquilizer for the nervous system, helping to reduce tension and allowing the body to relax, so it's good at times of anxiety and fear.

5 to 10 minutes
1 to as many as you can manage

The 4-7-8 breathing technique is based on pranayama, an ancient Indian practice that means 'regulation of breath'.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

BREATH





INNER MAP

Form smaller groups and draw an 'inner body map' together: One person lies down on a large piece of white paper, and another person marks the body's contour. Now fill out the contour, inside the body, with things that you think are important to protest for or against. Talk as you draw together, although you don't necessarily have to agree with one another. Don't use words, just colours and figures, because they better approximate the language of the body itself.

Either lie down with arms and legs spread out or strike a 'political floor pose'.

This exercise is a playful and creative way to brainstorm or map which emotions and political topics are present within a group.

60 minutes

Small groups of 5 and up to however many small groups you can manage

You can buy cheap white paper rolls and black markers in hardware stores. Cut the paper to fit the length of the person.

This exercise may derive from the Alexander Technique (1890s–), which promotes an awareness of the body while in action in order to correct bad movements and move more efficiently. Mapping your body can help you understand it as a source of information. It's about paying attention to what your body is saying, because it speaks a language that is different from speech.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

LIFT 3

Stand in a circle holding hands. One person throws an inflated balloon into the middle of the circle. The goal is to keep it airborne for as long as possible using hands, arms, heads, shoulders, chests, or knees, but NOT feet. All students should continue to hold hands throughout the exercise.

Add more balloons and use only participants' breath to keep the balloons airborne.

For this to be effective, everyone needs to work cooperatively: Each participant must make sure to not let go of their neighbour's hands. You will quickly understand that you must all move
together as a circle to ensure that you do not allow the balloon to fall to the ground. The same sense of collective movement can also be important in a protest or other mass gathering: to move together and imagine that you have to carry and move something together as a crowd, such as a body or an emergency kit.

30 minutes
5 to 50
Balloons

This exercise originates perhaps in the Mayan Ballgame, or Tlachtli, where players were not allowed to use their hands. (In Tlachtli, the aim was to shoot a ball through a stone hoop at one end of a court.) Some ballgames were played to arbitrate between enemies, but the Maya also saw this game as a battle between the gods of life and death.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

2 SYNC

Stand in a circle and count '1, 2, 3, 1, 2, ...' alternating between participants. Keep the rhythm. When you have found a good sense of collective rhythm, replace '2' with a clap. Then replace '3' with a stomp. Then replace '1' with a shout.

Before starting this exercise, ask everyone to close their eyes, trust each other, work together, and listen to each other without looking.

Form a group and face the same direction while rotating. The idea is to move like a wave: Look in front of you and copy the person/persons you see.

Circle around yourselves.

If you are ever in a big gathering and panic ensues, walking together in sync while counting and retreating can help prevent a stampede. In 2019, protestors in Hong Kong were observed counting while retreating.

30 minutes

5 to 50

See Augusto Boal's 1992 book entitled Games for Actors and Non-Actors, 1992.

What do you think about the exercise? Would you change anything?

This book is aimed at both educators and teenagers. All exercises are open-source, and educators and students are encouraged to use them as inspiration for continuous development. The exercises contain questions to engage students and are meant as guiding proposals that can (and should) be continually developed. It is more important to have a good conversation about the exercise than attempt to reach a final agreement. The aim of the training is to rehearse inhabiting 'crowd bodies' and explore their potential.

This book is also meant to activate young people in developing their own collective strategies, so after educators have explained and demonstrated the exercises, they should encourage the groups to do the exercises by themselves without any further guidance. In other words, they should avoid frontal teaching.

Use the exercises as a menu to pick and choose from. You can tailor your own program and start with a simple exercise from INTRO and BREATH and then continue to more complex exercises from BODY. The AID and § chapters are informational, and the book ends with a summary scenario exercise in END.

Seeking to create a more positive image of mass intelligence, the following exercises may be continuously developed and practiced by you, the readers.

too quickly and are too consensus-oriented and irrational. In his 1972 book *Victims of Groupthink*, the social psychologist Irving L. Janis coined the term 'groupthink', which also had negative connotations. It is actually a very loaded term, describing both an instinctive and rationalized conformity that humans are prone to fall (and fail) into. But when it comes to the right to assemble and to think and express opinions freely and openly in public, this term articulates values, reaction, and politics of the commons and of the people. The idea of thinking and acting together challenges the notion of individuality that is so ingrained in our culture and proposes that we rehearse better and more robust ways of navigating and preserving space for collectives and collectivity.

Group-Think reclaims this word (with a dash) as a potential for civic action against injustice and regards this 'fast decision-making', 'consensus-seeking' and 'irrationality' in a group as a way to achieve safety in protest. By training these group processes, the exercises challenge the idea of the individual (leader-hero) as the focal point and instigator of action. When a huge mass of people decides to take to the street, it is never a sole individual initiating this. In these exercises there are no 'winners' or 'losers', as in normal sports activities; rather, they introduce the students to the idea of the individual as a colony of microbes. Here, the individual body is regarded as a cell that thinks, moves, and acts much more strongly when connected with others – as part of a larger whole. Singular cells exhibit great adaptive and collaborative behaviour in colonies of like or unlike cells and communicate via chemical signalling that influences colony structures. Especially in uncertain and stressful situations, making fast decisions with many others can be crucial. Similarly to cell colonies, the students learn in Group-Think to tune into each others' impulses, weaknesses, and senses in order to ultimately reflect, strengthen, and develop their own chemical and physical signals.

1 GROUP-THINK

Group-Think is a hybrid sports/educational programme by Danish artist Stine Marie Jacobsen that seeks to expand the current formal educational programme at schools by implementing training techniques in nonviolent civil protest, first aid, and collective intelligence skills.

This educational programme, which could be implemented as part of a sports, art, or other class involving physical activity, consists of a series of exercises that stimulate collective intelligence, patience, preparedness, good reflexes, violence prevention, urban resilience, verbal negotiation, responsibility, resistance, coping strategies, first aid, and group safety in protest gatherings.

Group-Think supports young people's discussions and concerns about social and educational inequality by creating a sports platform that strives to strengthen their individual and collective political consciousness, as well as deepen the public's understanding of what young people, collectives, and protest stakeholders need.

As an addition to current sports programmes in schools, *Group-Think* seeks to introduce a creative sports programme with exercises that connect individual and group minds in order to heighten solidarity, improvisation, and thinking skills. *Group-Think* aims at preparing young people to take care of themselves and others through collective actions. By training students in collective intelligence, solidarity, resilience, self-care and community-care, they'll be able to better protect each other in mass gatherings.

Group-Think would like to create a positive image about mass intelligence. In 1895, Gustave Le Bon wrote in *The Crowd: A Study of the Popular Mind* that decisions in groups are often made

INTRO



VARIATION 1



VARIATION 2



VARIATION 3



AIM



DURATION



NUMBER OF PARTICIPANTS



CONTEXT



MATERIAL



FEEDBACK

WALL 16
HAND SIGNS 17
18 DEBATE
19 SLOW RUN
20 (UN)WRESTLE
21 FALLING
DIVIDED 22
23 ARRESTED
24 THINK-BODY
25 PUSH
26 LOUDER VOICE
AID
FIRST AID 27
§
28 198 METHODS OF
NONVIOLENT ACTION
29 KNOW YOUR RIGHTS
END
THE END 30

INDEX

INTRO

1 GROUP-THINK

2 SYNC

LIFT 3

4 INNER MAP

BREATH

5 BREATH

BREATHING PILE 6

7 BE LIKE A BALLOON

8 DIAGONALS

9 YES / NO

10 SUSPENSE

BODY

PIN THE TAIL 11

12 BANNER

13 SWARM

THE MOVEMENT STRIKES BACK 14

15 THE IMAGE STRIKES BACK

WE HEREBY DECLARE THAT, EXCEPT WHERE EXPLICIT ATTRIBUTION IS MADE, ANYTHING PRESENTED IN THIS BOOK IS ENTIRELY NOT OWN ED BY ANY INDIVIDUAL.

Group-Think is a new training programme and book by Danish artist Stine Marie Jacobsen that seeks to integrate ideas about collective intelligence and protest training methods into sports education in schools.
Group-Think shares first aid advice for protest and mass mobilisations, trains collaborative crowd skills, and promotes an awareness of the capacity to act in solidarity and collectively on behalf of global justice.
The book introduces a series of open-source exercises that simulate crowd movements, fostering a training program to develop a new sense of collective sensitivity, group safety, and a revival of group swarm ideologies. The exercises are intended to be continuously developed by readers.
Group-Think is co-authored with Archaos, Pôle National Cirque and more than eighty teenagers from schools in Marseille, France and commissioned by Manifesta 13, the European Nomadic Biennial. As a project, it seeks to create a more positive image about mass intelligence.



BROKEN DIMANCHE PRESS

Published by Broken Dimanche Press 2020
Commissioned by Manifesta 13 Marseille

MANIFESTA 13
2020
MARSEILLE

académie
Aix-Marseille

RÉGION ACADÉMIQUE
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION

MAISON du DANEMARK

Danish Arts Foundation

Concept: Stine Marie Jacobsen
Production: Manifesta 13 Education Department (Yana Klichuk and Joana Monbaron)
Trainers: Sophie de Castalbajac of Archaos, Pamela Pantoja, and Andrew Graham
Advisor: Jacques Soncin
Project Assistant: Primavera Gomes Caldas
Editor: Ida Bencke
Translator (English to French): Aïtallah Mohamed Riahi
Copy Editor (English): Michele Faguet
Book Design: Modem Studio, Timothé Gourdin and Stine Marie Jacobsen
A special thanks to Perla Montelongo for advising me on the writing of the exercises; Ronel Doual for her help with the vocal exercises; students Alexandre Vievard and Hanni dex Heimer for making sure the exercise descriptions are understandable; and Aleks Berditchevskaia for advising me on the introduction.
Project Supporters: The Danish Arts Foundation and Maison du Danemark

ISBN: 978-3-943196-80-1