

- Pratiquez l'éthique de la traduction ;
c'est-à-dire, abordez les échanges
linguistiques comme des espaces de
discussion non hiérarchiques.

Ultime phase : LA RÉCIPROCITÉ

- La stabilisation s'obtient par le partage
du pouvoir, par l'effacement maîtrisé des
frontières et des hiérarchies entre
« nous autres » et « eux autres ».

**Vous obtiendrez des résultats plus
rapides :**

- Avec l'apprentissage de la langue de
l'autre.
- En tentant de se mettre dans ses
souliers.
- Une fois que vous aurez vécu l'altérité.

Lecture du tutoriel par
Noémi McComber

DARE-DARE et Le collectif L'Araignée
présentent *Altéro(s)philie* ou les jeux
de force de Fritta Caro.

Informations

www.dare-dare.org

laboratoire.laraignee.ca

frittacaro.helenamartinfranco.com

Au parc des Hommes-Forts



"White supremacy is killing me" murale.
Jessica Sabogal.



Monument à Louis Cyr
Robert Pelletier (Vers 1969)

TUTORIEL *ALTÉRO(S)PHILIE* de Fritta Caro



Premier mouvement L'ARRACHÉE

Le mouvement est initié par la position de départ qui respecte les fondamentaux tels que

- La reconnaissance de se trouver sur des terres non cédées.
- La fixation du dos, les membres supérieurs tendus, les épaules légèrement en avant de la barre, les tibias au contact de la barre, un port de tête vertical.
- Se décentrer ; se penser à la frontière, se penser soi-même une frontière.

Cette organisation posturale permet

- Une conservation de l'intégrité physique et la cohérence psychique.
- Une transmission optimale de la force de la volonté pour le développement d'une cohabitation saine et des partages équitables.
- De passer outre les stéréotypes.
- Exercer l'écoute.
- Prendre conscience de la dissonance cognitive.
- Éviter la condescendance.
- Pratiquer la solidarité.
- S'ouvrir à l'autre et par la suite s'ouvrir à l'autre en soi-même.

Le premier tirage : DÉMASQUER

- Vous soulevez la barre jusqu'aux genoux.
- Vous augmentez votre écoute face à l'autre.
- Vous êtes attentifs aux discours d'inclusion qui semblent lutter contre les oppressions mais qui en réalité les occultent et les facilitent: multiculturalisme, diversité, etc.

- La barre frôle le tibia et les genoux sont dégagés vers l'arrière afin de rapprocher le centre et les périphéries et rendre ici l'effort moins pénible.

- Vous démasquez les rhétoriques qui cachent des logiques de subordination, d'oppression, de discrimination.
- Vous êtes de plus en plus à l'écoute.

C'est la phase de transition ou d'ajustement

- La barre glisse le long des cuisses jusqu'aux $\frac{3}{4}$ de leur hauteur.
- Vous acceptez qu'il n'y ait pas une seule perspective, mais plusieurs et qu'aucune ne soit unique ou hégémonique.
- Cette phase marque le départ d'une nouvelle perception.

C'est le deuxième tirage ou phase d'extension finale : LA MÉMOIRE

- Le corps se redresse totalement et violemment pour provoquer la plus haute verticalisation de la barre.
- Votre curiosité se réveille et vous vous intéressez aux traditions de l'autre, à leur mémoire, à leur histoire.
- Le corps, sur la pointe des pieds et les épaules hautes qui superposent les articulations des chevilles, genoux, hanches et épaules, la barre collée au bassin et les bras légèrement fléchis.

Phase délicate : Vous renoncez à imposer votre version de l'autre sur l'autre.

Le passage d'arrachée se compose successivement :

Premièrement d'un décollement des pieds le plus bref possible et d'une barre qui devient le point d'appui de l'athlète.

- Du soutien à la visibilité d'autres mémoires qui ont été effacées par le récit unique de l'histoire officielle, point clé d'une bonne intégration.

Deuxièmement, d'un croisement de la barre qui décélère mais qui monte encore et d'un corps qui descend le plus vite possible.

- Ensuite, vous racontez amoureusement votre histoire et vos traditions.

Troisièmement : LA BLESSURE

- D'une reprise d'appui au sol coïncidant avec le point haut de la barre.
- D'une sensibilisation aux traumas historiques hérités, des blessures coloniales, partagées ou pas, qui ne sont pas encore soignées.

Quatrièmement du verrouillage de la barre : DÉSOBÉIR

- Bras tendus et deux membres inférieurs en amortissement.
- Désobéir aux hiérarchies culturelles, raciales, de classe, de genre, d'origines, de croyances.
- À ce moment, corps et barre descendent vers le sol.
- Soutenez la diffusion des pratiques de résistance à travers l'histoire face à la *colonialité*, l'eurocentrisme, le néolibéralisme, le capitalisme.

Cinquièmement : LE RESPECT

- D'un arrêt de chute du corps et de la barre, en position de base.
- Entamer des rapports horizontaux d'échanges et de respect réciproque.
- Donnez la voix et écoutez.