

Seconde occupation : METTRE L'ÉPAULE

DIRE *para meter el hombro*. DIRE invisibilité. DIRE que dès la première fois, elle a aimé le Parc des Hommes-Forts. DIRE qu'elle est fasciné par le dialogue présent dans le lieu. DIRE qu'il s'agit d'une conversation pas évidente entre cultures et générations. DIRE qu'elle était étonnée par la découverte du regard anonyme entre les arbres; la murale *WHITE SUPREMACY IS KILLING ME* de Jessica Sabogal. DIRE qu'elle a vu, mais que je n'ai pas remarqué la murale *Ellen Gabriel and Mary Two Axe Earley - Tiohtià:ke, unceded Haudenosaunee territory* de Shanna Strauss. DIRE que l'une est à côté de l'autre, que les deux peintures se parlent et se soutiennent. DIRE qu'il y a de la solidarité transnationale. DIRE que ça fait du bien. DIRE que les deux murales sont cachées par les arbres qui encadrent l'hommage à Louis Cyr. DIRE que Fritta Caro se sent intruse dans cette conversation. DIRE qu'elle aimerait que ses actions l'activent ou la rendent visible. DIRE que cette conversation est présente à *Montréal* de formes diverses. DIRE que l'ignorer peut produire de la violence. DIRE qu'il faut écouter. DIRE qu'il faut prendre le temps. DIRE que c'est long. DIRE que c'est urgent. DIRE épuisement. DIRE échec de traduction. DIRE que la rencontre est difficile. DIRE qu'il nous faut un break. DIRE qu'il faut reprendre les énergies. DIRE qu'on ne peut plus attendre.

DIRE/FAUX-DIRE/DIRE UN PEU/NE PAS DIRE. DIRE que Fritta Caro emprunte la démarche de *la femme éléphant* (monstre de la déception des rencontres interculturelles).

Au parc des Hommes-Forts



"White supremacy is killing me », murale de Jessica Sabogal.
(De la série *Unceded Voices* 2017)



"Ellen Gabriel and Mary Two Axe Earley - Tiohtià:ke, unceded Haudenosaunee territory », mural de Shanna Strauss.
(De la série *Unceded Voices* 2017)



Monument à Louis Cyr
Robert Pelletier (Vers 1969)

Tutoriel ALTÉRO(S)PHILIE de Fritta Caro



Altéro(s)philie ou les jeux de force de Fritta Caro prend son inspiration du Parc des Hommes-Forts qui rend hommage à Louis Cyr, champion du monde d'haltérophilie en 1892 et consacré comme l'homme le plus fort du monde. Ce tutoriel se compose d'une série d'actions, comme un guide sur l'amour à l'autre, qui proposent de déconstruire la colonialité du pouvoir. Ces consignes reprennent des lectures d'auteur.e.s d'origines diverses et de témoignages, moments traversés par **Fritta Caro**, dans différents contextes socio-culturels. Les actions ont été réalisées le 19 août 2018 et le 20 juillet 2019 au Parc des Hommes-Forts à Montréal. Fritta Caro remercie **DARE-DARE** et **Le collectif L'Araignée** pour leurs soutien.

OPTICA
CENTRE
D'ART
CONTEM-
PORAIN



DARE-
DARE

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.
- 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.

Plus d'informations:

frittacaro.helenamartinfranco.com