

| VITA'RUE |

Peut-on vivre sans écrans ?

Dans le cadre d'une semaine baptisée Arrêt sur images, l'association Elan sportif, dans le cadre du projet Vita'Rue 2.0, va proposer, à partir de lundi, diverses alternatives aux écrans. Au programme : jeux, cuisine, collage positif, crochet et même une soirée consacrée... à l'ennui. Le but étant d'ouvrir le débat et de trouver le bon équilibre.

Isabelle Lainé

La Semaine sans écran est une opération qui a lieu chaque année un peu partout en France. Elle est prévue cette année au mois d'avril.

Plutôt que de suivre le mouvement général, à Mulhouse, le collectif Vita'Rue a décidé de monter sa propre initiative, baptisée Arrêt sur images, qui se déroulera tout au fil de la semaine prochaine, du 2 au 8 mars, à la Maison des berges, derrière le minigolf et la patinoire de l'Illberg, au bord de l'ill.

« Nous avons pensé qu'avec les vacances et l'hiver, les gens étaient encore plus souvent devant leurs écrans. C'est donc le bon moment pour lancer une semaine d'actions », expliquent David Knafou et Amy Byrd du collectif. « L'idée n'est pas de rejeter les écrans mais de chercher des alternatives, de réfléchir à leur place dans nos vies, de trouver un équilibre. Nous n'avons pas de réponse. Nous voulons surtout ouvrir le dialogue. »

« On ne tolère plus les moments d'ennui »

Aujourd'hui, pourrait-on encore se passer des écrans ? « Je ne crois pas », estime David. « Les écrans sont présents dans nos vies professionnelles et personnelles. Ils sont aussi de plus en plus dans les espaces publics, dans les cafés. On a beau faire, l'œil est happé. Mais c'est une vision très

superficielle. Du zapping. On perd la capacité de se poser. » Au-delà de l'omniprésence des écrans, Vita'Rue veut aussi lancer le débat sur le rapport au temps. « On ne tolère plus de moments d'ennui, de moments de vide. On a pourtant besoin de se connecter à nous-mêmes pour retrouver de la créativité », note Amy.

« Est-ce que l'ennui est un luxe ? »

Ce surplus d'images sur écran empêche bien souvent de regarder notre environnement proche. Pour commencer sa semaine Arrêt sur images, Vita'Rue a donc invité quatre photographes amateurs à travailler sur le thème de la beauté cachée. Lucile et Catou Ali, Ramon Ciuret et Alain Second ont chacun apporté des visions très différentes déclinées en une cinquantaine de vues. L'exposition sera inaugurée le lundi 2 mars à la Maison des berges.

Le mardi, pour la première journée d'animations, le programme restera très classique avec un goûter jeux l'après-midi et un atelier massage en fin de journée.

Le mercredi, ce sont les experts en crochet qui sont invités à customiser la Maison des berges. « Cette animation est réservée aux personnes qui savent déjà pratiquer le crochet. Il n'y aura pas d'initiation », précise David. « Nous avons une activité café crochet toute l'année les 2^e et 4^e samedis du mois. »

Après une pause gourmande dans



Tenter de passer une semaine sans écrans : c'est le défi que propose Vita'Rue avec l'opération Arrêt sur images.

Photo L'Alsace/Darek Szuster

l'après-midi, la journée se terminera par une soirée de l'ennui.

« Est-ce que l'ennui est un luxe aujourd'hui ? C'est une question que nous voulons poser. Pour cette soirée, il n'y a pas d'activité proposée. Nous voulons juste réfléchir ensemble, permettre à chacun de raconter son expérience, savoir si cet ennui a été vécu comme une contrainte, compren-

dre pourquoi on veut l'éviter. »

« Nous voudrions des adolescents autour de la table »

Jeudi, la semaine se poursuivra par un atelier cuisine le matin et une table-ronde en fin de journée pour débattre de façon plus formelle sur le numérique. Une psy-

chologue sera présente pour servir de modératrice. « Nous voudrions vraiment voir des adolescents autour de la table. »

Vendredi après-midi, un atelier de collage positif sera proposé avant une soirée littéraire sur le thème du voyage. Et pour terminer la semaine, à l'initiative de l'association Rue'L, avec les Mulhousiennes, la Ville et l'Elan sportif,

c'est une balade exploratoire qui sera proposée dimanche matin. « Le but est de suivre trois itinéraires en notant ce qui est anxiogène et ce qui facilite la sérénité. L'objectif étant de créer un parcours de jogging convivial. »

Bien évidemment, comme il est de coutume à la Maison des berges, toutes ces activités sont ouvertes à tous et sont gratuites.

Tout le programme de la semaine



Après les arbres, c'est la Maison des berges elle-même qui va être « customisée » avec des pièces réalisées au crochet.

Photo L'Alsace/Edouard Cousin

• Arrêt sur images débutera le **lundi 2 mars** à 18 h par le vernissage de l'exposition photo. Les clichés de Lucile et Catou Ali, Ramon Ciuret et Alain Second seront visibles jusqu'au 2 avril lors des ouvertures de la Maison des berges.

• **Mardi 3 mars**, de 15 h à 18 h, enfants, adolescents et adultes sont invités à un goûter jeux. Les participants peuvent apporter leurs propres jeux de société, de plateau, de hasard, d'adresse, de cartes, de réflexion...

De 18 h à 21 h, un atelier massage sera proposé pour les petits et les grands. Il s'agit d'un massage assis et habillé.

• **Mercredi 4 mars**, de 10 h à 13 h, les crocheteurs et tricoteurs pourront travailler ensemble sur le projet de customisation de la maison.

De 14 h à 17 h, tout le monde pourra participer à un café convivial.

De 20 h à 22 h, aura lieu la soirée de l'ennui. Chacun pourra venir expérimenter et discuter sur le thème.

• **Jeudi 5 mars**, de 10 h à 14 h, les enfants de 6 ans et plus sont invités à venir pour cuisiner avec leurs parents. Après la cuisine, tout le monde dégustera les plats ensemble.

De 18 h à 21 h 30, une table-ronde sera organisée sur le thème du numérique et des enfants. Il ne sera évidemment pas interdit d'apporter à boire et à manger pour accompagner cette discussion.

• **Vendredi 6 mars**, de 14 h 30 à 17 h 30, les adolescents et les adultes pourront venir faire du collage positif. Cette méthode permet de

visualiser de façon positive ses projets pour cultiver l'optimisme.

De 20 h à 22 h, les amateurs de voyage pourront venir avec leurs guides, leurs livres, leurs albums et leurs souvenirs de voyage.

• **Dimanche 8 mars**, une balade exploratoire aura lieu à partir de 10 h le long des berges de l'ill.

Pendant toute la semaine, il sera également possible de tester son addiction aux écrans et au numérique.

Y ALLER L'ensemble des animations sont proposées gratuitement. Comme tous les utilisateurs de la Maison des berges, les participants peuvent bien sûr apporter leur contribution matérielle ou technique. Renseignements complémentaires sur le site vitarue.com

Flash-back sur la maison des Berges

Créée en 2006, l'association Elan sportif a fondé le collectif Vita'Rue en 2009. « Nous avions besoin d'un lieu pour entreposer notre matériel pendant notre festival. Nous avons demandé à la Ville s'il était possible d'utiliser l'ancienne maison du maître nageur », explique David Knafou.

Après deux ans d'une telle utilisation, en 2012, la Ville a proposé à l'association de rénover cette petite bâtisse située derrière la patinoire et le minigolf de l'illberg, au bord de l'ill, et de la mettre à sa disposition. La Maison des berges était née.

Comme une yourte

« Nous voulions poser l'idée de l'engagement pour les gens, du pouvoir d'agir. La maison est accessible à tous dans une philosophie de partage et d'échange. »

Ce partage se fait aussi bien au

niveau des particuliers – « quand quelqu'un vient chercher un service on lui demande en quoi il peut lui-même participer » – qu'au niveau des autres associations et structures institutionnelles. Aujourd'hui, la Maison des berges compte entre trente et quarante partenaires parmi cette dernière catégorie. Côté particuliers, l'équipe de Vita'Rue regroupe une trentaine de personnes tout au long de l'année et une centaine pendant le festival, qui a lieu chaque dimanche de mai à juillet.

« L'idée n'est pas d'avoir un catalogue d'activités. Notre but est de permettre aux différents utilisateurs de la maison d'apprendre à se connaître, de façon à faire naître de nouvelles actions. »

Tous les trois mois, un rendez-vous permet d'ailleurs de réfléchir sur un thème particulier.

« Pour moi, l'image de la Maison des berges est celle d'une yourte. Quand on est à l'intérieur, on entend aussi ce qui se passe à l'extérieur. Il ne faut pas hésiter à ouvrir la porte. C'est un espace public. On peut accueillir n'importe qui, n'importe quand. Et dès que possible, nous investirons aussi les extérieurs pour animer le lieu et le rendre vivant. Nous accueillons des publics fragiles, nous avons aussi un lien avec la jeunesse. »

Chaque mois, la maison est ouverte pendant vingt jours, toutes activités confondues.

« La maison des Berges est une utopie qui devient réelle. Mais ce projet a besoin de temps. »



La Maison des berges a été inaugurée en 2012.

Photo L'Alsace/Christophe Schmitt