

---

---

# “Agir avec le vivant”

## Ateliers participatifs - Kit d'animation

V1 - Février 2025

---

---

AJE / Concept / Frères des Hommes / ENS - Adrien Nachury / Aurore Bimont

# Préambule

## Comment utiliser ce “kit d’animation” ?

- **Un cadre pas un mode d’emploi** : le kit propose une trame d’animation, des objectifs globaux, des objectifs pour chaque étape et des ressources pour les atteindre. Il est bien sûr plus important de se focaliser sur les objectifs que sur les activités, qui ne sont que des moyens et qui peuvent prendre bien d’autres formes.
- **Adapter aux publics** : selon les publics, il faut adapter, simplifier voir écarter certaines activités. L’idée du kit est plutôt d’avoir un panel d’activités dans lequel piocher pour répondre à tous types de publics. Il faut aussi adapter aux conditions pratiques (temps, espace...).
- **Exploratoire** : les ateliers ont comme objectif d’ouvrir la réflexion des jeunes, notamment sur l’idée de vivant, et de faire émerger des envies d’agir. Il n’y a pas d’objectif de résultat, si ce n’est d’enrichir l’étude “Agir avec le vivant” de la parole des premier.ère.s concerné.e.s. C’est elle qui doit être au coeur de tout.
- **Work in progress** : le kit va s’enrichir au gré des ateliers, des expériences et des retours d’expériences. Il ne sera achevé qu’à l’issue des ateliers participatifs : c’est aussi un outil de capitalisation et de mise en commun pour les 4 OSC.

# Trame des ateliers

## ATELIER 1 : VOIR LE VIVANT

- **Présenter le projet** d'étude collective "Agir avec le vivant"
- **Saisir les représentations du vivant** qu'ont les jeunes selon leur parcours, territoire, genre...
- **Rendre visible le vivant** : accompagner les participants à prendre conscience de leurs liens au vivant dans leur vie quotidienne et de leur appartenance au vivant ,

## ATELIER 2 : VOIR LA MENACE SUR LE VIVANT

- **Comprendre le lien que les jeunes font entre les problèmes sociaux** (inégalités, oppressions...) **et écologiques** (destruction du vivant / conditions de vie)
- **Favoriser la prise de conscience de ces liens** à partir d'exemples concrets, puis en faisant le lien avec ses enjeux personnels
- **Comprendre les ressentis/émotions** que ça suscite chez les participants (émotion = ce qui met en action)

## ATELIER 3 : VISITER UN LIEU ALLIÉ DU VIVANT

- **Rendre les enjeux concrets** en immersion dans un lieu
- **Donner de l'espoir** : Découvrir une manière d'apporter de la prospérité sociale et environnementale à un territoire, en alliance avec le vivant non-humain
- **S'inspirer collectivement**

## ATELIER 4 : AGIR POUR UN FUTUR DÉSIRABLE

- **Faire émerger des futurs souhaitables et des envies d'agir** à partir des futurs désirables
- **Sonder l'envie des jeunes de s'engager** sur ces idées
- **Comprendre les freins et les leviers à l'engagement** des participant.es
- **Réfléchir à des alliances possibles** pour lever les freins et activer les leviers à l'engagement

# Chaque atelier a la même structure

## **Partie 1. Se connecter**

→ Faire en sorte que chacun.e se connecte au groupe et au sujet

## **Partie 2. Explorer**

→ Questionner un nouveau sujet, les émotions ressenties, une vision du futur...

## **Partie 3. Adopter un nouveau regard**

→ Voir d'une autre manière un sujet personnel ou collectif, enrichi du regard des autres et des échanges précédents

## **Partie 4. Aller de l'avant**

→ Favoriser l'intégration d'enseignements tirés de l'atelier et/ou le passage à l'action

Par défaut, les animations sont conçues pour des groupes 15-20 personnes.

# **ATELIER 1 :**

# **VOIR LE VIVANT**

## ATELIER 1

### Voir le vivant

# Partie 1. Se connecter

#### Objectif visé : Embarquer le groupe dans l'aventure collective

- **Interconnaissance** : Si le groupe ne se connaît pas, permettre aux participants de se présenter
- **Mise en énergie** : Mettre les participant.es en action et leur donner la parole dès le début
- **Appropriation du contexte** : Présenter et favoriser l'appropriation de l'objectif de l'étude et des ateliers par les participants, donner envie d'y participer activement
- **Cadre de collaboration** : Présenter et valider collectivement les "règles du jeu" des 4 ateliers
- **Remerciements** : Se remercier individuellement et collectivement d'être présent.es et de s'engager à participer aux 4 ateliers

# Interconnaissance et mise en énergie

## Proposition

### Si les participant.es ne se connaissent pas : tour de geste-prénom

Après quelques mots d'introduction, l'animateur.ice invite les participant.es à se mettre en cercle. Chacun.e dit son prénom en l'associant à un geste (ou un mot commençant par la même lettre / le même son que leur prénom), puis le reste du groupe le répète en chœur. Après que tout le monde soit passé, le groupe peut répéter en chœur le geste-prénom de chacune du cercle d'affilée.

### Positionnement dans l'espace

L'animateur.ice invite les participants à se positionner dans l'espace (en ligne de 0 à 10 ou en quadrant avec 4 options données par l'animateur.ice) en fonction, par exemple :

- de leur niveau d'énergie
- de la distance à laquelle iels habitent d'ici (autre possibilité : imaginer une carte imaginaire au sol)
- de leur facilité à prendre la parole en groupe
- de leur facilité à venir participer aux 4 ateliers

Voir plus d'explications à ce [lien](#).

## Adaptation et alternatives possibles

### Si les participant.es ne se connaissent pas :

- **Prénom + animal / sport** : Chacun se présente en précisant son animal de compagnie préféré ou son sport
- **Présentation en sous-groupe** : S'auto-présenter par sous-groupe

# Appropriation du contexte par les participant.e.s

## Proposition

### Présenter l'objectif de l'étude

**Présenter les 4 OSC** (chaque OSC parle de son organisation et présente également les OSC qui ne sont pas là).

**Posture :** Expliquer pourquoi les idées des participant.es sont importantes pour les 4 OSC. Veillez à prendre une posture inclusive et non descendante.

### **Présenter les objectifs du cycle d'ateliers participatifs :**

- Comprendre les représentations que les participant.es ont du vivant
- Comprendre ce qui peut freiner et favoriser leur engagement citoyen autour de cette question
- Faire émerger des idées d'actions pour un nouveau projet soutenu par les 4 OSC autour de la question de la préservation du vivant

**Déroulé :** Donner les informations logistiques des 4 ateliers dans les grandes lignes (jour, lieu).

## Adaptation et alternatives possibles

### Pour présenter les objectifs du cycle d'ateliers participatifs :

Si les premiers jeunes à avoir suivi les ateliers ont réalisé une vidéo pour introduire la démarche aux suivants, présenter cette vidéo. Cela favorise l'horizontalité de la démarche.

# Validation collective du “cadre de collaboration”

## Proposition

Le cadre de collaboration fixe les “règles du jeu” pour que les ateliers soient agréables et utiles pour chacun.

Proposition de règles du jeu (*chaque animateur.rice choisira les termes qui lui semblent les plus appropriés pour son groupe*) :

- **Faire ensemble** : la contribution de chacun est essentielle pour le groupe et pour l'étude
- **Inclusion (ou Equivalence)** : l'expression de chacun a la même valeur, dont celles des animateur.ices
- **Participation** : tout le monde s'engage à participer aux 4 ateliers, et à arriver à l'heure.
- **Expérimentation** : on avance en faisant, il y aura sûrement des imprévus
- **Non-jugement** : avec soi-même et avec les autres
- **Ecoute et présence** : présence physique et mentale (pas de téléphone), on s'enrichit des autres en les écoutant.

Si un.e participant.e observe que l'un de ces principes n'est pas respecté, il est invité à les rappeler au groupe. Merci à elle ou à lui, ce sera un cadeau pour le groupe !

## Adaptation et alternatives possibles

...

# Remerciements et engagement à participer

## Proposition

Remercier les participant.es d'être présent.es.

Inviter les participant.es à se remercier iels-mêmes d'être présent.es et de s'engager à venir au 4 ateliers.

*Ce moment de remerciement à soi et aux autres vise à favoriser le sentiment de reconnaissance et l'engagement des participant.es. Remercier les participant.es d'être présent.es, même si l'atelier est obligatoire, contribue à déconstruire le rapport hiérarchique avec les animateur.ices.*

## Adaptation et alternatives possibles

...

# ATELIER 1

## Voir le vivant

### Partie 2. Explorer

**Objectif visé** : Récolter les représentations du vivant des participant.es

- **Réflexion individuelle sur sa représentation du vivant** : Permettre aux participant.es d'interroger et d'exprimer leurs représentations du "vivant" sans apporter de définition pré-conçue
  - **Enrichissement collectif** : Permettre aux participant.es de s'enrichir des représentations des autres
  - **Collecte** : Permettre aux animateurs de collecter ces différentes représentations
-

# Nos représentations du vivant

## Proposition

Les participant.e.s s'assoient en cercle. L'animateur.ice explique que, comme le sujet de l'étude concerne le "vivant" mais que personne ne sait très bien ce que ça recouvre, iels vont le définir ensemble.

**Collecte d'idées** : Soit avec **photolangage** (exemple page suivante), soit avec un **exercice de collage** (magazines, ciseaux, colle, papier), l'animateur.ice invite chaque participant.e à choisir entre 1 et 3 images qui représente(nt), pour lui / elle, le mot "le vivant". (3 minute)

**Restitution en grand groupe** : Chaque participant explique son choix à l'oral aux autres (1 min / participant.e = 3-4 phases). L'animateur.ice prend des notes. La parole peut se passer de plusieurs manières :

- dans l'ordre d'un tour de cercle
- la personne qui parle désigne le nom du prochain.e (si les prénoms sont connus de tou.te.s).
- par "rebond" : une personne prend la parole lorsque ses idées "résonnent" avec celles de la personne précédente (si les personnes prennent la parole facilement)

**Debrief** : L'animateur.ice conclut en proposant une **synthèse orale** des différentes thématiques évoquées pour montrer l'amplitude de ce que peut recouvrir le mot "vivant". Il ou elle ne confirme / informe rien. Il peut poser une question de debrief : **"Votre vision du vivant a-t-elle évoluée après avoir écouté les autres ?"**

## Adaptation et alternatives possibles

Le photolangage est adapté à certains publics (ex : groupe des bénévoles de FDH). Il a l'avantage de donner aux participant.es des idées auxquelles ils n'auraient pas penser spontanément.

**Alternative possible pour la collecte d'idées : prise de photos.** Chaque jeune sénégalais utilise un téléphone pour prendre en photo sa représentation du (vivant: 10 minutes). Les jeunes se dispersent dans une grande cour, ou un champ.

**Valorisation possible** : L'animateur peut compiler toutes les photos / images / collages et en faire une **fresque..** Ce sera les représentations du vivant des jeunes participants et participantes à l'atelier.

**Complément possible pour rendre visible les menaces du vivant** : refaire l'exercice sur "ce qui menace le vivant". Mais il vaut mieux faire ce complément lors de l'atelier 2 qui a pour thème "Ce qui menace le vivant", d'autant plus que le timing est serré.



## ATELIER 1

### Voir le vivant

# Partie 3. Adopter un nouveau regard

Objectif visé : Rendre visible les liens des participant.es au vivant sur leur "terrain de vie"

- **Être vivant.e** : Décrire son terrain de vie par la géographie et par ses besoins (+ Favoriser la conscience de leur appartenance au vivant)
- **Être relié.e à d'autres vivants** : Rendre visible les liens que les participant.es ont déjà à d'autres êtres vivants, parfois essentiels

# Décrire son terrain de vie géographique

## Proposition

### Exercice du terrain de vie (1/3)

Après une pause, l'animateur.ice introduit l'exercice en expliquant que l'on va explorer ensemble la place qu'occupe le vivant dans chacune de nos vies. Pour cela, il/elle propose de **d'aborder le vivant par une vision globale de notre quotidien.**

*Les 3 étapes de l'exercice du terrain de vie permettent de prendre conscience du vivant présent dans nos vie à différents niveaux : ce qui m'entoure, ce qui est important pour moi, ce dont je dépend sans le voir.*

### **Etape n°1 : ce qui m'entoure** (10-15 min)

→ Pour commencer, l'animateur.ice demande à chacun.e de dessiner leur **"terrain de vie"** (où ils vivent).

Pour s'aider les participants peuvent répondre à ces questions :

- Quels **lieux** avez-vous fréquentés la semaine dernière ? Quels ont été vos modes de déplacement et vos chemins ?
- Quelles **personnes** avez-vous vu / rencontré la semaine dernière ?
- Quels **êtres vivants non humains** (animaux, végétaux, bactéries, milieux naturels...) avez-vous rencontrés la semaine dernière ?

→ Les participant.es entourent ensuite les êtres vivants non humains.

## Adaptation et alternatives possibles

# Décrire son terrain de vie “de subsistance” / par ses besoins

## Proposition

### Exercice du terrain de vie (2/3)

#### Étape n°2 : ce qui est important pour moi (15 min)

L'animateur.ice demande aux participant.es de faire une liste précise de ce importants pour elles / eux dans leur vie :

- **ce dont ils ont besoin** au quotidien pour vivre (manger/boire, être en bonne santé, me loger, travailler, avoir chaud / froid...)
- **ce à quoi ils tiennent le plus.**

→ Les participant.es font une liste d'environ 15 éléments (personnes, activités, animaux / végétaux, objets, droits...) et complètent leur dessin.

→ Les participant.es entourent ensuite les êtres vivants non humains.

#### Étape n°3 : le vivant “caché” dont je dépends (30 min)

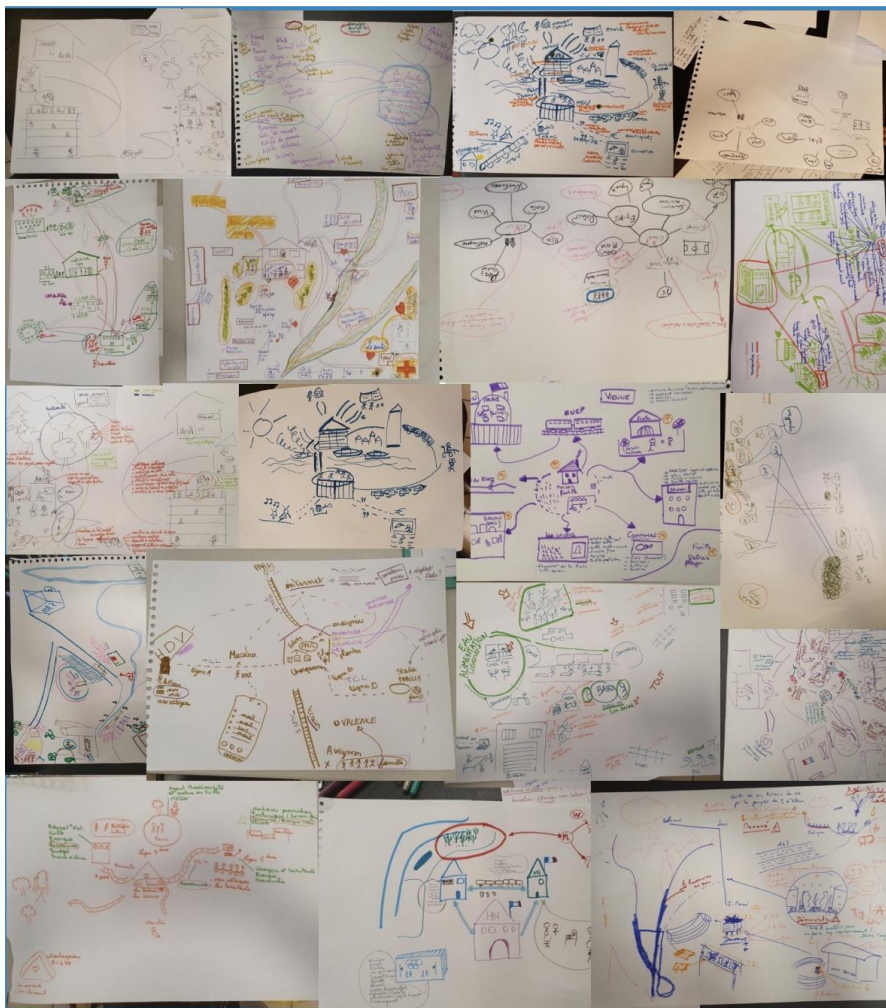
*Souvent, nous ne nous rendons pas compte que nous dépendant d'autres êtres vivants pour vivre car nous utilisons des choses produites par le vivant mais transformées.* **En sous-groupes de 3 personnes :**

- 1 personne présente son terrain de vie
- les 2 autres peuvent pointer un élément (objet, équipement, personne, végétal...) et demandent **“dépend-il d'autres êtres vivants pour exister ?”**. Répéter 5-10 fois. **Ex : une maison a besoin de bois pour être construite, donc d'arbres. Mes vêtements en coton dépendent de la culture de cotonniers...** (possibilité d'utiliser un logiciel d'IA avec lequel discuter ?)
- Avec ces réponses, la 1ère personne complète son dessin et entoure les nouveaux êtres vivants qui sont apparus.

## Adaptation et alternatives possibles

**Alternative pour l'étape n°3 :** Partir du dessin d'une seule personne volontaire et ensemble alimenter la discussion.

**En cas de manque de temps,** il est possible de ne pas faire l'étape n°3.



Exemples de représentation du terrain de vie.

*Exercice issu du projet-pilote Où Atterrir. Photographie issu d'un atelier Où Atterrir mené avec la Ville de Lyon (2023).*

## ATELIER 1

### Voir le vivant

# Partie 4. Aller de l'avant

**Objectif visé : Renforcer la cohésion du groupe en faisant émerger des points communs**

- **Résonance collective autour des besoins essentiels pour vivre** : Faire émerger des besoins communs ou similaires entre plusieurs participants pour créer un sentiment de partage d'intérêts communs
  - **Echanges libres de conclusion** : favoriser l'intégration de la séance
-

# Résonance collective sur les “besoins cœur” de chacun

## Proposition

### Cercle de partage (aussi appelé “cercle de résonance”) autour du vivant sur les terrains de vie

*L'exercice permet de créer de la cohésion, de mesurer à quel point on partage les mêmes besoins liés au vivant (ou pas) et de prendre conscience qu'il existe des intérêts communs de préserver le vivant.*

L'animateur.ice invite le groupe à se positionner en cercle. Chacun.e **choisit 1 être vivant sur son dessin qui est important pour lui/elle** (peu importe s'il l'a dessiné à l'étape 1, 2 ou 3). (3 min)

Un.e premier.e participant.e **se positionne au centre du cercle, présente l'être vivant et explique son choix** (1 min max / participant.e = 2-3 phrases).

L'animateur.ice invite les autres participant.es à se demander en silence **s'ils ou elles partagent également le même besoin** et, si oui, dans quelle mesure (10 secondes). En fonction de leur réponse, les participant.es **se rapprochent alors plus ou moins de la personne au centre** (tout le monde se positionne en même temps) :

- pas du tout important pour moi = ne bouge pas
- un peu important pour moi = avance d'un pas
- moyennement important pour moi = avance à mi-distance
- très important = proche du centre

L'exercice finit lorsque tout le monde est passé par le centre du cercle. L'animateur.ice prend une photo de chaque cercle de partage pour l'étude.

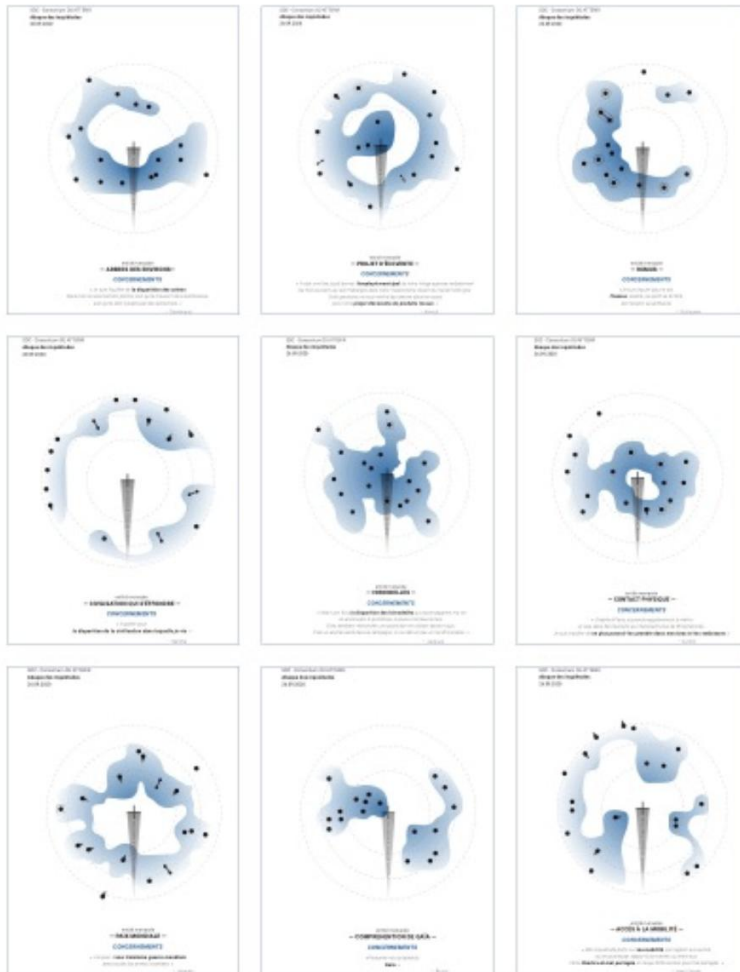
## Adaptation et alternatives possibles

Le temps d'animation dépend de la taille du groupe. 20 personnes = environ 1 heure.

En cas de manque de temps, prévoir une autre animation de restitution et debrief.

### Adaptation possible pour un partage plus rapide et adapté à la visio :

- Chacun.e **choisit 1 être vivant sur son dessin qui est important pour lui/elle** (peu importe s'il l'a dessiné à l'étape 1, 2 ou 3). (3 min)
- Chacun le partage à l'oral ou à l'écrit sans expliquer son choix
- **L'animateur.ice compile la liste** des êtres vivants cités par les participant.es (sous forme de mots ou photos). Il peut faire des catégories pour regrouper certains êtres vivants (si certains sont cités plusieurs fois, se rapprochent, etc.)
- **L'animateur.ice sélectionne quelques exemples / catégories et invitent les participants à commenter.**



Exemple de représentation graphique des cercles de partage (“résonance”).

Sur chaque cercle, la zone colorée permet de visualiser la proximité (bleu foncé) ou la distance (bleu clair - blanc) du groupe par rapport au centre. Elle représente le degré de “résonance” du groupe avec le “besoin cœur” exprimé par la personne au centre.

*Cartographies issues du projet-pilote Où Atterrir réalisées par SOC (2021)*

# Echanges libres de conclusion

## Proposition

L'animateur.ice propose de conclure la séance par **un échange en grand groupe sous forme de cercle de parole** facilité avec un bâton de parole.

### Le thème de l'échange peut être :

- Soit ouvert :
  - "Avez-vous envie de partager quelque chose avec le groupe ?"
  - "Qu'avez-vous appris de cet atelier ?"
- Soit plus dirigé :
  - "Après l'exercice sur la place du vivant dans nos besoins, est-ce que votre vision a évolué sur le vivant ?"

**Pour finir**, l'animateur.ice peut **demander à chacun de dire 1 mot pour dire comment il sent** à la fin de l'atelier, et **rappeler la date et le thème du prochain atelier**.

Demander aux participant.es de ramener leur terrain de vie.

## Adaptation et alternatives possibles

# **ATELIER 2 :** **VOIR CE QUI MENACE LE VIVANT**

*En non-mixité de genre ?*

## ATELIER 2

Voir ce qui menace  
le vivant

### Partie 1. Se connecter

Objectif visé : Faire le lien entre l'atelier 1 et le thème de l'atelier 2

- **Retour collectif sur l'atelier 1** : ramener les participants dans le parcours d'ateliers
  - **Se mettre en corps** par un brise-glace
-

# Se mettre en corps

## Proposition

**Rappel de l'épisode précédent :** Si l'atelier 2 est assez éloigné du premier, l'animateur.ice peut demander aux participant.es de se rappeler de ce qu'on a fait pendant l'atelier 1. (5 min)

**Exercices de théâtre pour reconnaître les émotions en soi**  
(introduction à la boussole émotionnelle de la partie 3). (15 min)

En cercle, les participant.es "miment" successivement les 4 émotions primaires - dans l'ordre : colère, peur, tristesse, joie - à chaque fois en 2 temps :

1. **Gamme émotionnelle :** tour à tour, le groupe mime l'émotion de plus en plus forte (ex : la 1ère personne mime une toute petite colère (1-2 sec) puis la passe à la personne à sa gauche qui fait un colère un peu plus grosse, et puis qui la passe à la personne à sa gauche, etc).
2. **Sculpture émotionnelle :** tous ensemble, les participant.es et l'animateur.ice miment une sculpture qui a une émotion forte pendant 3 sec (ex : une grosse colère).

L'animateur.ice invite à retenir ce qu'ils ressentent dans leur corps pour chaque émotion et note que la colère fait avancer, la peur reculer, la tristesse s'abaisser et la joie s'élever.

## Adaptation et alternatives possibles

Possibilité de choisir un autre brise-glace qui met en énergie les participants sans passer par la parole (car la suite de l'atelier est beaucoup basée sur la parole).

## ATELIER 2

### Voir ce qui menace le vivant

### Partie 2. Explorer

Objectif visé : Comprendre comment les participant.es perçoivent les liens entre les problèmes sociaux et les problèmes écologiques

- **Questionner les rapports de domination** : intersectionnalité
  - **Identifier les dominations en jeu** au sein du groupe participant (?)
  - **Reconnaître les émotions** que le sujet des rapports de domination suscite : Comprendre les émotions des participant.es + leur permettre de les nommer et de les reconnaître comme des leviers d'action
-

# Explorer les liens entre oppressions sociales et environnementales (option 1)

## Proposition

**Débat des 4 coins (1/2)** (présentation d'une manière de faire l'exercice [ici](#)) (30-40 min)

*L'exercice permet de saisir la diversité d'opinion des participants sur le lien entre solidarité et préservation du vivant, et entre rapports de domination au sein de la société et rapports de domination sur le vivant.*

*Il peut être utile de constituer des groupes mixtes pour prendre en compte les rapports de domination au sein des groupes (y compris animateurs / facilitateurs).*

À partir des affirmations données par l'animateur.ice, **chacun.e se positionne dans un des quatre coins de la salle selon qu'ils sont « tout à fait d'accord », « plutôt d'accord », « plutôt pas d'accord » ou « pas d'accord du tout ».**

Chaque groupe travaille à la construction d'un argumentaire à l'appui du point de vue choisi et le présente à l'oral. En fonction des arguments avancés, il est possible de changer d'avis et de se positionner dans un autre groupe (10 min / affirmation).

## Adaptation et alternatives possibles

**Adaptation du débat des 4 coins pour un public non francophone et la visio :**

- Uniquement garder d'accord et pas d'accord pour un public non francophone et se positionner sur une ligne imaginaire de 0 à 10 (0 = pas du tout d'accord / 10 = complètement d'accord). Dans ce cas, il s'agit d'un "[débat mouvant](#)".
- Pour la visio, les participant.es peuvent écrire le chiffre lié à leur avis dans le chat au début, pour que l'animateur.ice puisse donner la parole à chacun en fonction de sa position, puis à la fin pour comparer l'évolution des avis de chacun.

**Alternative possible :** poser les questions avec un photolangage

# Explorer les liens entre oppressions sociales et environnementales (option 1)

## Proposition

### Débat des 4 coins (2/2)

**Choisir 2 affirmations pour le débat parmi ces exemples ou en créer d'autres :** (10-15 min / affirmation)

- “Les plus modestes sont aussi celles et ceux qui souffrent le plus des problèmes environnementaux.”
- “Pour vraiment protéger la nature, il faudrait partager les richesses et les terres de manière plus équitable.”
- “La course au profit crée des inégalités et favorise en même temps la destruction de l’environnement.”
- “Nous devrions nous inspirer des peuples premiers / autochtones qui savent vivre en harmonie avec la nature plutôt que de les inciter à changer de mode de vie.”
- “On ne valorise pas suffisamment le rôle important que les femmes ont dans la protection de la nature.”

**L’animateur.ice facilite la mise en lumière des liens entre les oppressions** que peuvent ressentir certains groupes d’humains et ce qui menace / domine le vivant.

**Il ou elle conclut en invitant le groupe à faire tous ensemble la liste de tous les rapports de domination qui ont été évoqués** pendant le débat.

## Adaptation et alternatives possibles

→ Simplifier et adapter les affirmations selon le public.

# Explorer les liens entre oppressions / inégalités sociales et environnementales (option 2)

## Proposition

### Arpentage (alternative au débat des 4 coins)

Malcom Ferdinand : prologue de *S'aimer la terre. Défaire l'habitat colonial* C'est une proposition. Le texte peut être remplacé par un autre texte "savant" qui pose la question de la relation au vivant.

#### . Echanges sur "l'objet" livre (10-20 min)

Le livre passe de main en main, on fait des hypothèses sur son contenu, sur le lien avec le "vivant".

#### . Temps individuel avec chacun une partie du texte - 3 ou 4 pages (30 min)

En amont du temps individuel, on propose 2 ou 3 questions que les participant.e.s peuvent se poser sur le texte : "Est-ce que vous pouvez repérer dans le texte..."

- Tous les rapports de domination mentionnés ?
- Dans quel contexte le vivant est mentionné dans le texte ?
- Quelles sont les menaces qui pèsent sur le vivant ?

#### . Temps collectifs d'échanges (20 min)

Recueil / collecte : mots-clés, une idée à retenir, une impression, ce que ça m'a fait...

- Elaboration collective d'une synthèse (à 2 / à 4 / en plénière)
- Ou... pas de synthèse ! (recommandé)

## Adaptation et alternatives possibles

**Attention** : cet atelier n'est pas adapté pour un public non francophone ou peu scolarisé, et pour un public qui n'est pas francophone. Cela dit, c'est un exercice d'éducation populaire dont l'objectif est justement d'accéder à un texte complexe pour s'en saisir collectivement.

# Reconnaître et partager ses émotions

## Proposition

### **Boussole émotionnelle sur ce qui menace le vivant** (30 min)

L'animateur.ice dessine une boussole émotionnelle sur le sol (voir page suivante). En lien avec l'exercice précédent (débat ou arpentage), **les participants sont invités à se poser les questions suivantes** et, si possible, à écrire la réponse en 1 phrase sur un carnet :

- "Qu'est-ce qui m'a mis en colère dans ce que j'ai entendu ?"
- "Qu'est-ce qui m'a fait peur ?"
- "Qu'est-ce qui m'a rendu.e triste ?"
- "Qu'est-ce qui m'a donné de la joie ?"

*On peut avoir ressenti les 4 émotions en même temps.*

### **Mise en boussole :**

On commence par explorer la peur.

- Les participant.es se mettent en cercle autour de la boussole.
- Ceux qui ont ressenti de la colère **se positionnent dans le quadrant de la boussole** correspondant (colère très forte = près du centre / peu forte = près du bord / pas de colère = extérieur).
- **S'il y a du temps, l'animateur.ice interviewe quelques personnes** sur la boussole avec un micro fictif : chacune dit en 1 phrase ce qui l'a mis en colère.
- Tout le revient autour du cercle.

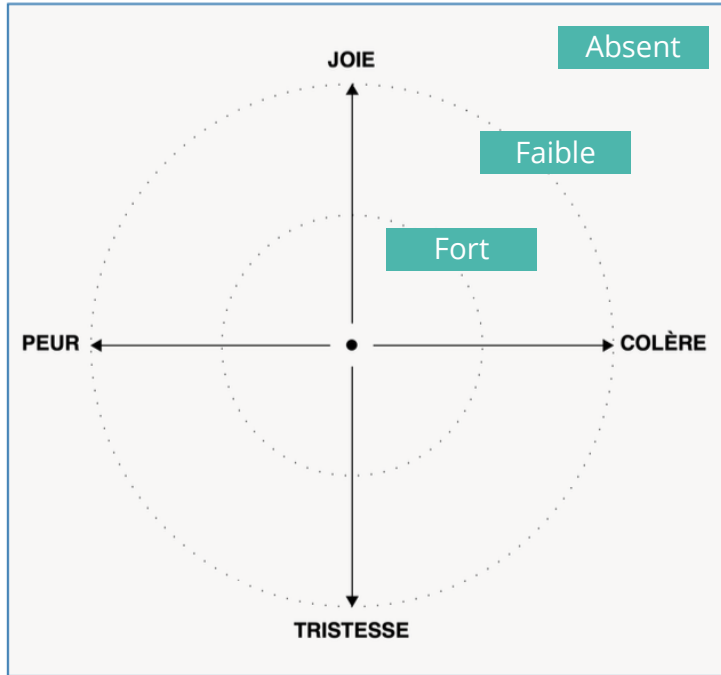
Idem pour les 3 autres émotions : colère, tristesse puis joie (5 min / émotion).

L'animateur.ice veille à la distribution de la parole.

**L'animateur.ice peut souligner que les émotions sont sources d'action** : la colère invite à affirmer ce que l'on souhaite de différent, la tristesse invite à prendre soin de quelque chose, la peur invite à s'allier.

## Adaptation et alternatives possibles

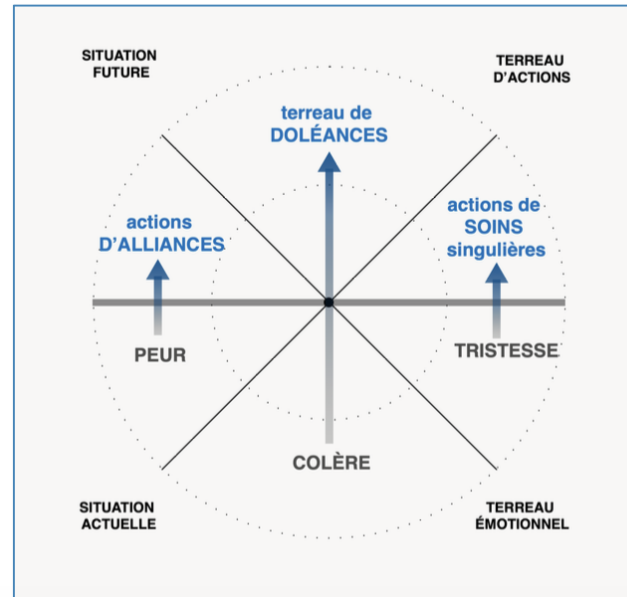
**Adaptation possible pour la visio** : remplacer la mise en boussole par des échanges en sous-groupe ?



La boussole émotionnelle sert à :

- Apprendre à sentir les dynamiques émotionnelles
- Aide à percevoir nos émotions comme des ressorts pour gagner en puissance d’agir

*Exercices et schéma issus de la compagnie S-Composition au sein du collectif OÙ Atterrir.*



## ATELIER 2

### Voir ce qui menace le vivant

### Partie 3. Adopter un nouveau regard

Objectif visé : Permettre aux participants d'identifier des sources de domination qui les concerne tout autant que d'autres êtres vivants

- **Ce qui menace le vivant et les humains dans son quotidien / autour de soi**: Partir du quotidien et du concret de la vie des participants pour identifier des menaces qui les touchent et touchent d'autres êtres vivants
  - **Encourager des propos précis** (non généralisateurs) pour éviter les amalgames et l'affirmation d'idées fausses
-

# Ce qui menace le vivant et les humains dans son quotidien / autour de soi

## Proposition

### Sur son terrain de vie

#### **Etape n°1 : le vivant menacé sur mon terrain de vie** (10 min)

L'animateur.ice invite chaque participant.e à reprendre leur terrain de vie et à identifier, parmi les êtres vivants :

- certains sont menacés de disparaître
- iels pourraient perdre l'accès à certains de ces éléments

Si oui, ils sont identifiés sur le dessin avec une petite étoile.

#### **Etape n°2 : Discussion sur les causes, conséquences et liens possibles** (40 min)

Puis les participant.es se mettent en **sous-groupe de 3 personnes**. Chacun choisit entre 1 et 2 être vivant menacé et le présente au groupe.

Ensemble, ils réfléchissent à ces 3 questions :

1. Quels conséquences pourrait avoir la disparition de cet être vivant ou le fait de ne plus y avoir accès ?
2. A cause de quoi pourrait-il disparaître ? OU A cause de quoi son accès pourrait m'en être empêcher ? Nommez les menaces.
3. **Cette/ces menace(s) pèse(nt)-t-elle aussi sur d'autres humains que moi et sur d'autres êtres vivants ? Si oui, comment ?**

*La première question crée de la motivation pour préserver le vivant. La 2ème et 3ème question permet de réfléchir à l'approche intersectionnelle des rapports de domination.*

## Alternatives possibles

### Alternative possible, plus simple et plus accessible à un public non scolarisé : Prise de photos et cercle de parole

- **Les jeunes se dispersent dans la rue / la ville / le village et prend des photos de ce qui peut, selon lui, menacer le vivant** (source de destruction, pollution...). (10-15 min)
- Puis ils restituent au grand groupe, en cercle (1 min / personne).
- L'animateur.ice ouvre un cercle de parole, avec 2 questions successives (20 min / question) :
  - **"Est-ce que vous souffrez aussi de tout cela ?**
  - **"Est-ce que d'autres personnes peuvent aussi souffrir de cela ?**

*Ces questions permettent de réfléchir à l'approche intersectionnelle des rapports de domination.*

## ATELIER 2

### Voir ce qui menace le vivant

## Partie 4. Aller de l'avant

Objectif visé : Susciter l'envie collective de s'engager pour préparer les ateliers 3 et 4

- **Ce qui me donne envie de me lever** : Créer une envie collective de se mobiliser pour soi ET le vivant contre les rapports de domination
  - **Tour de cercle final** : favoriser l'intégration de la séance et comprendre ce avec quoi repartent les participants
-

# Ce qui me donne envie de me lever

## Proposition

**Avis de tempête** (explication [ici](#)) (20 min)

Pour restituer les échanges, l'animateur.ice peut inviter les participant.es à s'asseoir tous ensemble en cercle. Un.e volontaire est placé.e debout, au centre. Cette personne lance un "avis de tempête pour tous les humains et les autres êtres vivants" qui subissent 1 menace identifiée durant l'exercice précédent.

**Par exemple : "Je lance un avis de tempête pour les humains, les animaux et les plantes qui subissent la déforestation" ou encore "la corruption" ou encore "la pollution des voitures".**

**Les personnes qui se sentent concernées, soit parce que cette menace est aussi présente sur leur terrain de vie, soit parce que ça leur donne envie de se mobiliser, se lèvent** pour aller s'asseoir sur une autre chaise. L'avis de tempête leur donne envie de se lever.

Si une personne se lève, elle ne peut pas se rasseoir à sa place. Le but de la personne ayant lancé l'énoncé étant de trouver une chaise sur laquelle s'asseoir. Il restera donc forcément une personne au centre, sans chaise, qui lance à son tour un énoncé.

*Cet exercice permet de favoriser la concentration et de visualiser et concrétiser les idées au tour de l'engagement.*

## Alternatives possibles

...

# Tour de cercle final : avec quoi je repars ?

## Proposition

### Optionnel (s'il y a le temps) :

Pour finir, l'animateur.ice peut demander à chacun de dire 1 mot pour dire comment il sent à la fin de l'atelier, et rappeler la date et le thème du prochain atelier.

## Alternatives possibles

...

**ATELIER 3 :**  
**S'INSPIRER D'UN LIEU ALLIÉ DU VIVANT**

## ATELIER 3

# S'INSPIRER D'UN LIEU ALLIÉ DU VIVANT

## Partie 1. Se connecter

**Objectif visé : Faire le lien entre l'atelier 2 et le thème de l'atelier 3**

- **Retour collectif sur l'atelier 2** : ramener les participants dans le parcours d'ateliers
  - **Relancer la dynamique de groupe avant la visite** : un brise-glace
-

# Activer son attention envers soi et les autres

## Proposition

### Rappel de l'épisode précédent

Si l'atelier 2 est assez éloigné du premier, l'animateur.ice peut demander aux participant.es de se rappeler de ce qu'on a fait pendant l'atelier 1.

### **Brise-glace : paysage rythmique (10 min)**

- Tout le monde se met en cercle.
- Un joueur commence à taper un rythme simple (mains, pieds, claquement de langue...).
- Chaque joueur ajoute un élément rythmique (ex. : taper sur ses jambes, claquer des doigts, dire "tic-tac" ou "ziiiiiing" à intervalle régulier).
- Au signal du meneur, tout le monde accélère ou ralentit progressivement.
- Le meneur peut changer.
- Le meneur arrête et demande si le son était-il harmonieux ?
- On peut recommencer plusieurs fois (en changeant de rythme) jusqu'à la qualité d'écoute s'améliore et que l'ensemble soit harmonieux.

## Adaptation et alternatives possibles

...

## ATELIER 3

# S'INSPIRER D'UN LIEU ALLIÉ DU VIVANT

## Partie 2. Explorer

Objectif visé : rendre les enjeux concrets

- Mettre les jeunes en **situation d'immersion "active"**
  - Encourager la **réflexivité**, l'étonnement, la prise de recul, la capacité d'observation
-

# Encourager l'étonnement

## Proposition

### Journal de bord

On propose aux participant.e.s de rédiger un "journal de bord" de leur visite. L'exercice devra avoir été en amont pour qu'ils/elles se mettent en situation d'observation active.

Après la visite, notez tout ce que vous avez observé :

- le déroulement chronologique
- le schéma des différents endroits
- les personnes présentes (identité, âge, genre, fonction...)
- les autres êtres vivants présents
- ce que vous avez fait
- ce que vous avez entendu
- ce qui vous a choqué ou plu
- ce que vous en avez pensé
- ce que vous avez ressenti
- ...

On peut aussi donner des consignes différentes selon les groupes, selon les participant.e.s, ou juste pour varier les points de vue ou les observations. Par exemple :

- documentez le lieu en faisant des photos (avec les mêmes consignes après pour "trier" les photos et les commenter)
- notez vos observations sous forme de dessins
- collectez des traces, des souvenirs du lieu (sans le dégrader !)
- trouvez 25 questions à poser au lieu visité (sans forcément chercher à y répondre)
- ...

## Adaptation et alternatives possibles

...

## ATELIER 3

# S'INSPIRER D'UN LIEU ALLIÉ DU VIVANT

## Partie 3. Adopter un nouveau regard

### Objectif visé : S'inspirer collectivement

- Donner **du sens** aux observations et à la visite
  - Donner **de l'espoir**, partager des émotions positives
-

# Apprendre à voir en collectif

## Proposition

### Atelier 1-2-4-tous

Atelier de partage des observations : sélectionner les 3 observations les plus marquantes / impactantes / étonnantes.

L'atelier se fait en 4 temps : d'abord seul (5'), puis à 2 (7'), puis à 4 (10'), puis tous ensemble (5'). Il faut adapter la taille des groupes et le timing en fonction du nombre de participant.e.s.

A chaque tour, les observations peuvent être regroupées et réécrites. On les note sur des post-it.

Au moment de la restitution finale, l'animateur et les participants collent les post-it sur un tableau ou sur un mur et, tous debout, réfléchissent à l'organisation des idées, aux regroupements possibles.

## Adaptation et alternatives possibles

...

## ATELIER 3

# S'INSPIRER D'UN LIEU ALLIÉ DU VIVANT

## Partie 4. Aller de l'avant

Objectif visé : faire le lien avec l'atelier 4  
d'émergence d'idées d'actions

- **Donner du sens** à la visite
  - **Partager** en collectif ses ressentis et les idées apparues
  - Engager la réflexion sur les actions possibles
-

# Tour de cercle final : avec quoi je repars ?

## Proposition

Pour finir, l'animateur.ice invite à faire un tour de cercle final pour chacun exprime ce avec quoi iel repart :

- **Un apprentissage** : ce que j'ai appris pendant cet atelier
- **Un étonnement** : ce qui m'a surpris.e pendant cet atelier
- **Une envie** : est-ce ça m'a donné envie de faire quelque chose - si oui, quoi ?

Pour aider à gérer le temps, l'animateur.icel peut donner 1 temps limité de parole par personne (ex : 1 min 30). Il peut s'aider d'un minuteur sur son téléphone portable et, lorsque le temps imparti est écoulé, il peut claquer des doigts ou faire un signe de main pour signifier que la personne qui parle doit conclure.

Il ou elle rappelle la date et le thème du prochain atelier qui sera une visite. Il ou elle donne les informations logistiques à savoir si besoin.

## Adaptation et alternatives possibles

...

**ATELIER 4 :**  
**AGIR POUR UN FUTUR DÉSIRABLE**

## ATELIER 4

# Agir pour un futur souhaitable

## Partie 1. Se connecter

**Objectif visé : Faire le lien entre l'atelier 3 et le thème de l'atelier 4**

- **Retour collectif sur l'atelier 3** : ramener les participants dans le parcours d'ateliers
  - **Relancer la dynamique de groupe** : brise-glace
  - Instaurer la **dimension collective du pouvoir d'agir** des jeunes
-

# S'énergiser et activer son imaginaire

## Proposition

### Rappel de l'épisode précédent

Si l'atelier 4 est assez éloigné du premier, l'animateur.ice peut demander aux participant.es de se rappeler de ce qu'on a fait pendant l'atelier 3.

### Jeu du Hi-ha-ho pour mettre en énergie (description [ici](#))

Si le groupe est dynamique, l'animateur.ice peut proposer une marche imagée pour activer l'imagination du groupe, par exemple :

- Déplacez vous comme s'il faisait très chaud
- Comme s'il pleuvait beaucoup
- Comme si le sol était du sable très chaud
- Comme si vous deviez courir dans le métro
- Comme s'il y avait un énorme trou noir au milieu de la pièce
- Comme si vous étiez un prédateur guettant sa proie
- Comme si vous étiez un escargot
- Comme si vous étiez un robot

## Adaptation et alternatives possibles

### Adaptation

Ajouter au jeu du "Hi-ha-ho" (jeu d'expression corporelle) une dimension musicale / dansante. Même chose pour la marche imagée.

Important de bien valoriser plusieurs aspects du vivant dans la marche imagée : les animaux, les végétaux, le mouvement, les corps, le climat, etc.

Attention à l'espace selon l'activité choisie : avoir une salle suffisamment grande, un extérieur, etc.

### Alternative : "Stop and Go"

Même principe que la marche imagée, mais on ajoute une dimension d'écoute : quand l'animatrice dit "Stop" les participant.es doivent marcher, quand il/elle dit "Go", ils doivent s'arrêter, etc. (ou : quand on dit "chat" faites le bruit du chien, et inversement, etc.).

## ATELIER 4

# Agir pour un futur souhaitable

## Partie 2. Explorer

Objectif visé : Faire émerger des idées d'action à partir de futurs désirables

- Imaginer des **projets mobilisateurs**
  - Faire apparaître des **idées "non dirigées"** (venues des jeunes eux-mêmes)
  - **Formaliser** ces idées pour qu'elles soient transmises
-

# Imaginer des futurs désirables

## Proposition

### Utopies concrètes ! (1/3)

*(Inspiré de la fresque des nouveaux récits et des démarches de design fiction)*

On construit collectivement, dans un temps court, le récit d'un futur désirable. En début d'atelier, on explique l'objectif : faire le récit d'une action qu'on aura réalisée entre maintenant et 2035 et qui aura transformé le rapport au vivant sur notre territoire.

Travail en groupe de 4 ou 5 participant.e.s. Entre chaque temps, l'animateur donne la consigne à l'ensemble des groupes. Une feuille "matrice" est remise à chaque groupe.

## Adaptation et alternatives possibles

### Construire une envie d'action commune

*Livret de formation "Accompagner les dynamiques participatives" - Former pour transformer (p. 16-17)*

- . "Rêvons un peu" (40 mn)
- . Photolangage "Envies d'action" (40 mn)

### Recherche-Action Participative

Utiliser la méthodologie Recherche-Action Participative (RAP) d'AJE : créer des groupes de jeunes, identifier des problèmes, les amener à trouver des solutions à ces problèmes. Si besoin, recourir à des photolangages.

# Imaginer des futurs désirables

## Proposition

### Utopies concrètes ! (2/3)

#### Temps 1 (8')

Les groupes notent qui ils/elles sont, leurs forces (compétences, qualités, etc.), leurs faiblesses, leurs ressources/réseau (réseaux sociaux, connaissances...).

#### Temps 2 (10')

Chaque groupe doit décider d'un rapport au vivant ou d'une domination sur le vivant qu'il voudrait voir changé d'ici 2035 : il faut la décrire maintenant (qu'est-ce qu'on veut changer ?) et après (qu'est-ce qui aura changé ?). Il faut partir d'une situation concrète, vécue.

On note les stratégies et les moyens d'action à mobiliser pour réaliser ce changement.

#### Temps 3 (10')

L'action est décrite sur une timeline de 10 ans, découpée en autant d'intervalles que de participant.e.s (10 ans / nombre de participant.e.s.). On part de la fin pour remonter vers le début. Tout est noté en bullet points.

Il faut trouver un nom et une forme au récit

## Adaptation et alternatives possibles

### Adaptation

. **Gestion du temps** : l'atelier est conçu pour produire dans une certaine "excitation", d'où les timings plutôt serrés. Mais on peut bien sûr adapter en fonction des publics et laisser plus de temps.

. **Temps 2** : la consigne peut être plus explicite pour rendre plus concrète cette notion de rapports de domination pour les jeunes. Chaque animateurice peut donner un exemple adapté au contexte / à l'environnement dans lequel les jeunes évoluent (rural / urbain, etc.) pour qu'il soit parlant. Mais il faut être vigilant sur le fait de ne pas orienter ou influencer les participant.e.s, de les laisser trouver par eux-mêmes même si ça nous semble "décevant". Un des moyens peut être d'aller les voir régulièrement pour les encourager à rendre leur projet plus concret, en lien avec leur situation, l'endroit où ils vivent : de réfléchir à quelque chose sur lequel ils peuvent agir.

. On peut proposer aux jeunes de de s'inspirer d'événements passés qu'ils trouvent inspirants. C'est peut être plus facile de rêver l'avenir quand on connaît le passé : quelques bonnes pratiques antérieures qui peuvent être inspirantes.

# Imaginer des futurs désirables

## Proposition

### Utopies concrètes ! (3/3)

#### Temps 4 (10')

Chaque participant.e. rédige une partie de la timeline. Au bout de 8', les membres du groupe échangent pour s'assurer que leurs parties fonctionnent ensemble (mais ne lisent pas tout : garder de la surprise !).

#### Temps 5 (3' par récit)

Chaque groupe lit son récit aux autres groupes après avoir donné le nom et le changement visé. Les autres groupes écoutent en fermant les yeux.

*Le récit est enregistré. Il sera ensuite diffusé (anonymement) et éventuellement transcrit sur un site auquel tout le monde (autres participant.e.s d'autres ateliers) aura accès : cet atelier est aussi une collecte de récits "Agir avec le vivant" (France / Sénégal).*

#### Temps 6

Temps d'échange collectif. On réagit aux récits des autres, on partage ce qu'on a ressenti, ce que l'exercice nous a inspiré.

## Adaptation et alternatives possibles

### Adaptation

. **Temps 4** : l'exercice valorise plutôt le fait de ne pas tout se dire avant la lecture finale parce que cela crée plus d'émotion quand on découvre le récit des autres. Cela évite aussi que un des participant.e.s "prenne la main" sur le récit. Mais il faut bien insister sur le fait que les participants doivent s'accorder sur la cohérence de leur récit, par exemple : qui parle ? est-ce que c'est un discours ? dans quel contexte ? est-ce qu'on parle au présent ? au passé ? etc.

. **Temps 5** : le temps indiqué est le temps de lecture du récit mais ce n'est bien sûr pas chronométré. Mais c'est plutôt recommandé de donner un cadre pour que le récit ne s'étende pas en longueur au risque de perdre de son impact.

## ATELIER 4

### Agir pour un futur souhaitable

### Partie 3. Adopter un nouveau regard

#### Objectif visé : sonder l'envie d'engagement des jeunes

- **Freins et leviers** : recenser et comprendre les freins et leviers à l'engagement des jeunes sur ces idées
  - Valoriser le **pouvoir d'agir des jeunes** : faire apparaître leur réseau d'alliance, déconstruire le sentiment d'impuissance.
-

# Freins et leviers à l'engagement

## Proposition

### **Débat mouvant** (*idem Débat des 4 coins - atelier 2*)

Chacune des idées qui a émergé dans l'atelier "Utopies réelles !" est proposée "à la criée".

Tous les participants se positionnent à droite (oui) ou à gauche (non) selon leur réponse à la question : "Est-ce que vous êtes prêt.e à vous engager pour réaliser cette idée dès demain ?"

On recueille les freins et leviers à l'engagement qui sont mentionnés. On les note sur des post-it et l'animateur propose des regroupements qui sont discutés par l'ensemble des participant.e.s.

## Adaptation et alternatives possibles

...

# Identifier des alliances possibles

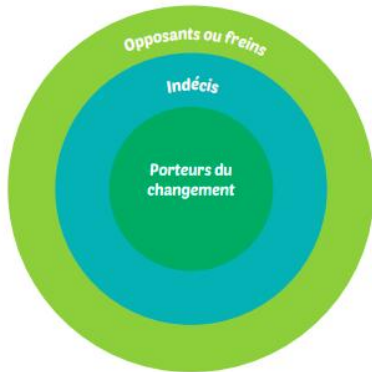
## Proposition

### Cartographie des alliés

Pour lever les freins à l'engagement et activer les leviers listés, l'animateur.ice propose de réfléchir aux alliances possibles : qui sont vos alliés ? qui pourrait vous aider à vous lancer dans l'action ?

Important : insister sur le fait qu'on cherche des **alliés**, pas des partenaires ou des soutiens. Insister sur la notion de liens, d'affinités. Un allié une personne "amie" dans une institution "adverse".

On peut représenter le réseau imaginé sur une cartographie simple, sur laquelle chacun viendra coller un post-it. Par exemple la "cible" ci-dessous. Puis on réfléchit collectivement à des regroupements possibles.



## Adaptation et alternatives possibles

### Adaptation

Attention à ne pas se perdre dans les définitions d' "alliés" et de "partenaires", cela peut créer de l'incompréhension. L'idée est surtout d'encourager les jeunes à chercher des soutiens incarnés (des personnes) et pas seulement des soutiens abstraits et/ou institutionnels (gouvernement, élus, école, administration...). Il faut chercher des soutiens qu'on connaît, auxquels on pourra s'adresser et qui voudront bien nous aider.

On peut demander aux participant·es d'identifier à la fois des "alliés" et des "partenaires" !

## ATELIER 4

# Agir pour un futur souhaitable

## Partie 4. Aller de l'avant

### Objectif visé : pérenniser l'engagement

- **Maintenir le lien** avec les jeunes sur la thématique du "vivant"
  - Favoriser la **transmission** avec d'autres jeunes sur et en dehors de leur "terrain de vie"
  - **Comprendre** ce avec quoi repartent les participants
-

# Une œuvre collective

## Proposition

### Cadavre exquis - Patchwork

En groupe complet, on décide de ce qu'on voudrait partager avec les prochain.es participant.e.s aux ateliers en France ou au Sénégal :

- Le vivant c'est quoi ?
- Une information qu'on a découverte et qu'il faudrait que tout le monde connaisse
- Une action ou un projet qui devrait être mené pour agir avec le vivant

Puis en 3 sous-groupes, on élabore un texte / un dessin / un collage pour illustrer l'idée et la passer aux prochains participant.e.s qui, à leur tour, compléteront et la passeront aux prochain.e.s, etc.

*A la fin de l'étude (fin 2025), un "patchwork" qui pourra être restitué à tous les participant.e.s.*

## Adaptation et alternatives possibles

...

# Se mettre en chemin

## Proposition

### Lettre / dessin à soi-même

Chaque participant s'écrit une lettre (ou un dessin) à soi-même où il écrit ce qu'il aimerait avoir réalisé comme action / chemin emprunté avec le vivant dans 6 mois. Il met la lettre / le dessin dans une enveloppe sur laquelle il écrit son nom et son adresse.

*La lettre lui sera envoyée / remise par l'OSC 6 mois après la date de l'atelier.*

## Adaptation et alternatives possibles

### Réalisation d'une vidéo par et pour les participants

Les premiers jeunes à avoir finalisé le cycle d'ateliers peuvent réaliser un petit film pour introduire la démarche aux prochains jeunes qui la suivront (cf. atelier n°1).

Cela aidera aussi à documenter l'étude, et son évaluation.