

*Une fois que tu sais, qu'est-ce qu'on fait ?*

## **Le guide d'animation**

Vous souhaitez animer un **temps d'échange après une projection d'Une fois que tu sais** ? Ce guide vous donne les clés pour permettre une rencontre riche et motivante, en salle de cinéma ou ailleurs, en présentiel ou en ligne.

Ce guide d'animation vous est proposé par l'association Terractiva, qui développe des outils dans le cadre de la campagne d'accompagnement du film *Une fois que tu sais*, écrit et réalisé par Emmanuel Cappellin en collaboration avec Anne-Marie Sangla.

Cette campagne d'accompagnement, conduite par le binôme de facilitatrices Brianne Parquier et Charlotte Ogier, à l'initiative du réalisateur Emmanuel Cappellin, a préparé une équipe de bénévoles pour animer des temps d'échange après le film. Des centaines de projections ont déjà été accompagnées par des dizaines de bénévoles. **Pour être tenu·e informé·e des projets autour du film**, ou rejoindre l'équipe des accompagnateur·ices, et bénéficier des retours d'expérience, vous pouvez [vous inscrire ici](#).

Les animations ont pour ambition de faire du public **une communauté en mouvement**. Elles sont l'occasion de distribuer le **Guide d'actions** qui présente 150 manières d'agir et 220 structures pour passer à l'action sur les thématiques climat, énergie, effondrement et résilience. Ce guide existe en format papier – 20000 exemplaires ont déjà été distribués – et renvoie vers le site collaboratif [RacinesDeResilience.org](#).

Le format d'animation des temps d'échange post-projection est différent des débats classiques. Plus **interactif**, il est tourné vers le **partage d'expérience** plutôt que sur des confrontations d'idées.

Vous pouvez **découvrir en vidéo l'animation** proposée par Brianne Parquier lors d'une séance spéciale à l'Espace Saint Michel à Paris, en présence d'Emmanuel Cappellin :

**Vidéo courte** (2 minutes) pour saisir l'essentiel,

**Vidéo longue** (1 heure) pour découvrir l'ensemble du déroulé (prévu en 60 minutes).

Ce déroulé d'animation est une base solide. Sa logique qui **s'inspire du Travail Qui Relie**, processus élaboré par l'écopsychologue Joanna Macy. Après un film qui pose des questions profondes, les différentes étapes du déroulé amènent le public à vivre **une rencontre qui fait du bien, et encourage le passage à l'action**.

Vous êtes libre de vous approprier ce guide d'animation à votre façon, sans perdre de vue sa cohérence globale.

Bonne animation !

- L'équipe de la campagne d'accompagnement,  
*Une fois que tu sais, qu'est-ce qu'on fait?*

### **Une fois que tu sais (Once you know)**

**Ecriture et réalisation** : Emmanuel Cappellin,  
en collaboration avec Anne-Marie Sangla.

**Production** : Pulp Films 2020

**Distribution** : Nour Films (France) et Pulp Films  
(International)

*Sorti en France le 22 septembre 2021*

## Sommaire

### Spécificités du temps d'échange post-projection

#### Animer et faire face aux émotions du public

Donner et reprendre la parole

Utiliser un micro

#### Déroulé du temps d'échange post-projection

#### Introduire

Avant le film - Intro 1 [ 5 min ]

Après le film - Intro 2 [ 5 min ]

#### Faire connaissance [ 15 min max ]

Pop Corn [ 5 min ]

Qui Comme Moi [ 5 min ]

#### Approfondir [ 30 min ]

Phrases ouvertes [ 10 min ]

Résonance de la salle [ 10 min ]

Retour 2 [ 10 min ]

#### Élargir [ 10-15 min ]

Campagne d'accompagnement et guide

Jeu des systèmes [ 5-10 min ]

#### Anticiper le Jour J

En amont

Avant le film

Pendant le film

#### Se sentir à l'aise pour animer

Posture de prise de parole

Posture d'écoute

4 [Spécificités du temps d'échange post-projection](#)

4 [Animer et faire face aux émotions du public](#)

4 [Donner et reprendre la parole](#)

4 [Utiliser un micro](#)

5 [Déroulé du temps d'échange post-projection](#)

7 [Introduire](#)

7 [Avant le film - Intro 1 \[ 5 min \]](#)

8 [Après le film - Intro 2 \[ 5 min \]](#)

8 [Faire connaissance \[ 15 min max \]](#)

8 [Pop Corn \[ 5 min \]](#)

9 [Qui Comme Moi \[ 5 min \]](#)

9 [Approfondir \[ 30 min \]](#)

9 [Phrases ouvertes \[ 10 min \]](#)

10 [Résonance de la salle \[ 10 min \]](#)

11 [Retour 2 \[ 10 min \]](#)

12 [Élargir \[ 10-15 min \]](#)

12 [Campagne d'accompagnement et guide](#)

13 [Jeu des systèmes \[ 5-10 min \]](#)

15 [Anticiper le Jour J](#)

15 [En amont](#)

15 [Avant le film](#)

15 [Pendant le film](#)

15 [Se sentir à l'aise pour animer](#)

15 [Posture de prise de parole](#)

16 [Posture d'écoute](#)

## Spécificités du temps d'échange post-projection

Le temps d'échange dure **1h**. Il peut être réduit à 45 min.

Il **fait circuler la parole sous différentes formes** : un mot, une phrase, des échanges deux par deux, un tour de parole, un jeu dynamique.

Ce mode d'animation permet de créer la confiance, pour **nourrir des partages riches** et d'**éviter des confrontations d'idées** peu constructives, qui prennent souvent beaucoup de place dans les questions-réponses classiques.

Avec un format d'animation plus cadré, **on cherche à éviter** :

- une première prise de parole qui oriente toute la discussion
- qu'une personne en colère s'exprime de façon réactive et crée un climat général de défiance
- que les hommes prennent la parole en premier, plus souvent et/ou plus longtemps que les femmes
- que les échanges restent très théoriques sans laisser la place à des rencontres authentiques
- que les échanges s'éternisent avec une salle passive et qui décroche
- que tout le monde n'ait pas l'espace pour s'exprimer.

Le déroulé proposé invite au départ à de **multiples prises de parole courtes** pour "faire connaissance", puis progressivement à **parler de soi**, de ses expériences, en permettant à chacun de s'exprimer, pour enfin ouvrir un **tour de parole constructif**, avant une **clôture amusante et pédagogique** qui marque clairement la fin des échanges.

## Animer et faire face aux émotions du public

### Donner et reprendre la parole

- Adoptez une **posture corporelle ouverte**, tournée **vers la personne** qui parle.
- Utilisez sans modération la **communication non-verbale** pour signifier que vous avez entendu en **hochant la tête** (cela ne veut pas dire qu'on est d'accord).
- Donner des instructions **claires en étant le plus simple possible**.
- Vous êtes au service de la **circulation de la parole**, autorisez-vous à recadrer les échanges si besoin.
- N'ayez **pas peur des moments de silence**.

### Utiliser un micro

- **Coller votre micro à votre menton** pour ne pas bouger le bras en parlant (ce qui ferait varier le volume de votre voix)
- Dans une grande salle, **gardez toujours un micro** et si la salle est petite, pour plus de spontanéité, proposer de faire sans micro.
- Si on entend mal les interventions du public, **vous pouvez toujours demander de répéter** ce qui a été dit. Si besoin, **vous pouvez répéter** un propos au micro pour s'assurer que les personnes au fond ont bien entendu.
- Si la salle est vraiment grande, **prévoir un micro avec une personne pour le faire circuler**.

## Déroulé du temps d'échange post-projection

(chaque phase du déroulé est développée en détails ensuite)

Phases	Intitulé	Durée	Début	Fin	Intention	Proposition
Intro 1	Juste avant le film	0:05			Donner RDV après le film	Présenter qui on est, pourquoi on est là, ce qu'on va proposer après le film.
	Visionnage	1:45			Le Film	
Intro 2	Juste après le film	0:05	0:00	0:05	Donner envie de participer (sans forcer)	Rappeler que dans un premier temps l'animation est plus interactive, et que dans un second temps elle laisse la parole circuler pour des questions. Rentrer directement dans la première proposition dans trop laisser le temps de réfléchir.
Faire connaissance	Pop corn de mots	0:05	0:05	0:10	Ouvrir la parole	Inviter à donner un mot pour qualifier comme on se sent > prendre la parole depuis son siège, sans la demander et parler bien fort.
	Qui comme moi (+Retour)	0:05	0:10	0:15	Créer du lien dans la salle	<u>Principe</u> : quelqu'un se lève pour lancer un <i>Qui comme moi</i> . Ceux qui se sentent en résonance se lèvent aussi, les gens se regardent, puis tout le monde se rassoit, et ainsi de suite. Donner un exemple pour commencer: " <i>Qui comme moi ne sais pas par quel bout prendre le problème?</i> ". Préciser qu'il s'agit d'une prise de parole en une phrase simple et courte. <u>Éventuellement</u> , pour valoriser la présence des intervenant-e-s, proposez-leur de réagir brièvement à ce qu'ils ont entendu dans les <i>Qui comme moi</i> : " <i>Qu'est-ce qui vous touche dans ce qui a été dit dans la salle déjà?</i> "
Approfondir	Phrases ouvertes	0:10	0:15	0:25	Emmener dans les émotions	Temps d'échange par deux sur 10 min : donner les explications (2 min) + Parole (1 min 30 par personne) x 2 pers x 2 phrases ouvertes + silences 1/ <i>Un moment de ma vie où je me suis senti.e intensément vivant.e c'est...</i> 2/ <i>Quand je pense aux conséquences des changements climatiques sur ma vie, mes proches, ma communauté locale, ce que je ressens c'est..</i>
	Résonance de la salle (+Retours)	0:20	0:25	0:45	Ecouter la salle, en profondeur	La parole est donnée à la salle : 3/5 personnes s'expriment en une minute environ chacune > <i>La parole va circuler parmi vous, vous pouvez faire vos commentaires, poser des questions, partager vos expériences.</i> Puis l'animateur-ice et l'intervenant-e offrent un retour sur les thèmes qui leur parlent, sans obligation de réagir à toutes les prises de parole, ni de répondre à toutes les questions. Cherchez le moment idéal pour présenter la campagne d'accompagnement et le Guide d'actions.
Élargir	Présentation Campagne + Guide d'actions	0:05	0:45	0:50	Donner envie de lire le guide pour passer à l'action	Inclus en clôture du temps précédent : Répondre à la question "Et maintenant qu'est-ce qu'on fait..." > 3 piliers d'actions de Joanna Macy... > Présenter campagne et montrer l'arbre avec <b>Guide papier</b> et/ou <b>support visuel</b> à l'écran si possible + parler du site collaboratif RacinesDeResilience.org
	Jeu des systèmes	0:10	0:50	1:00	Sentir notre interdépendance	Jeu des systèmes en version debout/assis: - système forêt (effondrement d'un système vivant), - système humain (renouveau : diffusion d'une bonne pratique dans une communauté locale)
Clôre	Merci-Au revoir	0:00	1:00	1:00	Marquer clairement la fin	Merci > Distribution ou vente du Guide d'actions ici

La suite du document reprend chacune de ces phases avec :

- 🔍 plus de **détails sur l'intention**,
- 🎤 un exemple de **texte qui peut être dit à l'oral** (pour s'en inspirer, pas pour en faire la lecture),
- 📝 des **petits conseils** tirés de nos expériences d'animation
- 🗣️ des indications pour adapter l'animation en **visio-conférence**.

Vous êtes invité·e·s à intégrer ces éléments et à vous détacher ensuite des documents, pour animer à votre façon.

Nous avons prévu **un support visuel d'animation** (à envoyer en amont aux organisateurs de l'événement, et/ou à prendre sur vous sur une clé usb). Si possible selon le contexte de la projection, convenir avec un soutien technique de montrer ce visuel à l'écran et de faire défiler les diapositives, en fin d'animation, au moment de présenter la campagne d'accompagnement et le Guide d'actions . Caler ce point directement avec la personne sur place avant l'animation.

🗣️ Vous trouverez dans ces encadrés bleutés des conseils pour adapter l'animation en visio-conférence. Il s'agit seulement de notions de facilitation. Pour la gestion des outils en ligne, formez-vous par ailleurs et dans tous les cas, ayez une personne en soutien pour la technique.

Le déroulé est le même, mais le film est généralement vu plusieurs heures à plusieurs jours avant la rencontre d'animation. Vous faites donc une seule introduction, dans laquelle vous pouvez éventuellement proposer de visionner la bande-annonce ou un extrait du film (disponibles sur [la page Facebook du film](#)) pour se remettre dans l'ambiance du film pour les personnes l'auraient vu un certain temps auparavant.

## Introduire

### Avant le film - Intro 1 [ 5 min ]

🔍 Prévoir avec l'organisateur de la séance-événement un **temps de présentation de minimum 5 minutes avant la projection**, pour introduire le film, son accompagnement et l'animation. Voici un format de présentation type :

1. Le personnel du cinéma qui accueille présente la séance
2. L'organisateur de l'événement (association partenaire, etc) se présente puis présente le film et la personne en charge de l'animation,
3. Vous introduisez en une phrase le ou les intervenants qui vous accompagnent
4. Chaque intervenant se présente en quelques mots,
5. vous vous présentez et présentez spécifiquement la démarche d'accompagnement du film et l'animation.

Cela est très important pour que personne ne soit trop surpris ou se sente obligé de participer.

- **intention** : se rencontrer après le film pour **exprimer ce qu'on ressent** face à ce sujet difficile, et **se poser la question** ensemble *Une fois qu'on sait, qu'est ce qu'on fait?*
- **repères** : l'animation dure **1h** et propose de **faire circuler la parole sous des formes** plus interactives que les questions-réponses classiques : **chacun est libre de participer** ou non, de rester jusqu'au bout ou non.

🎤 *Bonjour à toutes et tous, merci d'être là ce soir. Je suis ...(Prénom et Nom). A l'initiative de l'association Terractiva, je suis ici ce soir pour animer la **discussion qui aura lieu après le film**, entre vous, et avec notre/nos intervenants Prénom Nom... (les présenter en 1 phrase)*

*Vous allez le voir dans le film, **le réalisateur va à la rencontre d'experts du climat pour leur demander ce que ça leur fait de vivre avec ce savoir** qui remet fondamentalement en question notre rapport au monde, nos organisations collectives, nos choix de vie personnels. Dans cette même logique, tout à l'heure, on va vous inviter vous aussi à **dire comment ce sujet vous touche et ce que ça vous donne envie de faire.***

*Le réalisateur a initié **une démarche d'accompagnement du film** avec des **temps d'échange** après les projections, pour favoriser la rencontre entre les personnes du public et **encourager le passage à l'action**. Pour cela, le film est associé à un Guide d'actions regroupant des centaines de ressources pour agir et construire la résilience. On en parlera tout à l'heure. [Si vous avez des Guides papiers avec vous, montrez-en un et dites que les personnes pourront venir en chercher à la fin]*

*[Si intervenant-e] Et on échangera aussi avec Prénom Nom tu veux bien te présenter en 2 mots et dire pourquoi tu es venu intervenir après ce film ? ....*

*Durant ce temps d'échange on vous proposera **des moments de prise de parole interactifs**, pour faire connaissance, auxquels vous pouvez participer si vous le souhaitez. Puis il y aura des moments où le micro circulera parmi vous pour vous permettre de **poser vos questions, faire part de vos commentaires** ou témoignages sur le film et sa thématique.*

*Je vous invite si vous le pouvez à **rester jusqu'à la fin de l'heure d'animation** prévue, pour le moment le plus interactif de la soirée ! Belle projection à vous et à tout à l'heure !*

## Après le film - Intro 2 [ 5 min ]

🔍 Après le film, on rappelle simplement le principe interactif, le fonctionnement sans micro, puis on enchaîne.

🎤 *Merci d'être restés avec nous pour ce **moment d'échange** !*

***Dans un premier temps**, je vais vous inviter à des **prises de parole très courtes** pour faire connaissance, il n'y a pas besoin de micro pour s'exprimer. Juste après, on va faire circuler un micro dans la salle pour les prises de parole plus longues, donc je vous propose d'**attendre le temps de discussion avec micro pour vos questions ou commentaires** sur le film.*

📝 Petits conseils :

- Employez des **mots positifs**, pour donner envie. Vous offrez une expérience inédite et très enrichissante !
- Ne pas parler d'"exercice" (vocabulaire scolaire) ou de "jeu", préférez "**proposition**" ou "**temps**".
- **Prenez votre temps** pour prendre la parole à votre rythme, soyez **authentique** et humble.
- On ne donne pas trop d'informations au départ, on les ajoutera **au fur et à mesure**.

## Faire connaissance [ 15 min max ]

🔍 Les deux propositions, **Pop Corn** et **Qui Comme moi**, permettent d'ouvrir la parole à tou-te-s avec un mot, puis une phrase, et aident les personnes à sortir à leur rythme de la longue introspection qu'offre le film. Cette **ouverture aux interventions variées** équilibre l'ambiance générale : on évite qu'une personne très marquée (en colère, triste, avec un discours militant lourd...) prenne et monopolise la parole en premier en teintant l'ensemble de l'animation de défiance et d'inconfort. Si vous évitez cet écueil avec un beau pop corn, ça promet une belle animation ;) Juste après, si le Popcorn et le Qui comme moi ont été courts et qu'il vous reste du temps, et que vous avez envie de valoriser la présence de vos intervenant-e-s, proposez-leur de réagir rapidement à ce qui a été dit "*Qu'est-ce qui vous touche dans ce qui a été dit dans la salle déjà?*".

## Pop Corn [ 5 min ]

🎤 *Tout de suite on va vous proposer de vous exprimer en **un mot pour dire comment vous vous sentez** là, maintenant, après ce film... Un mot seulement, un nom, un adjectif, un mot. Les personnes qui le souhaitent peuvent parler spontanément, sans lever la main, ce n'est pas grave si les mots se superposent un peu, je les répéterai. Par exemple, voici mon mot : "impatiente"*

S'il y a un-e intervenant-e avec vous, c'est idéal de lui donner la parole aussi pour qu'il donne son mot, avant d'ouvrir la parole à la salle.

🎤 *Maintenant à vous la parole, parlez **bien fort** depuis votre fauteuil/siège pour que **tout le monde vous entende** ! Laissez l'expérience se vivre. Au bout de quelques minutes, cela va ralentir tout seul. Si vous sentez que la parole ne s'arrête pas, **osez la reprendre** en disant 🎤 *Encore quelques secondes pour les derniers mots.... Merci, et maintenant on va s'en dire un petit peu plus...*"*

📝 Petits conseils :

- N'ayez pas peur des **moments de silence** ou des moments où certaines personnes parlent un peu en même temps.
- **Répétez les mots au micro** pour que toute la salle entende bien et pour confirmer à la personne qu'elle a été entendue, et ainsi valider son ressenti.
- Si besoin, **encouragez la prise de parole** en demandant si quelqu'un d'autre veut s'exprimer...
- Par habitude, certaines personnes peuvent lever la main, vous pouvez les désigner pour qu'elles s'autorisent à parler
- Si une personne n'a pas du tout compris et commence à prendre la parole pour donner son avis sur le film, laissez une ou deux phrases puis demandez-lui de **garder son idée pour plus tard**, et reformulez avec le mot le plus fort de son intervention en disant avec légèreté : "*Merci, on va donc dire que votre mot c'était "découragement"*"

👤 En ligne, inviter les personnes à ouvrir et fermer leur micro pour prendre la parole. Gardez le vôtre ouvert !

## Qui Comme Moi [ 5 min ]

 Je vous propose à présent de faire un peu plus connaissance, en exprimant des phrases simples et courtes commençant par **“Qui comme moi...”**. Par exemple **“Qui comme moi vient de voir Une fois que tu sais ?”** **Vous vous levez pour dire votre phrase**, et les personnes qui **pensent “Oui, moi aussi”** se mettent debout également pour vous soutenir. Ensuite, tout le monde se rassoit et quelqu'un d'autre peut prendre la parole. **Si vous ne pouvez pas vous lever**, vous pouvez aussi **agiter les mains bien haut comme cela**. Mais pour les autres, on se lève, pour bien se voir les uns les autres !

S'accroupir pour montrer qu'on participe également. Pour donner l'exemple, se lever et dire :  **Qui comme moi se demande par quel bout prendre le problème ?**

Laissez les personnes se lever et se regarder pendant quelques secondes, et accroupissez-vous à nouveau en disant :  **Merci, maintenant, à vous ! Allez-y, mettez-vous debout, parlez bien fort.**

**Répétez chaque phrase au micro** pour qu'elle soit entendue partout, puis remercier, et relancer :  **Quelqu'un d'autre?**

Une fois que le principe est compris, laisser la parole circuler en soutenant de moins en moins. Quand vous sentez que ça retombe, s'il reste du temps, proposez encore une ou deux prises de parole puis remerciez le public d'avoir participé.

 Petits conseils :

- Certaines personnes lèvent la main pour prendre la parole. Désignez-les en hochant la tête ou en disant : Oui, allez-y!
- Pour éviter un temps de flottement trop long après une prise de parole, **ponctuez avec un “Merci”** qui invite les gens à se rasseoir pour laisser arriver un autre “Qui comme moi”
- **Évitez de dire « on va faire un petit jeu »** qui s'appelle “Qui comme moi”, cela pourrait paraître décalé pour des personnes qui sont encore sous des émotions après le film.

- Pensez à vous lever et à vous accroupir aussi.

 En ligne, inviter les personnes à éteindre leur caméra, puis la personne qui lance un “Qui comme moi” remet sa caméra, et les celles qui se manifestent pour lui répondre remettent la leur également. Puis tout le monde les éteint à nouveau. Toujours ouvrir et fermer le micro pour prendre la parole.

## Approfondir [ 30 min ]

 Cette étape se divise en 3 phases de 10 minutes : on propose un échange par deux; puis on fait tourner le micro dans la salle en prenant plusieurs prises de paroles à la suite (3-4 max); et enfin, on offre un retour à ce qui a été dit. Ça peut également être le temps de présenter le Guide d'actions (voir étape suivante “Élargir”) en réponse à une question de type “qu'est-ce qu'on fait?”

### Phrases ouvertes [ 10 min ]

 Grâce à ce temps d'échange par deux, chaque personne de la salle à la possibilité de parler et d'être entendue, cela rend le tour de parole qui va suivre beaucoup plus détendu. C'est aussi la proposition qui demande le plus de courage pour les participant.e.s. : il faut donc être très humble et ne pas forcer, accepter que certains ne souhaitent pas participer ou même s'en aillent, sans faire aucun commentaire sur les départs.

Voici une **petite phrase d'introduction très efficace** pour expliquer le sens de cette proposition.

 *A la fin du film, Emmanuel dit “Saurai-je faire confiance à mes voisins? Saurai-je être digne de leur confiance?” C'est ce que nous allons nous proposer d'expérimenter maintenant, je vous propose de vous tourner vers votre voisin ou voisine pour un **temps de parole à deux que je vais guider**. Si vous en avez envie, tournez-vous vers une personne que vous ne connaissez pas. Si vous êtes tout.e seul.e.s, levez la main pour vous identifier et trouver une autre personne seule .*

Le principe c'est qu'une **personne parle**, l'autre **écoute** pendant 1 minute, en poursuivant un début de phrase que je vais vous donner. La personne qui écoute le fait sans réagir, sans commenter. Puis vous allez **intervenir**. C'est la personne avec **les yeux** les plus foncés qui va commencer à parler. Je vous laisse choisir...

Je m'occupe du temps, **1 minute par personne**, et le premier début de phrase c'est : **(1) Un moment de ma vie où je me suis senti·e intensément vivant·e, c'est ... je répète : (1) Un moment de ma vie où je me suis senti·e intensément vivant·e, c'est ... A vous !**

Laisser une minute s'écouler, puis reprendre, même si les personnes sont encore en train d'échanger. 🗣️ *La minute est écoulée, je vous invite à **terminer tranquillement votre phrase...*** Laisser quelques secondes passer, puis 🗣️ *à revenir au silence...* Encore quelques secondes, et reprendre : 🗣️ *intégrer ce qui vient d'être dit.*

On va maintenant intervenir les rôles, c'est donc la personne aux yeux les plus clairs qui va poursuivre ce même début de phrase : **(1) Un moment de ma vie où je me suis senti·e intensément vivant·e, c'est ... A vous pour une minute !**

Puis procéder de la même façon pour la deuxième phrase, en remplaçant (1) par la phrase (2) suivante : 🗣️ **(2) Quand je pense aux conséquences des changements climatiques sur ma vie, mes proches, ma communauté locale, ce que je ressens c'est...**

Puis pour conclure : 🗣️ *Vous pouvez vous remercier pour ce temps de partage et d'écoute que vous vous êtes offert, de la façon dont vous le souhaitez.*

👤 En ligne, on utilise le **système des salles** qui permet d'isoler les personnes dans des espaces d'échange en binômes. On donne toutes les consignes avant et on écrit les phrases ouvertes dans le fil de discussion. Les personnes sont **autonomes sur le temps**, on leur propose de parler 5 minutes chacune pour poursuivre les deux phrases d'un coup. Généralement, on choisit que les

salles se ferment **automatiquement au bout de 8 minutes**. On peut envoyer un message dans les sous-salles au bout de 4 minutes pour **avertir que la moitié du temps est écoulé**.

## Résonance de la salle [ 10 min ]

🔍 On souhaite faire circuler le micro dans la salle sans entrer dans des questions-réponses classiques où les idées se confrontent sans toujours s'enrichir. L'ambition est de **créer du lien et de l'envie de faire ensemble** et de rappeler que face à l'enjeu climatique, après être allé chercher des réponses auprès des experts, il est temps pour chacun·e de s'engager dans des actions courageuses. On souhaite donc inviter les personnes à partager aussi des **témoignages, des ressentis, leurs envies, leurs visions** plutôt que de simplement poser des questions, même si les questions sont aussi les bienvenues. Ainsi dans le champ du ressenti ou du partage d'expérience tout le monde à sa place et quelque chose à dire.

🗣️ *A présent, **nous allons faire circuler le micro dans la salle pour vous écouter**. Nous allons prendre **plusieurs interventions à la suite**. Vous pouvez prendre la parole pour partager **un témoignage, un commentaire ou une question**. Ensuite, avec [intervenant·e] on prendra le temps de réagir à ce qui a été dit. Je vous invite à **être concis** pour vous exprimer. Pour équilibrer les prises de parole, je vous invite notamment à **alterner** les hommes et les femmes, et je vous propose de commencer par une femme....*

*Merci, est-ce que quelqu'un d'autre veut prendre la parole? Levez la main... (etc.) ... Encore une prise de parole et ensuite on va vous faire un retour....*

🔍 Vous pouvez soit prendre toutes les interventions du public à la suite (5-6 prises de parole) puis faire le retour en une fois (en partageant la parole avec l'intervenant·e soit **prendre 3-4 interventions à la suite, faire un retour**, puis en prendre encore 2-3 et faire un dernier retour, en fonction de votre préférence..

📝 **Petits conseils :**

- Adoptez une **posture ouverte**, tournée **vers la personne** qui parle.

- Utilisez sans modération la **communication non-verbale** pour signifier que vous avez entendu en **hochant la tête** (cela ne veut pas dire qu'on est d'accord).
- Prenez **de quoi noter** les thèmes des interventions pour plus facilement y réagir ensuite.
- Guidez la personne qui fait circuler le micro en **désignant les personnes** qui se manifestent pour parler en cherchant l'alternance femmes-hommes. Évitez de laisser le micro circuler tout seul de mains en mains, souvent les personnes en profitent pour prendre la parole sans y être invitées.
- Clôturer chaque prise de parole par un "Merci..." Ainsi **quand vous souhaitez interrompre une personne**, dire "Merci" lui fera comprendre qu'il est temps de s'arrêter. Vous pouvez aussi **l'inviter à terminer avec une dernière phrase**, sans couper abruptement.
- Si une personne exprime des émotions fortes, **laissez-lui le temps**, faites comprendre qu'elle est entendue, proposez **quelques secondes de pause** après son intervention pour ne pas "passer dessus" trop vite.

## Retour 2 [ 10 min ]

 On écoute une résonance globale et on offre un retour global en **choisissant de répondre** à seulement ce qui nous parle, **sans se sentir obligé-e** de réagir à tous les partages.

 *Merci pour vos partages... On va prendre la parole à notre tour. [S'adresser à l'intervenant-e] Est-ce que tu as envie de réagir à ce qui a été dit?* Puis offrir son propre retour :  *Quand je vous entends, ce que j'ai envie de dire c'est... Pour ma part ce qui me touche c'est le sujet de ... parce que ....*

 Vous pouvez **renouveler l'expérience résonance-retour** si vous sentez une belle dynamique et que vous n'êtes **pas pressé-e par l'organisation** de terminer à un horaire précis. Cependant, **veillez à ne pas laisser les échanges traîner en longueur** et pousser les gens vers la sortie avant d'avoir proposé le jeu des systèmes. Il vaut mieux clôturer dans une belle énergie plutôt que lorsque la salle commence à s'ennuyer. Si beaucoup de personnes se manifestent encore pour prendre la parole, vous pouvez **introduire la fin** :

 *Nous allons bientôt clôturer tous ensemble avec une proposition riche d'enseignements. Si vous avez encore des interventions brûlantes, on peut encore en prendre une ou deux en conclusion, mais soyez vraiment concis-e, qu'on puisse faire l'expérience de cette dernière proposition. On restera quelques minutes ici à la fin si vous avez envie de poursuivre l'échange.*

 Petits conseils :

- Laissez principalement la parole à votre ou vos intervenant-e-s, mais vous êtes aussi invité à vous exprimer. Chacun-e est invité à parler de son expérience et non de son expertise.
- **Ne tombez pas dans le piège de vouloir répondre directement** à une intervention, même si elle vous apostrophe directement, avec un ton exigeant. Justement, il est bon de laisser d'autres personnes prendre la parole, puis de choisir si vous souhaitez répondre, en tous les cas à froid. De même, cadrez votre intervenant.e pour qu'il-elle ne réagisse pas à chaud.
- Ce temps de parole peut être le moment de faire **référence au Travail Qui Relie** et aux pratiques de Joanna Macy dont on s'inspire dans cette animation.
- En général, une personne demande "Et maintenant on fait quoi?" C'est l'occasion de rebondir pour **présenter le Guide d'actions**.

 En ligne, inviter les personnes à se manifester en **levant la main** physiquement ou avec l'outil "lever la main"(cet outil permet de voir les participants dans l'ordre de la première main levée à la dernière). Puis nommez-les pour qu'elles ouvrent leur micro pour prendre la parole. Gardez votre micro ouvert pour **ponctuer les prises de parole à l'oral** plutôt qu'en non-verbal, qui est moins facile à voir à l'écran. Votre soutien technique peut vous aider en notant l'ordre des personnes qui demandent la parole et vous donner leur nom. C'est plus pratique si c'est vous qui distribuez la parole, toujours en cherchant à faire alterner les profils qui s'expriment.

## Élargir [ 10-15 min ]

🔍 Cette étape permet de clôturer clairement. Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de **présenter la campagne d'accompagnement et le Guide d'actions**, c'est le moment, avant de proposer le temps final qui prend environ 10 minutes.

Pour ce temps de présentation, vous pouvez **déplier le guide papier et/ou donner le signal à la technique** (à qui vous avez préalablement fourni le support visuel à projeter à l'écran).

### Campagne d'accompagnement et guide

🔍 Présenter la campagne d'accompagnement et le Guide d'actions à la salle en quelques mots, si possible à l'aide du **support visuel d'animation** projeté à l'écran.

🎤 *La campagne d'accompagnement du film s'intitule Une fois que tu sais, qu'est-ce qu'on fait?, justement parce que c'est la question avec laquelle on ressort de ce film, qui montre bien que face à cet effondrement climatique, à ses répercussions sur nos sociétés, il n'y a pas de réponse toute trouvée. C'est donc à nous d'élaborer ensemble notre **réponse plurielle, collective et systémique**.*

**La campagne d'accompagnement** du film a donc souhaité soutenir et mobiliser le public autour de ces questions en deux missions :

- organiser des temps d'échange (comme celui-ci) à la suite des projections du film,
- développer et diffuser un Guide d'actions (comme celui-ci) qui existe en version papier et en ligne, accessible sur le site **RacinesDeResilience.org**

Ce **Guide d'actions** :

- Il a été réalisé en **partenariat avec le Magazine Yggdrasil**,
- Il prend la forme d'un grand arbre illustré qui rassemble plus de **150**

**actions et 220 structures associées.**

- Il met en valeur les **structures existantes**, pour montrer la richesse et la diversité des initiatives de transition, et donner envie d'agir.

Les actions y sont regroupées selon les **3 piliers du changement de cap, issus du Travail Qui Relie** :

- **Construire** des alternatives pour préserver le climat et le vivant,
- **Régénérer** notre culture pour respecter le climat et le vivant,
- **S'interposer** face aux activités destructrices du climat et du vivant.

Le message derrière l'arbre c'est que tout est prioritaire, qu'on a besoin d'une grande diversité d'actions, qui convergent dans la direction de **soutenir la vie sur terre**. A vous de choisir ce qui vous correspond en parcourant cet arbre, pour trouver **vos prochaines actions**.

Sur le **site collaboratif RacinesDeResilience.org** vous pouvez :

- Pour chaque action proposée, **trouver les liens** vers les sites internet des structures de référence citées,
- **Ajouter des actions et des structures** que vous connaissez et qui favorisent la mise en action sur les thèmes énergie, climat, effondrement et résilience.

Si vous souhaitez **soutenir cette démarche** et financer le travail de l'équipe d'accompagnement du film vous pouvez :

- acheter le **Guide papier**, les **affiches collector** du film (réalisées par des artistes en soutien au projet), la **bande originale** et un podcast créé par le compositeur de la musique du film.
- faire connaître le film, le guide et le site,
- rejoindre la campagne d'accompagnement pour organiser des projections !

**Merci à vous**, et pour finir en beauté voici l'expérience finale de cette soirée.

## Jeu des systèmes [ 5-10 min ]

🔍 Cette expérience collective est inspirée du jeu des systèmes de Joanna Macy, en écho au travail sur la dynamique des systèmes de l'équipe Meadows présenté dans le film. Elle permet de **rendre visible l'interdépendance** et les réactions en chaîne présentes dans tout système complexe. Pour ce faire, le public est invité à représenter d'abord un **écosystème forêt** touché par la sécheresse puis un **écosystème humain** qui se mobilise autour d'une pratique résiliente. Pour expérimenter physiquement ces dynamiques, le public est invité à **se lever ou s'asseoir**.

🎤 A présent, je vais vous proposer un jeu très pédagogique, pour illustrer ce qui se passe dans un système vivant en transformation. Vous allez **imaginer que vous êtes les arbres d'une forêt** et pour cela vous je vous invite à vous **lever**. (Si ce n'est pas possible pour vous, vous pouvez lever les mains bien haut.)

Comme vous le savez, les arbres dans la forêt sont tous **interconnectés**. Ils échangent des nutriments, de l'eau, se protègent mutuellement du soleil... Vous allez choisir dans votre tête au hasard, **dans la salle, deux personnes, deux arbres**, avec lesquels vous êtes connectés par un **lien indispensable à votre survie**. Je vous laisse quelques secondes pour choisir, **regardez bien partout dans la salle** pour choisir deux personnes.

Maintenant, je vais jouer le rôle d'un **insecte ravageur dont le territoire s'étend à cause des changements climatiques et qui dessèche les arbres** (vous pouvez mentionner l'exemple concret du "Pine Beetle" qui dessèche les arbres en Amérique du Nord si vous le connaissez). 🎤 Je vais **désigner au hasard un arbre** qui va disparaître, atteint par cet insecte et qui va donc s'asseoir. Si **un arbre auquel vous êtes lié-e s'éteint, si cette personne s'assoit**, vous êtes impacté-e et **vous vous asseyez à votre tour**. On va voir comment le système va réagir...

Vous, là-bas, \*avec l'écharpe rouge\*, si vous voulez bien vous asseoir, vous êtes touché-e par cet insecte, vous vous desséchez, vous disparaissiez du système. **Si**

**vous aviez choisi cette personne**, que vous étiez connecté à elle par un lien indispensable à votre survie, vous allez **disparaître vous aussi, et vous asseoir également**.

📝 Petits conseils :

- Pour bien démarrer la réaction en chaîne, choisissez **une personne qui se démarque bien, et qui est au centre ou à l'avant de la salle**.
- Pour qu'elle se reconnaisse, désignez la personne et qualifiez-la avec un signe distinctif vestimentaire (et non pas physique), comme "la personne avec une écharpe rouge" dans l'exemple.
- Si la réaction ne prend pas, **répéter la consigne** : 🎤 **Regardez bien, si au moins une personne que vous aviez choisie s'assoit, vous vous asseyez également**.
- Si la réaction ne prend toujours pas, **recommencez en désignant une autre personne**, jusqu'à ce que cela fonctionne, parfois 3-4 personnes sont nécessaires.
- Si la réaction ralentit, demandez à votre intervenant.e de s'asseoir aussi pour soutenir la réaction, et si besoin vous pouvez vous asseoir aussi.
- Pas besoin de commenter ce qui se passe, **l'expérience parle d'elle-même**. Au contraire, **laisser les personnes observer** les réactions en chaîne et **sentir ce que cela fait**.
- Quand tout le monde est assis, il peut y avoir un **temps de silence**, ou des applaudissements, laissez le public digérer le message, puis passez à l'étape suivante du jeu en disant : 🎤 **Nous n'allons pas en rester là !**

🎤 Maintenant, vous allez **rester assis-e-s**, et imaginer que vous formez cette fois un **écosystème humain**, comme par exemple les **habitant.e-s de la ville** (ou village, territoire rural, etc...) où nous sommes. Et vous allez là encore **choisir deux personnes**, cette fois en imaginant que vous êtes connectés par des liens de **confiance, de solidarité, de réciprocité** et que **ces personnes vous inspirent**. Et donc que si une personne à qui vous êtes reliée adopte une nouvelle pratique, s'engage dans un nouveau projet, naturellement vous allez **avoir envie de faire comme elle ou de la soutenir**. Je vous laisse choisir **deux personnes au hasard partout dans le public**, identifiez-les bien.

Alors, il faut maintenant qu'on trouve ensemble un exemple : est-ce que quelqu'un-e a **une initiative concrète inspirante à partager**, autour de laquelle on pourrait se mettre en mouvement ? En un mot ? [écoutez plusieurs propositions...]

Ok, alors on va choisir *\*la rénovation thermique de nos logements\**, merci pour cette proposition, est-ce que vous voulez bien vous lever? On va imaginer que vous avez fait votre rénovation. **Les personnes qui vous ont choisi-e entendent parler par vous, sont inspiré-es**, vous demandent conseil, et vont choisir de faire leur rénovation thermique aussi. Alors **si vous aviez choisi cette personne, levez-vous également**, on va voir comment cette initiative se propage...

 Petits conseils :

- Pour les exemples qui pourraient créer une mise en mouvement, choisissez des **propositions faciles à comprendre, que tout le monde peut faire**, comme adopter le vélo à la place de la voiture, devenir végétarien, se former à l'intelligence collective... (c'est basique mais pédagogique)
- Si cela bloque, répétez la consigne :  *A tout moment, si une personne que vous aviez choisie se lève, parce qu'elle vous inspire, que vous avez confiance en ses conseils, vous vous levez également.*
- Si ça ne prend toujours pas, invitez le public à rester tel qu'il est (une partie des gens sera déjà debout) et **demandez à ce que quelqu'un d'assis dans la salle propose une autre initiative concrète**, faites-là ensuite se lever et invitez les personnes qui l'avait choisi auparavant à se lever également, et ainsi de suite.
- Quand tout le monde est debout, signifiez que c'est fini de manière brève mais sans oublier personne :  **bravo, [la ville] entière est mobilisée ! Merci pour votre participation ! Merci au [cinéma/salle municipale/etc] qui nous a accueilli ce soir ! [Merci à [intervenant-e]] ! Et merci à vous pour votre participation ! Belle fin de soirée !**

- Vous verrez, c'est une super façon de terminer l'animation, tout le monde applaudit naturellement ! **Pas besoin de commenter ou d'en rajouter, laissez les personnes partir sur cette belle levée collective.**

 En ligne, on propose aux participant-e-s de se mettre en **affichage galerie** pour voir les vignettes de tout le monde et on remplace le fait de s'asseoir par le fait d'**enlever sa caméra** pour disparaître de l'écran. Ainsi, toutes les vignettes deviennent noires et on voit bien le mécanisme de disparition. Quand tout le monde a disparu, on leur propose de **garder les mêmes personnes/liens** pour la réaction en chaîne inverse, de rallumer leur caméra au lieu de se lever.

## Anticiper le Jour J

### En amont

- Il est préférable pour les personnes qui animent et les éventuel-e-s intervenant-e-s de **voir le film avant** la projection. Demandez à avoir un lien de visionnage en amont.
- Prenez avec vous, sur une clé ou en pdf dans vos mails, le support visuel pour présenter le Guide d'actions et la campagne d'accompagnement. Il s'agit d'une **version projetable à l'écran** de l'arbre aux actions et d'une présentation succincte de la démarche d'accompagnement et de ses différents outils.
- Prendre **RDV avec l'organisateur** de l'événement ou le cinéma pour faire le point avant la séance et si possible lui **envoyer en amont le support visuel** d'animation à projeter à l'écran.
- Pour **distribuer ou vendre des Guides d'actions**, ou des affiches collector, anticipez la question avec les organisateurs de l'événement, ou choisissez d'en acheter un petit stock vous-mêmes au tarif de gros pour les revendre ensuite à plein tarif. Pour les détails, envoyez un mail à [terractiva.art@gmail.com](mailto:terractiva.art@gmail.com).

### Avant le film

- Arrivez bien **en avance** au moment de la projection pour vous aider à rester détendu.
- Prenez le temps, en arrivant sur place, de rencontrer la personne responsable de la salle ou de l'organisation de la soirée, et vérifiez qu'elle a bien compris que vous appartenez au **réseau de l'accompagnement du film** porté par l'association Terractiva (et non pas à la production ou à la distribution du film).
- Vérifiez avec elle la possibilité de projeter un **support visuel à l'écran** pendant l'animation après le film. Vérifiez aussi avec elle les **points techniques** (de combien de temps vous disposez après le film, le nombre de micros...).
- Faites-lui demander à la technique de laisser les **lumières éteintes jusqu'à la fin du générique**, pour laisser partir les personnes qui le souhaitent et laisser atterrir les personnes qui souhaitent rester.

### Pendant le film

- Vous pouvez prendre du temps pour faire plus ample **connaissance avec les intervenant-e-s** et vous restaurer. Expliquez-leur la démarche, ce qui est attendu de leurs premières prises de parole (en intro, au Pop corn et au Qui Comme moi) et répondez à leurs questions sur l'animation si besoin.
- Environ 45 minutes avant la fin du film, prenez aussi un **temps seul pour sortir respirer**, faire le vide, et utiliser vos méthodes à vous pour vous centrer, détendre le corps... bref, pour vous mettre dans les bonnes conditions pour offrir le meilleur de votre qualité de présence aux personnes que vous allez rencontrer, puis allez voir les 10 dernières minutes du film avec la salle pour vous mettre dans l'ambiance.

 En ligne, réunissez-vous au moins 45 minutes avant le démarrage de la rencontre pour faire connaissance et vous caler avec l'équipe technique, animation, et intervention. Prévoyez aussi un temps de clôture entre vous après le départ des participant-e-s.

## Se sentir à l'aise pour animer

### Posture de prise de parole

- **Observer votre attitude physique** : le stress crée une tendance au déplacement, à la gesticulation, à la manipulation nerveuse des objets. Choisissez un endroit et restez-y; sur vos deux pieds, le micro arrimé au menton, en regardant au loin dans la salle. Cela ne doit pas vous empêcher de vous déplacer entre vos interventions pour intervenir depuis différentes positions devant l'écran.
- Pour favoriser une prise de parole posée et claire, vous pouvez aussi **échauffer votre voix**, entraîner votre articulation, et prévoir une bouteille d'eau.

- Les outils de **gestion du stress** comme la visualisation positive, la conscience corporelle ou la cohérence cardiaque aident à prendre la parole en public sans oublier de **respirer**.
- Pour trouver le ton juste, vous pouvez **vous entraîner à haute voix chez vous**, vous enregistrer et vous écouter, ou devant un proche ou des amis. Intervenir en public, c'est un savoir-faire qui se travaille et non un talent inné.
- **Couchez-vous tôt plusieurs jours en amont**, car il arrive qu'on dorme mal la veille d'une première!

### Posture d'écoute

- Mémoriser le **principe global de l'animation**, vous pouvez avoir quelques notes pour l'avoir bien en tête et le revoir juste avant puis libérez-vous de vos papiers. **Ayez le regard disponible** pour entrer en relation avec le public.
- Cette rencontre avec le public est d'autant plus forte que les personnes peuvent être en proie à des émotions difficiles, chercher des boucs émissaires. **Prenez du recul**, ne défendez aucune position particulière : la diversité des témoignages et des points de vue est une richesse, **tout est bienvenu** tant qu'une personne ne prend pas la salle en otage avec une prise de parole qui n'en finit pas.
- Il est bien normal d'avoir une certaine dose d'empathie. Cependant, si vous avez besoin d'outil pour ne pas vous laisser trop impacter par les émotions des autres, vous pouvez **visualiser** que ce qui se passe vous traverse sans vous atteindre, et continue de circuler au-delà de vous. La **respiration et l'ancrage corporel aident**. La phrase clé pour nourrir votre posture d'accueil est "j'entends ce que vous dites".
- Rappelez-vous qu'en animant ce temps d'échange, vous faites le **cadeau de votre présence** au public. En étant simplement là, vous leur permettez d'avoir un espace de parole et d'écoute, c'est ce qui compte le plus.

**Merci, merci beaucoup pour votre engagement !**

**Guide d'animation réalisé par Terractiva,  
avec le soutien financier de Pulp Films.**

#### **Écriture :**

Charlotte Ogier,

avec le soutien de Kelly Motte-Kronheim

#### **Contenu de formation original :**

Charlotte Ogier et Brianne Parquier, avec les retours d'expérience de la communauté des animateur.ices

#### **Relecture :**

Emmanuel Cappellin, Kelly Motte-Kronheim,

Jessica Karam, Brianne Parquier,

#### **Mise en page :**

Brianne Parquier