



Ateliers « Ca Commence Par Moi »

format de 1h30

- PROGRAMME -

Présentation de l'atelier :

Cet atelier de 1h30 a pour objectif de faire en sorte que les participants puissent se rendre compte qu'ils peuvent être acteurs d'un monde meilleur dans leur quotidien facilement et sans avoir besoin ni de temps, ni d'argent ou de compétences particulières.

Logistique:

- Jusqu'à 15 participants
- La salle doit être au calme avec une table autour de laquelle les participants peuvent s'asseoir. Tout le monde doit pouvoir se voir et s'entendre!

Matériel :

- Photo-langage
- Fiches Ca Commence Par Moi du top 10 thématique
- Post its et crayon de couleurs

Déroulé :

1-Présentation de l'atelier, du déroulé et de l'intervenant (5 min)

L'intervenant commence par **se présenter**.

Ensuite, il donne des clés pour **bien comprendre l'esprit de l'atelier** :

“Cet atelier va être l'occasion de voir que nous sommes déjà tous acteurs du changement et surtout que nous pouvons tous continuer à nous améliorer dans ce domaine puisqu'il existe tout un tas de solutions qui permettent de faire des économies d'argent, de gagner du temps, d'être en meilleure santé et même d'être plus heureux”.

Concernant le cadre, bien insister sur **la bienveillance et l'ouverture d'esprit**.

C'est également l'occasion de bien préciser que **tout le monde part avec un niveau différent** et qu'il n'y pas de honte à ne pas connaître toutes les initiatives et les bonnes pratiques qui seront présentées.

L'animateur aura pour responsabilité de **donner des détails sur les concepts qui pourraient être compliqués** et de demander aux participants d'expliquer rapidement le but des solutions qu'ils partagent.

2- Photo-langage quel acteur du changement êtes-vous (15 min)



Les participants doivent **choisir une fiche en 30 secondes** pour répondre en image à la question “quel acteur du changement êtes-vous?”

Ils auront ensuite 30 secondes chacun pour donner leur prénom et présenter au groupe en quoi l’image sélectionnée illustre l’acteur du changement qu’ils sont.

3- Nuages de post-its sur les obstacles au changement individuel (10 min)

Chaque participant a une dizaine de post-its devant lui et doit partager son avis et son expérience sur les obstacles au changement individuel. Pour ce faire, chaque participant peut noter une idée (en 3 mots au maximum) pour apporter son avis au groupe. **À chaque nouvelle idée, le participant lit à voix haute** ce qu’il a noté sur le post-it avant de le déposer sur la table.

L’animateur s’occupe de **rassembler les idées en grandes “familles”** d’idées (le manque de motivation, le manque de connaissance, la pression de l’entourage, le coût élevé des alternatives, le manque de temps, l’organisation de notre société, etc...).

Chaque participant peut partager autant d’idées qu’il le souhaite.

Il est possible d’ajouter une idée qui a déjà été mentionnée par un autre participant

L’animateur veille à ce que tout le monde puisse participer à cet échange.

4- Nuages de post-its pour les réponses concrètes aux blocages individuels (10 min)

Dans la même configuration, l’animateur commence par **rassembler les obstacles en grande famille** qui ont particulièrement été mentionnées par les participants (au moins 3 obstacles) et colle un post-it avec la thématique des obstacles notée en gros (le manque de motivation, le manque de connaissance, la pression de l’entourage, le coût élevé des alternatives, le manque de temps, l’organisation de notre société, etc...).

Ensuite, les participants recommencent à partager leur opinion avec une idée par post-it mais cette fois en **donnant une solution/alternative/association concrète** qui permet d’aller au-delà de cet obstacle et donc à l’individu de continuer à avancer sur la route du changement (ex : consulter un média positif comme POSITIVR ou Kaizen, se fixer un défi par semaine, rejoindre une AMAP, suivre le MOOC d’Avenir Climatique, etc...). Chaque post-it est déposé autour de la grande problématique à laquelle il vient répondre.

5- Les actions pour changer le monde dans son quotidien (15 minutes)

L’animateur présente les 10 fiches récapitulatives des actions “Ca Commence Par Moi”. Il demande aux participants de les lire une par une à voix haute en changeant de personne à chaque action afin que tout le monde connaisse le contenu de chaque fiche!

Ensuite, l’animateur demande aux participants s’ils ont déjà entendu parler de ces actions et s’ils ont besoin de précision pour bien comprendre de quoi il s’agit.

Enfin, l’animateur demande aux participants si certains d’entre-eux appliquent déjà quelques unes de ces actions dans leur quotidien, et si oui, leur demande de **partager leur expérience en mettant en avant des exemples concrets!**



6- Classement des 10 fiches selon les 3 critères(15 min)

Une fois que les fiches ont été présentées. L'animateur demande au groupe de les classer de la plus efficace à la moins efficace sous forme d'un top 10 selon 3 critères.

Attention, bien rappeler que **chacun est libre d'avoir un avis mais aussi une perception différente** qui fera forcément que nous n'aurons pas tout le même avis sur les classements qui vont suivre.

Il veille à ce que tous les participants puissent intervenir et demande des précisions quand il sent qu'il y'a des désaccords dans le classement en posant la question suivante :

- Classez les fiches de l'action la plus efficace pour **préserver l'environnement** à l'action la moins efficace (5 minutes maximum)
- Classez les fiches de l'action la plus efficace pour **permettre à tous les êtres humains d'avoir une vie décente** à l'action la moins efficace (5 minutes maximum)
- Classez les fiches de l'action la plus efficace pour **favoriser votre bonheur personnel** à l'action la moins efficace (5 minutes maximum)

Il est intéressant de faire ressortir que **les classements ne sont pas les mêmes pour chacun des critères** et que le choix d'adopter une action plutôt qu'une autre dépendra bien entendu des engagements et de la sensibilité de chaque participant.

7- Debriefing et questions (15 min)

L'animateur revient sur ce qui a été échangé pendant l'atelier en insistant sur les points suivants qui sont véritablement **les 5 commandements des acteurs du changement**:

- **nous sommes déjà tous des acteurs du changement** et les participants ont montré qu'ils avaient déjà tout un tas de connaissances et de bonnes pratiques sur le sujet
- que **l'important, ce n'est pas d'être parfait mais d'avancer**. Ne regardons pas la montagne qu'il reste à gravir mais plutôt le chemin déjà parcouru en nous rappelant que chaque jour est une nouvelle opportunité d'être une nouvelle meilleure version de nous-même
- que **participer la construction d'un monde meilleur doit devenir un jeu** et qu'il faut se rappeler que si nous agissons dans notre quotidien, oui c'est pour préserver notre planète, les autres êtres humains et les animaux, mais c'est aussi pour être plus heureux
- **la majorité des solutions existent déjà** et pour ceux qui veulent trouver des nouvelles actions à adopter dans leur quotidien, ils peuvent se rendre sur www.cacomenceparmoi.org
- que nous avons tous un formidable effet sur notre entourage et que pour amener les gens à se lancer sur la route du changement, c'est **l'exemplarité qui est la clé**. Optimisme, bienveillance et ouverture sont les valeurs phares à adopter pour faire la différence autour de soi.

8-Le mur de l'engagement (5 min)

Chaque participant réfléchit à une action parmi celles évoquées pendant l'atelier qu'il décide d'adopter dans son quotidien dans la semaine après avoir terminé l'atelier. Il montre son engagement en notant l'action sur un post-it avec son prénom et le colle sur un des murs de la salle où seront regroupés chaque engagement de chaque participant.