

Traverser les tempêtes du monde ensemble - le 7/9/2021

Déroulé du moment « very bad trip », par Maëlle Dufrasne de chez Ecotopie

Intention

- visibiliser et prendre en compte ce que le spectacle suscite
- différencier la réponse à l'émotion de la réponse à la problématique pour conscientiser son choix d'action /décoder ses émotions pour être lucide
- émotions = indicateurs des besoins des membre du groupe pour plus de connexion entre nous
- mise en lien de ces émotions et de l'écoute active de celles des autres
- se mettre au service du collectif
- passer du « je » au « nous »

Déroulé (animation Maëlle)

1. en individuel - 4'

Aller chercher dans ce que je ressens les émotions qui m'immobilisent, me découragent, m'entravent. Nommer ces émotions pour soi.

décodage : valence des émotions (positive ou négative aussi liée aux normes de son groupe social de référence)

2. en duo 8' + 8' (10h35 à 10h43 - 10h43 à 10h51)

un des deux va partager et l'autre écouter :

. la personne qui écoute écoute entièrement, sans se projeter, se met au « service de »

. le partage : identifier avec la personne qui est en face de vous de quoi vous auriez besoin pour sortir de ce ressenti, pour apaiser ces émotions sans les oublier, sans les nier ni les endormir complètement, simplement faire avec le plus sereinement possible

et puis switch

quels éléments vont vous permettre de vous appuyer sur cette émotion pour y répondre

(par exple si utile: avec le premier confinement j'étais en colère, triste, énervée... submergée par le sentiment d'injustice, j'ai appelé des amis, j'ai lu, j'ai marché beaucoup pour répondre et apaiser ce ressenti, me sécuriser par le lien et le constat que j'étais pas seule et choisir ensuite les actions que j'allais poser pour répondre aux décisions qui ont fait émerger ce sentiment d'injustice)

si vous sortez du spectacle « apaisé » essayez de partager le parcours des émotions aux éléments que vous avez mis en place et qui vous ont permis cet apaisement

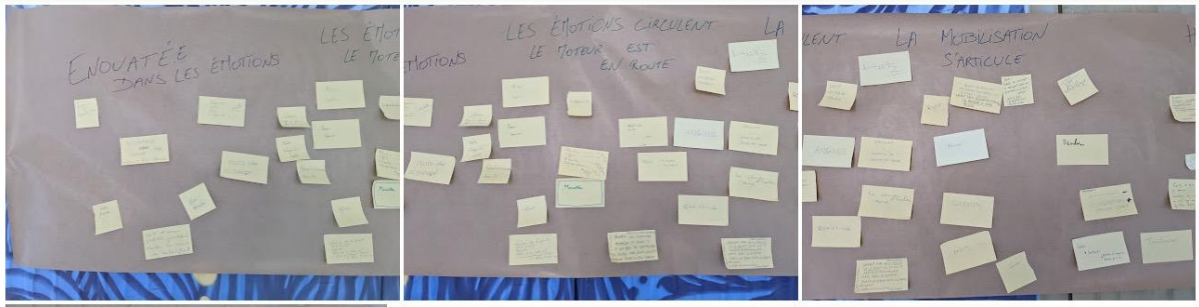
décodage : répondre par une action à une problématique sans passer par le décodage de l'émotion peut parfois provoquer un sentiment d'insatisfaction, un choix d'action qui n'apaise pas, qui épuise et parfois décourage. Identifier l'émotion c'est utile pour faire sa propre balance coût-bénéfice et garder de l'énergie, l'émotion donne du sens à l'action

+ choisir et trier ce qui sera mis au service du groupe
(pas de partage collectif)

3. Les émotions brièvement déposées (partagées), vous avez réfléchi à ce que vous mettriez en place pour vous,

Avant de vous proposer à réfléchir à une action que vous mettriez au service du collectif, inviter les participants à déposer un post-it*

* sur une banderole les participants se lèvent et déposent le post-it pour montrer où ils se situent à ce moment de la journée : un spectacle, un partage des émotions en duo.



Les catégories : **“enouaté.e dans les émotions - les émotions circulent/le moteur est en route - la mobilisation s’articule - habité.e par l’action”**. (Photos disponibles sur le site du Réseau IDée).

4. Maintenant je vous propose de **réfléchir à une action que vous mettriez au service du collectif et qui** apaiserait aussi votre ressenti en étant attentif à ce que cette action ne soit pas un report de charge.... (voir avec galand le lien à l'éduc).

suite de discussion par 2 5'+5' mais déjà premier pas vers le collectif par l'intention de passer à l'action.

Fin de journée, suite de la proposition

Intention : poursuivre la suite du déroulé “very bad trip”

3. Retour sur matin : vous vous souvenez, vous avez brièvement déposé vos émotions, je vous propose de choisir l'action et le rôle que vous mettez au service du collectif

Deux possibilités sachant qu'il en existe plus (action plus dans sa façon de réfléchir le monde, philo, ou des actions plus dans ses comportements individuels... que deux parce qu'on est dans la caricature et que le temps est court, je pose un cadre arbitraire)

a) vous préférez mener des luttes

faire des groupes de min 6 max 10 personnes 3'

Le groupe réfléchit à une lutte/combat commune 5'

Une fois la lutte définie, se positionner en un tableau/mime/statue qui la représente (qui va être photographié) et la nommer sur un panneau 7'

b) vous préférez faire du lien

Vous devenez les soutiens et articulateurs des luttes entre elles, observez et puis faites tenir toutes les luttes dans un seul tableau, dans un même plan

Demande à tous : conscience des différents groupes et individus/à l'écoute et dans un effort d'articulation,

Décodage : est-ce que durant la mise en action vous avez ressenti ces émotions à valence négative ? Immobilisantes ? la peur par exple ? Cogitez sur le rôle de la mise en action, à quoi l'action répond ? les observateurs, qu'avez-vous remarqué?

Moment de clôture : inviter quelques réactions (si on ressent envie d'action, on a gagné) ;-)