



Cofinancé par l'Union européenne

MODULE 1 - U.A.1.5

GUIDE DE MÉTHODES POUR LA TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE COLLECTIVE DANS LES ORGANISATIONS

Créer une dynamique
COLLECTIVE
pour se transformer !





R

emerciements :

Autrici, autori - Auteurs.s - Autoras, autores Textes:

Le Mille e Una Notte: Milvia Rastrelli, Miriam Ferrara, Mario Mangiacotti, Caterina Pepe e Giovanni Esposito

Ligue de l'Enseignement de la Loire: Clémentine Roux-Frappaz, Franck Beysson, Pierre-Alain Larue

FAGIC: Israel Mercader Soto, Francisco Vargas Porras, Jordi Perales Gimenez, Anabel Carballo Mesa

Conception graphique et mise en page : Franck Beysson et Clémentine Roux-Frappaz (Ligue de l'Enseignement de la Loire).

Crédits photos de première page : © ligue de l'enseignement de la Loire

L'ensemble des contenus est déposé sous licence CC-BY-NC-SA
2025 © Transformer

Retrouvez cet ouvrage et d'autres outils en téléchargement libre
sur le site Internet <https://erasmus-transformer.le1000e1notte.it/>

PROGETTO ERASMUS+ TRASFORMAZIONE ECOLOGICA RESILIENTE - 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035323
Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas
nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne
ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

SOMMAIRE GÉNÉRAL

Introduction	P. 3	Objectifs et compétences	11
Retour sur les tests en France	4	Appuis vidéos	15
Les acteurs du projets	6	Module 1	19
Organisation des modules	8	Module 2	75
Sommaire détaillé	9	Module 3	117

Introduction : un parcours formatif en trois modules et 34 activités

Faire face à la triple crise planétaire – écologique, sociale et économique – **requiert la formation de compétences nouvelles**, des compétences pour la vie¹ et pour la durabilité² avec le but de faciliter l'adaptation et l'atténuation des effets croissants des changements climatiques et environnementaux déjà visibles. Ces derniers sont vérifiés et étudiés par de nombreuses organisations internationales : GIEC (Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat sous l'égide de l'Organisation des Nations Unies et de l'Organisation Mondiale pour la Météorologie)³, Organisation Mondiale de la Santé⁴, Union Internationale pour la Conservation de la Nature⁵, UNEP, UNESCO⁶, IPBES⁷ (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services), réseau européen Nature 2000⁸.

Parallèlement, il faut que les adultes acquièrent des compétences spécifiques pour se débrouiller et pour évoluer dans la complexité et l'incertitude croissante du monde contemporain⁹.

Ces « compétences personnelles, sociales, pour l'apprentissage tout-au-long de la vie et vertes », individuelles et collectives, sont des préalables pour **comprendre la complexité des effets des actions humaines sur le Climat et inversement**, ainsi que sur la Biosphère (la sphère de la vie, les sols, les eaux de surface et souterraines, l'air, le vivant, les plantes, les animaux sauvages et domestiques, les êtres humains). C'est également un préalable pour **entrer en action, soit sur un plan individuel, soit au niveau collectif**, sur le poste de travail comme dans la vie sociale du temps libre.

1 https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en?prefLang=fr

2 GreenComp, Le cadre européen des compétences en matière de durabilité - Publications Office of the EU

3 <https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/>

4 <https://www.who.int/fr/>

5 <https://iucn.org/fr>

6 <https://whc.unesco.org/fr/biodiversite/>

7 <https://www.ipbes.net/fr>

8 <https://www.eea.europa.eu/themes/biodiversity/natura-2000/the-natura-2000-protected-areas-network>

9 E. Morin, Les sept compétences clés, Éditions du Seuil, 2000.

Retour des tests réalisés en France



Cette démarche de développement des compétences a été mise en place à la Ligue de l'Enseignement de la Loire dans le but d'engager un plan d'action de transition écologique et sociale partagé. **Ces 2 pages sont consacrées à notre retour d'expérience pour vous permettre d'en tirer quelques enseignements.**

Notre organisation est composée de plus de 120 salariés répartis sur différents sites géographiques. C'est une structure complexe où 80% du personnel travaillent dans le médico-social et le restant dans divers secteurs de l'éducation populaire. Seuls quelques uns d'entres nous travaillent dans le champ de l'éducation et de la formation à l'environnement et à la transition écologique. L'adhésion à la démarche n'était pas acquise.

Un préalable, une démarche validée et soutenue par la direction.

La mise en place de la dynamique s'est faite **dans la durée, avec un appui de la direction générale dès le démarrage** pour valider sa mise en oeuvre car :

- d'une part cette démarche implique que les salariés dégagent du temps de travail au service de cette initiative,
- et d'autre part car il s'agit pour la direction de s'engager par la suite à porter financièrement et politiquement un plan d'actions issu des dialogues et décisions d'orientations des équipes. Il n'y a pas de "chèque en blanc", mais l'engagement pour la direction de faire le maximum est un préalable nécessaire pour que les personnels puissent travailler le sujet en sachant que la direction est favorable à la démarche et s'y engage sérieusement.

Si vous n'êtes pas dans une situation soutenant de votre hiérarchie vous pouvez travailler de façon plus autonome avec des groupes de volontaires de votre organisation, vous former hors temps de travail si besoin, et vous orientez vers l'action à travers le module 3.2.

Les étapes de mise en place.

La démarche a été mise en place sur 2 années :

- 1ère information des salarié-es (rapide rappel contextuel des enjeux climatiques et environnementaux et projet de travail) pour créer une adhésion collective à la démarche puis planification collective des dates de formation.

- Réalisation obligatoire d'une demi-journée de formation pour chaque salarié à partir des **modules 2.1, 2.6, 2.7 et 2.9**. Le but était de créer une culture commune et de monter collectivement en connaissances pour agir ensuite. Au total 8 demi-journées réunissant à chaque fois entre 10 et 25 salariés.

- Réalisation d'une seconde série de demi-journées quelques mois plus tard et basées sur l'étoile du changement (**module 3.1**) pour trouver et valider les axes d'actions consensuels.

Après ces 2 temps, des évaluations des formations ont été conduites avec des niveaux de satisfaction des salarié-es très élevés (moyenne à 8/10).

- Consolidation des résultats et mise en forme, partage interne du travail de tous les groupes.

- Mises en place autonome des actions pouvant être organisées par les salariés et les directions locales (AMAP, ajustement de chauffage, covoiturage...)

- Soumission à la direction des priorités d'actions nécessitant une validation de la direction (investissement financier ou travail politique à mener par la Ligue).

Au total environ 40 priorités ont été définies dont la moitié nécessitait validation de la direction. 80% de ces dernières ont été validées par la direction et un plan d'actions est en cours de réalisation. Ce plan est et sera à suivre dans la durée pour appuyer si nécessaire les équipes et la direction dans leurs initiatives. Cette démarche s'est révélée efficace, tant dans la mise en place, que dans les résultats déjà obtenus pour et par les participant-es.





Les acteurs du projet

La Cooperative Sociale Le Mille e Una Notte en Italie, la Ligue de l'Enseignement de la Loire en France et la Federaci3n de Asociaciones Gitanas de Catalu1a en Espagen, co-porteurs et cr3ateurs de « TRANSFORMER », remercient l'ensemble des personnes et organismes qui ont contribu3 au la r3alisation de ce projet.



LES SOUTIENS FINANCIERS

Le d3veloppement ainsi que la diffusion des productions n3cessitent des ressources financi3res. L'Europe est le premier soutien du projet avec son programme "Erasmus +". A celui-ci s'ajoutent d'autres organismes qui, via le soutien de nos structures, ont permis l'3mergence et le d3veloppement de ce projet. Sans eux, TRANSFORMER n'existerait pas. Merci.



LES PARTENAIRES PÉDAGOGIQUES ET SCIENTIFIQUES

Le GIEC Italien, les experts du réseau régional RESINA de la Région du Lazio, avec mention spéciale pour les Musée de Fleuve de Nazzano et Musée de l'Énergie de Ripi, ainsi que du Département de l'Environnement/Service Zones protégées et sauvegarde de la biodiversité de la Ville Métropolitaine de Rome et de la Fondation Bioparc de Rome ont fournis un appui scientifique fondamentale au projet. Ensuite, selon les territoires, différents organismes ont joué un rôle d'appuis scientifiques en réalisant des témoignages vidéos d'experts. D'autres partenaires participent d'un point de vue éducatif à travers les tests des outils et ressources pédagogiques et/ou leurs déploiements. Merci à tous également pour cette aide précieuse. En deuxième de couverture se trouvent également des remerciements nominatifs pour les contributrices et contributeurs. Merci.



Les contenus que nous développons n'engagent que les porteurs du projet. Les interprétations, positions et recommandations y figurant ne peuvent être attribuées aux relecteurs/trices et organismes partenaires.



ORGANISATION DES MODULES

Ce document est structuré en 3 parties. Chacun des 3 modules suivants propose des séances/activités pour permettre à un-e formateur/trice de construire un parcours interne de travail collectif incluant donc 3 étapes.

Selon votre situation de travail, vous choisirez parmi chaque module, les activités et séquences qui vous semblent adaptées : la connaissance mutuelle des personnes qui composent votre organisme et vos habitudes de travail collectif (**plutôt le module 1**), la nécessité de faire culture commune sur certains enjeux du changement climatique et de la transition écologique et sociale (**plutôt le module 2**) ou de passer rapidement à l'action (**module 3**). Toutes ne le seront pas nécessairement.

Ces parcours composent au total plusieurs journées de formation.

MODULE 1 : Apprendre à dialoguer et à faire ensemble

P 19

MODULE 2 : Mieux comprendre le climat et les impacts des actions humaines sur la Biosphère

P 75

MODULE 3 : Agir, soi, et avec les autres

P 117

SOMMAIRE DÉTAILLÉ DES MODULES

MODULE 1 : Apprendre à dialoguer et à faire ensemble

Ensemble d'activités facilitant la connaissance mutuelle des personnes qui composent votre organisme et vos habitudes de travail collectif. Les techniques d'activités en gras sont utilisées et adaptées concrètement dans [les modules 2 et 3](#).

U.A 1.1 - S'OUVRIRE ET DIALOGUER AVEC LES AUTRES	P.19	U.A 1.3 - AGIR SUR LE TERRAIN, ÉLARGIR LE CHAMP DES POSSIBLES	.46
1. S'échauffer avec Transformer ! ;	.24	1. Atelier de théâtre interculturel	.47
2. Le tapis de symboles et mémoires vivantes du changement climatique ;	.26	2. La rubrique capacité	.49
3. Les « Livres vivants » ;	.28	3. La chaîne d'idées	.51
4. Angles et vues ;	.30	4. L'étoile du changement	.53
5. Brainstorming - Remue-méninges ;	.32	5. Les forces sur le terrain	.55
6. Brainwriting – Écrire ce qu'on a en tête ;	.34	6. Analyse FFOM – Forces, faiblesses, opportunités et menaces	.57
7. Vision board : gardons le cap !	.37	7. Les cinq « Pourquoi ? »	.59
U.A 1.2 - APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR S'AUTONOMISER EN TANT QU'AGENT DE TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE RÉSILIENTE	.39	U.A 1.4 - COMMUNIQUER POUR UNE TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE RÉSILIENTE.	.61
1. La pierre parlante ;	.40	1. Les pages jaunes ;	.62
2. La « roue des dix valeurs universelles » pour les agents de transformation écologique et sociale résiliente ;	.42	2. Atelier participatif ;	.64
3. Le « gâteau de mariage » ;	.44	3. Atelier world café.	.66
		U.A 1.5 - APPRENDRE LES UNS DES AUTRES : CLIMAT, ART ET CULTURE.	.68
		1. Promotion des valeurs écologiques au Parc ;	.69
		2. Promotion des valeurs écologiques et du bien-être personnel ;	.71
		3. Théâtre éco-responsable avec des costumes recyclés	.73

MODULE 2 : Mieux comprendre le climat et les impacts des actions humaines sur la Biosphère

Ensemble d'activités pour créer une culture commune autour de certains enjeux du changement climatique et de la transition écologique et sociale.

UNI 2.1 - LE CLIMAT	P.80	UNI 2.6 - LES EFFETS REBONDS	P.102
UNI 2.2 - LA SITUATION CLIMATIQUE	86	UNI 2.7- PERSONNES ET TERRITOIRES RÉSILIENTES	.106
UNI 2.3 - CLIMAT ET EAU	89	UNI 2.8 - 12 RAISONS D'AGIR	.110
UNI 2.4 - CLIMAT ET BIODIVERSITÉ	93	UNI 2.9 - DES PRATIQUES INSPIRANTES	.114
UNI 2.5 - CLIMAT ET BIEN-ÊTRE PLANÉTAIRE	98		

MODULE 3 : Agir, soi, et avec les autres

Ensemble d'activités pour passer rapidement à l'action (une culture commune sur les enjeux est recommandée (module 2)).

UNI 3.1 - AGIR ENSEMBLE DANS L'ORGANISME	P.121
UNI 3.2 - METTRE EN MOUVEMENT LES ACTIONS INDIVIDUELLES DANS UNE DÉMARCHÉ COLLECTIVE.	.130



OBJECTIFS ET COMPÉTENCES des modules de formation TRANSFORMER :

MODULE 1

- U.A. 1.1 : Apprendre à s'ouvrir et dialoguer** - Acquérir les compétences nécessaires pour animer des groupes d'adultes en utilisant des méthodes et techniques, sélectionnées dans le cadre du projet Transformer, visant à encourager l'autoréflexion et l'ouverture au dialogue et à la confrontation constructive avec autrui.
- U.A. 1.2 : S'autonomiser en tant qu'agents de transformation écologique et social résiliente** - Savoir mettre en place des méthodes et des techniques qui stimulent la connaissance de soi et de ses valeurs et attitudes, d'où découlent les comportements.
- Apprendre à se connaître pour faciliter les parcours de transformation individuels et collectifs.
- U.A. 1.3 : S'activer et expérimenter des nouveaux comportements et actions** - Savoir appliquer des méthodes et des techniques qui facilitent, promeuvent, améliorent l'activation de nouveaux comportements, projets, actions en faveur de la transformation écologique et sociale résiliente.
- U.A. 1.4 : Communiquer la transformation écologique et sociale résiliente** - Identifier les différentes situations défavorables qu'il est possible de rencontrer dans la communication et apprendre à les gérer efficacement.
- Maîtriser l'art d'organiser un discours de manière structurée et claire.
- Acquérir des techniques informelles adaptées à une communication écologique, sociale et résiliente.
- U.A. 1.5 : Apprendre avec l'Art** - Apprendre à apprécier la Nature et l'Art comme base pour agir en faveur d'une transformation écologique (et sociale) résiliente qui allie notre plaisir au respect des autres êtres vivants et des écosystèmes.

MODULE 2

- U.A. 2.1 : Le Climat** - Comprendre la différence entre « météo » et « climat » ;
- Aborder la question des émotions liées au changement climatique ;
- Comprendre les différentes approches autour des émissions responsables du changement climatique pour mieux appréhender son origine et ses causes, sa définition, son étude ;
- Comprendre les notions d'empreinte carbone et d'empreinte écologique (surface nécessaire à produire nos ressources et éliminer nos déchets) ;
- Identifier les pistes de réduction de son empreinte écologique et les solutions pour vivre ensemble sur la Terre.
- U.A. 2.2 : La Situation Climatique** - Comprendre les causes de l'augmentation des gaz à effet de serre (CO₂) dans l'atmosphère ;
- Apprendre à évaluer son propre impact sur l'augmentation des émissions de CO₂.
- U.A. 2.3 : Climat et Eau** - Connaître les 9 limites planétaires à l'intérieur desquelles l'humanité peut encore évoluer de manière durable et responsable ;
- Comprendre l'importance de l'eau et des milieux aquatiques en tant que régulateurs de la température et du climat au niveau planétaire ;
- Connaître les altérations des cycles biogéochimiques de l'eau ;
- Connaître quelques bonnes pratiques de gestion et de conservation des écosystèmes aquatiques marins et/ou continentaux ;
- Apprendre à identifier les bonnes pratiques pour l'environnement et celles qui peuvent encore être améliorées.

U.A. 2.4 : Climat et Biodiversité

- Comprendre les impacts du changement climatique rapide (déclenché par le réchauffement de la planète) sur les écosystèmes et la biodiversité mondiale, européenne, dans le hotspot climatique de la région Méditerranéenne très riche de biodiversité et grandement menacée ;
- Comprendre les conséquences que le déclin de la biodiversité peut avoir sur notre mode de vie.
- Connaître et évaluer, selon le modèle du GIEC/UICN, certaines pratiques au niveau européen qui permettent de diffuser des informations sur le sujet et/ou de conserver la biodiversité au niveau des espèces et des populations locales ;
- Identifier les espèces en danger et les espèces exotiques envahissantes

U.A. 2.5 : Climat et Bien-être planétaire

- Comprendre les impacts du changement climatique sur la santé, physique et mentale ainsi que les interconnexions entre la bonne gestion de l'environnement (air, eau, sols, etc.) et de la biodiversité et des espaces naturels et/ou verts et la santé humaine et le bien-être.
- Apprendre ce que sont les notions de « risque », « danger », « exposition », « vulnérabilité » et de « extrêmes climatiques »

U.A. 2.6 : Le Climat et les Effets Rebond

- Comprendre la notion d'effet rebond ;
- Appréhender l'effet rebond pour mieux le limiter ;
- Embrasser la complexité dans la durabilité en formant à une vision systémique.

U.A. 2.7 : Personnes et territoires résilientes

- Comprendre les différents impacts de divers secteurs humains d'activité.
- Apprendre les notions-clés de « adaptation », « mitigation » « résilience », « ville résiliente ».
- Prendre conscience des trois niveaux de la résilience - individuelle, interpersonnelle et communautaire – et de l'importance d'assumer comportements résilients ainsi que de s'engager dans initiatives, projets, activités et actions de développement durable et résilient par rapport aux impacts territoriaux du changement climatique et de ses effets.

U.A. 2.8 : 12 Raisons d'agir

- Identification et déconstruction des discours de l'inaction face au changement climatique ;
- Construction des discours qui poussent à l'action.

U.A. 2.9 : Des pratiques inspirantes

- Analyser une pratique environnementale dans son ensemble ;
- Analyser les forces, les faiblesses, les opportunités et les menaces auxquelles un groupe inter-associatif, un comité de citoyens, un réseau, un projet est confronté ;
- Dans le cadre de la mise en œuvre d'un projet, concentrer l'attention et les efforts sur les points forts et travailler à réduire les faiblesses et à minimiser les menaces en tirant le meilleur parti des opportunités disponibles.

MODULE 3

U.A. 3.1 : Agir ensemble dans l'organisation

- Trouver des idées pour agir dans l'établissement en faveur d'une transition écologique et sociale rapide,
- Ouvrir différents horizons de réflexion,
- Se mettre dans une dynamique d'action collective,
- Savoir prendre une position et activer des changements de comportement sur 6 thèmes liés à la transition écologique et sociale.

U.A. 3.2 : Mettre en mouvement les actions individuelles dans une démarche collective

- Permettre aux participant-es de trouver des idées pour agir personnellement en faveur d'une transition écologique et sociale rapide.
- Ouvrir différents horizons de réflexion.
- Utiliser la volonté d'engagement commune pour impulser des démarches individuelles soutenues.
- Savoir prendre une position et activer des changements de comportement sur 6 thèmes proposés.



CADRE DE RÉFÉRENCE des compétences :

	COMPÉTENCES LIFE-COMP FORMÉES (schéma page suivante)	COMPÉTENCES GREENCOMP FORMÉES	7 COMPÉTENCES-CLÉS (E. MORIN)
MODULE 1			
U.A. 1.1 : Apprendre à s'ouvrir et dialoguer	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3	Compétence 1 – Incarner les valeurs de la durabilité 1.1. Donner valeur à la durabilité 1.2. Promouvoir l'équité et l'éthique 1.3. Promouvoir la Nature Compétence 3 – Imaginer l'avenir de la durabilité 3.1. Imaginer des futurs alternatifs 3.2. Adaptabilité 3.3. Pensée explorative	Compétence 1 : Les cécités de la connaissance : l'erreur et l'illusion Compétence 3 : Enseigner la condition humaine Compétence 4 : Enseigner l'identité et la conscience terrienne Compétence 6 : Enseigner la compréhension (obstacles, éthique, conscience de la complexité)
U.A. 1.2 : S'autonomiser en tant qu'agents de transformation écologique et social résiliente	S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 1.3 : S'activer et expérimenter des nouveaux comportements et actions	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 1.4 : Communiquer la transformation écologique et sociale résiliente	S1 – S2 - S3		
U.A. 1.5 : Apprendre avec l'Art	P3 – S1 – S2 - S3		
MODULE 2			
U.A. 2.1 : Le Climat	S1 – S2 – S3 - L2- L3	Compétence 1 – Incarner les valeurs de la durabilité 1.1. Donner valeur à la durabilité, 1.2. Promouvoir l'équité, 1.3. Promouvoir la Nature, Compétence 2 – Embrasser la complexité dans la durabilité 2.1. Pensée critique, 2.2. Pensée systémique, 2.3. Problem solving, Compétence 3 – Imaginer l'avenir de la durabilité 3.1. Imaginer de futurs alternatifs, 3.2. Adaptabilité, 3.3. Pensée explorative Compétence 4 – Agir pour la durabilité 4.1. Action individuelle et 4.3. Identifier les responsabilités des acteurs politiques	Compétence 2 : Le principes d'une connaissance pertinente Compétence 4 : Enseigner l'identité et la conscience terrienne Compétence 5 : Affronter les incertitudes (connaissances, réel, incertitudes de l'écologie de l'action) Compétence 6 : Enseigner la compréhension (obstacles, éthique, conscience de la complexité) Compétence 7 : L'éthique. Enseigner la démocratie et la citoyenneté terrestre
U.A. 2.2 : La Situation Climatique	S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.3 : Climat et Eau	S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.4 : Climat et Biodiversité	P3 - S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.5 : Climat et Bien-être planétaire	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.6 : Le Climat et les Effets Rebond	S1 - S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.7 : Personnes et territoires résilients	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.8 : 12 Raisons d'agir	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.9 : Des pratiques inspirantes	P1 – P2 - P3- S1 – S2 – S3 -L1- L2- L3		

MODULE 3

U.A. 3.1 : Agir ensemble dans l'organisation

U.A. 3.2 : Mettre en mouvement les actions individuelles dans une démarche collective

P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3

Compétence 1 – Incarner les valeurs de la durabilité

1.1. Donner valeur à la durabilité

Compétence 2 – Embrasser la complexité dans la durabilité

2.1. Pensée critique, 2.2. Pensée systémique, 2.3. Problem solving,

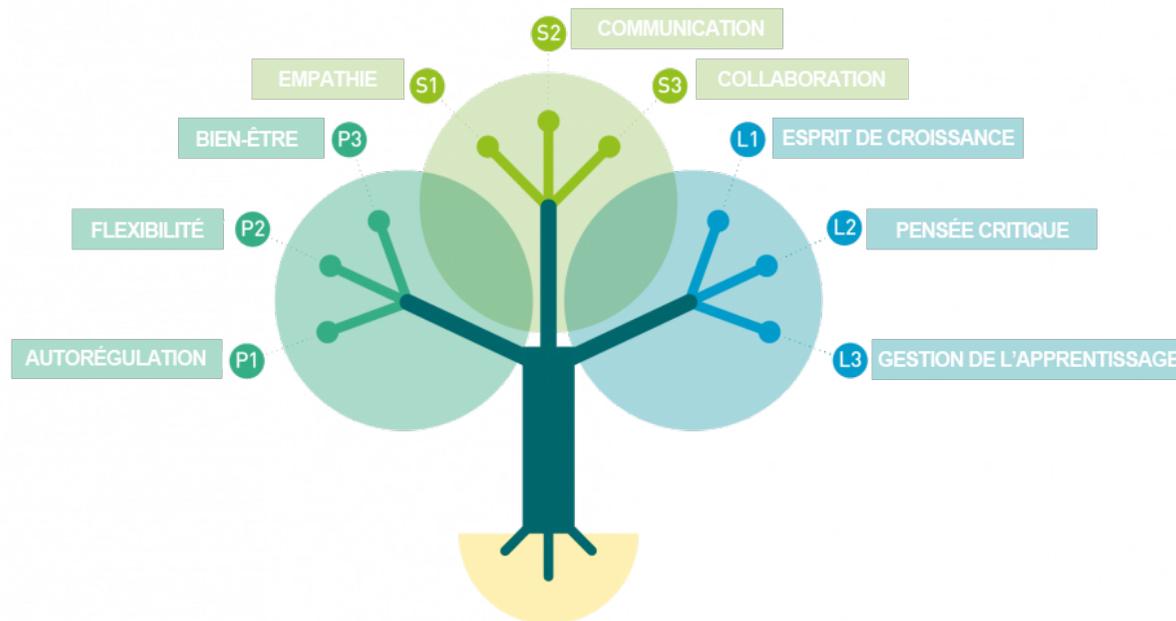
Compétence 3 – Imaginer l'avenir de la durabilité

3.1. Imaginer de futurs alternatifs, 3.2. Adaptabilité, 3.3. Pensée explorative

Compétence 4 – Agir pour la durabilité

4.1. Initiative individuelle, 4.2. Action collective, 4.3. Identifier les responsabilités des acteurs politiques

Compétences 1 à 7



LifeComp L'arbre de compétences décrit neuf compétences, organisées en trois domaines : le domaine « personnel » (P1, P2, P3), le domaine « social » (S1, S2, S3) et le domaine « apprendre à apprendre » (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

APPUI VIDÉOS en complément des modules :





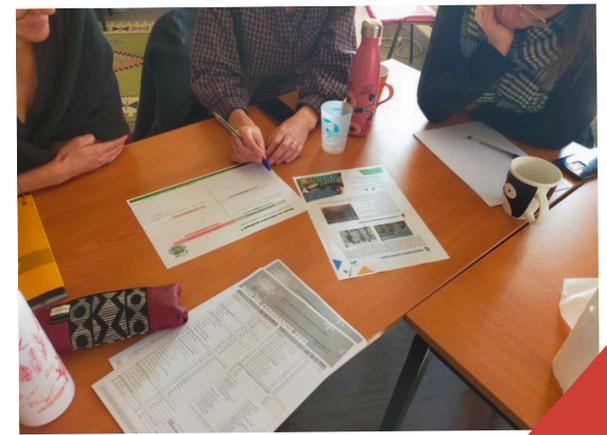
CAPSULES VIDÉO 	Durée en min./ sec.	SUJETS	LIEN CANAL YOUTUBE DU PROJET : https://www.youtube.com/@progetto_transformer	U.A Unités d'apprentissage liées
1. Transforma tu oficina <i>Transformez votre bureau</i>	3:41	Pratiques pour la transformation de l'organisation du travail à la FAGIC, Fédération des associations tsiganes de Catalogne	https://www.youtube.com/watch?v=qCSiHP6Bm0Y	1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2
2. Huertos urbanos <i>Jardins urbains</i>	3:15	Jardins communautaires urbains pour la ville résiliente de Barcelone, en Espagne	https://www.youtube.com/watch?v=RPDrEqC8K0k	1.1, 1.1, 1.3, 2.7, 3.1., 3.2.
3. Repair Café	2:05	Espace collectif pour la ville résiliente et active - réparation d'objets	https://www.youtube.com/watch?v=yLiB3CRu94c	1.1, 1.2, 1.3, 2.7, 3.1, 3.2
4. TRANSFORMER - Pratiques citoyennes	2:32	Luttés citoyennes et engagement climatique dans les communes de l'agglomération de Roanne, district 42 de la Loire	https://www.youtube.com/watch?v=CXGcGifjqw	2.8., 3.1., 3.2.
5. MON VILLAGE espace de biodiversité	2:55	Protection de la biodiversité par les citoyens des communes de Roanne, district de la Loire42	https://www.youtube.com/watch?v=uOrm9VJ2ly4	1.1, 1.2.,1.3., 2.4. 2.7.
6. RIO RIPOLL <i>Rivière Ripoll</i>	6:13	Régénération de la rivière Ripoll en Catalogne	https://www.youtube.com/watch?v=k7pxNGP-vZM	1.1, 1.2, 1.3, 2.3
7. Parc Bésos	2:05	Régénération de la rivière Bésos à St. Andria del Besós, municipalité de la ville métropolitaine de Barcelone	https://www.youtube.com/watch?v=_gtnKozE-Zw	2.3.

8. ORTO MAGICO 1	6:59	Intégration des personnes handicapées dans l'agriculture biologique par la coopérative sociale « Orto Magico » de Rome	https://www.youtube.com/watch?v=QKFgtWeDXpU	2.5., 2.7
9. ORTO MAGICO 2	7:30	Intégration des personnes handicapées dans l'agriculture biologique par la coopérative sociale « Orto Magico » de Rome	https://www.youtube.com/watch?v=6yqvrTOLJL0	2.5., 2.7
10. CONSOMMER	2:45	Vidéo pratique pour apprendre à mieux consommer	https://www.youtube.com/watch?v=l09nRAGag6M	3.1., 3.2.
11. Climate change 2 - Intervista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien) <i>Changement Climatique 2</i>	2:14	Message aux jeunes sur l'importance d'en savoir plus et de transmettre des informations scientifiquement valides sur le changement climatique aux autres	https://www.youtube.com/watch?v=Xl7g3dSJ4n0	2.2.
12. Climate change 1 – Intervista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien) <i>Changement Climatique 1</i>	3:25	Message aux adultes sur l'importance d'en apprendre davantage et de partager de l'information sur les changements climatiques avec les autres	https://www.youtube.com/watch?v=aeWFAF6lOmI	2.2.
13. 1. VMR - Il Valore della Biodiversità: messaggio per gli adulti <i>Les valeurs de la biodiversité</i>	4:18	3 experts en biodiversité et diffusion scientifique - Corrado Battisti, Umberto Pessolano et Roberto Rosso - discutent de la valeur de la biodiversité	https://www.youtube.com/watch?v=6Ww7aSl6_Rw	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
14. 2. VMR - Le Minacce: messaggio per gli adulti <i>Les menaces de la biodiversité</i>	6:05	3 experts en biodiversité et diffusion scientifique - Corrado Battisti, Umberto Pessolano et Roberto Rosso - discutent des menaces à la biodiversité	https://www.youtube.com/watch?v=-iSuCsKCIWU	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
15. 3. VMR - Il Valore della Biodiversità - Le Risposte ai problemi: messaggio epr gli adulti <i>Les réponses</i>	5:49	3 experts en biodiversité et diffusion scientifique - Corrado Battisti, Umberto Pessolano et Roberto Rosso - discutent de réponses aux menaces à la biodiversité	https://www.youtube.com/watch?v=-QeZcpb7Xxc	1.1, 1.2, 1.3, 2.4., 3.1., 3.2.
16. Le città Verdi - Mes- saggio di Isabelle Dullaert - Vice-presidente della rete europea Association des Voies Vertes - Villes vertes	4:29	Isabelle Dullaert, vice-présidente de l'Association Européenne des Voies Vertes, envoie un message aux citoyens européens sur l'importance des voies vertes, de la mobilité durable et des villes vertes	https://www.youtube.com/watch?v=e7juTzR7oQA	2.6., 2.7.

17. Cambiamenti climatici <i>Changement climatique</i>	3:00	Umberto Pessolano, directeur du River Museum, parle de l'impact de CC sur la biodiversité	https://www.youtube.com/watch?v=bR98dwv-Jhw	2.2., 2.4.
18. Gestione minacce all'ambiente <i>Gestion des menaces environnementale</i>	4:17	Corrado Battisti, professeur d'écologie appliquée et responsable de l'aire protégée spéciale du marais Torre Flavia, parle de la gestion des menaces environnementales	https://www.youtube.com/watch?v=1tx-9PgHxTo	2.4.
19. Monumento di Torre Flavia - Ladispoli <i>Monument naturel de Torre Flavia - Ladispoli</i>	4:54	Corrado Battisti, professeur d'écologie appliquée et responsable de l'aire protégée spéciale du marais Torre Flavia, explique son importance pour la protection d'un marais côtier	https://www.youtube.com/watch?v=qUXs5xtreSM	2.4.
20. Parco di Bracciano: il lago <i>Parc de Bracciano: le lac</i>	6:42	Daniele Badaloni, directeur du parc naturel régional des lacs de Bracciano et Martignano, explique l'importance pour la biodiversité des lacs du parc naturel régional de Bracciano et Martignano	https://www.youtube.com/watch?v=eEb_5t2lYRI	2.4.
21. Parco Bracciano: il contratto di lago <i>Parc de Bracciano: le contrat du lac</i>	4:33	Daniele Badaloni, directeur du parc naturel régional des lacs de Bracciano et Martignano, explique la catastrophe environnementale de la goutte de 2m d'eau dans le lac Bracciano en raison de CC et des prélèvements d'eau excessifs pour donner de l'eau à la ville de Rome et la solution (encore partielle mais sur la bonne voie) à travers le contrat du citoyen du lac	https://www.youtube.com/watch?v=idVDb8UhVgY	2.3., 2.7., 2.8
22. Parco Bracciano: i cinghiali <i>Parc de Bracciano: les sangliers</i>	4:46	Guido Baldi, coordinateur des guides de la nature du parc régional des lacs de Bracciano et Martignano explique les dilemmes de la gestion de la biodiversité : le cas de la prolifération du sanglier	https://www.youtube.com/watch?v=WActa050QGA	2.4.
23. Parco Braccio: il lupo <i>Parc de Bracciano: le loup</i>	2:07	Guido Baldi, coordinateur des guides de la nature du Parc Régional des Lacs de Bracciano et Martignano explique les dilemmes de la gestion de la biodiversité : le cas du « retour » du loup	https://www.youtube.com/watch?v=bVWXbSA_nI	2.4.
24. TRANSFORMER CONSOMMER	2:45	Vidéo pratique pour apprendre à mieux consommer	https://www.youtube.com/watch?v=l09nRAGag6M	3.1., 3.2.
25.-37. Caccia al tesoro nella Natura <i>Chasses au trésor dans la nature</i>	1:02-1:40	13 Mini vidéos silencieuses de 1 min. /1 min. et demi chacune pour animer des discussions collectives sur la valeur de la Nature et des différents écosystèmes (urbains et côtiers)	https://www.youtube.com/@progetto_transformer	2.3, 2.4., 2.5.



SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE, PLUS LOIN





MODULE 1:

Apprendre à dialoguer et à faire ensemble

SOMMAIRE

U.A 1.1 - S'OUVRIR ET DIALOGUER AVEC LES AUTRES	P. 23
U.A 1.2 - S'AUTONOMISER EN TANT QU'AGENT DE TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE RÉSILIENTE	P. 39
U.A 1.3 - EXPÉRIMENTER DES NOUVEAUX COMPORTEMENTS ET SE METTRE EN ACTION	P. 46
U.A 1.4 - COMMUNIQUER POUR UNE TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE RÉSILIENTE	P. 61
U.A 1.5 - APPRENDRE LES UNS DES AUTRES : CLIMAT, ART ET CULTURE.	P. 68

MODULE 1 : 5 UNITES D'APPRENTISSAGE



DESCRIPTION GÉNÉRALE

La triple crise planétaire – écologique, sociale et économique – requiert la formation de compétences transversales pour la durabilité, applicables dans tous les domaines d'activité. Former les adultes aux compétences nécessaires à la durabilité et à la transformation écologique et sociale de nos sociétés est devenu incontournable.

Cette transformation des attitudes et des comportements est à la fois individuelle et collective. Il est donc essentiel d'apprendre à exprimer ses visions, idées, aspirations et besoins de manière non conflictuelle et sereine dans un cadre de groupe, tout en développant des capacités de dialogue et d'action collective.

Le module 1 vise à développer ces compétences personnelles et sociales indispensables pour favoriser une prise de conscience collective et une capacité à agir ensemble.

Le module 1 se compose de cinq grands groupes d'activités :

Unité d'apprentissage 1.1 : S'ouvrir et dialoguer avec les autres (7 activités) ;

Unité d'apprentissage 1.2 : S'autonomiser en tant qu'agent de transformation écologique et sociale résiliente (3 activités) ;

Unité d'apprentissage 1.3 : Expérimenter des nouveaux comportements et se mettre en action (7 activités) ;

Unité d'apprentissage 1.4 : Communiquer pour une transformation écologique et sociale résiliente (3 activités) ;

Unité d'apprentissage 1.5 : Apprendre les uns des autres : climat, art et culture (3 activités).



DURÉE TOTALE DU MODULE

Les 23 activités prévues ont une durée estimée de 30 minute à 1h normalement, pour une durée totale du module de 5 à 20-22 heures.



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Introduire le parcours de formation TRANSFORMER en proposant des bases sur le changement climatique et la notion de résilience, tout en développant un langage commun et des compétences pour dialoguer avec des personnes aux idées et valeurs variées ;
- Offrir aux participant·e·s l'occasion de s'impliquer et de se mettre en action à travers des activités de groupe visant à apprendre à dialoguer et à collaborer avec les autres, que ce soit sur leur lieu de travail, au sein d'un groupe de volontaires, d'une association de quartier, en famille, ou dans d'autres contextes ;



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LE MODULE 1 DE TRANSFORMER

MODULE 1

U.A. 1.1 : Apprendre à s'ouvrir et dialoguer

- Acquérir les compétences nécessaires pour animer des groupes d'adultes en utilisant des méthodes et techniques, sélectionnées dans le cadre du projet Transformer, visant à encourager l'autoréflexion et l'ouverture au dialogue et à la confrontation constructive avec autrui.

U.A. 1.2 : S'autonomiser en tant qu'agents de transformation écologique et social résiliente

- Savoir mettre en place des méthodes et des techniques qui stimulent la connaissance de soi et de ses valeurs et attitudes, d'où découlent les comportements.
- Apprendre à se connaître pour faciliter les parcours de transformation individuels et collectifs.

U.A. 1.3 : S'activer et expérimenter des nouveaux comportements et actions

- Savoir appliquer des méthodes et des techniques qui facilitent, promeuvent, améliorent l'activation de nouveaux comportements, projets, actions en faveur de la transformation écologique et sociale résiliente.

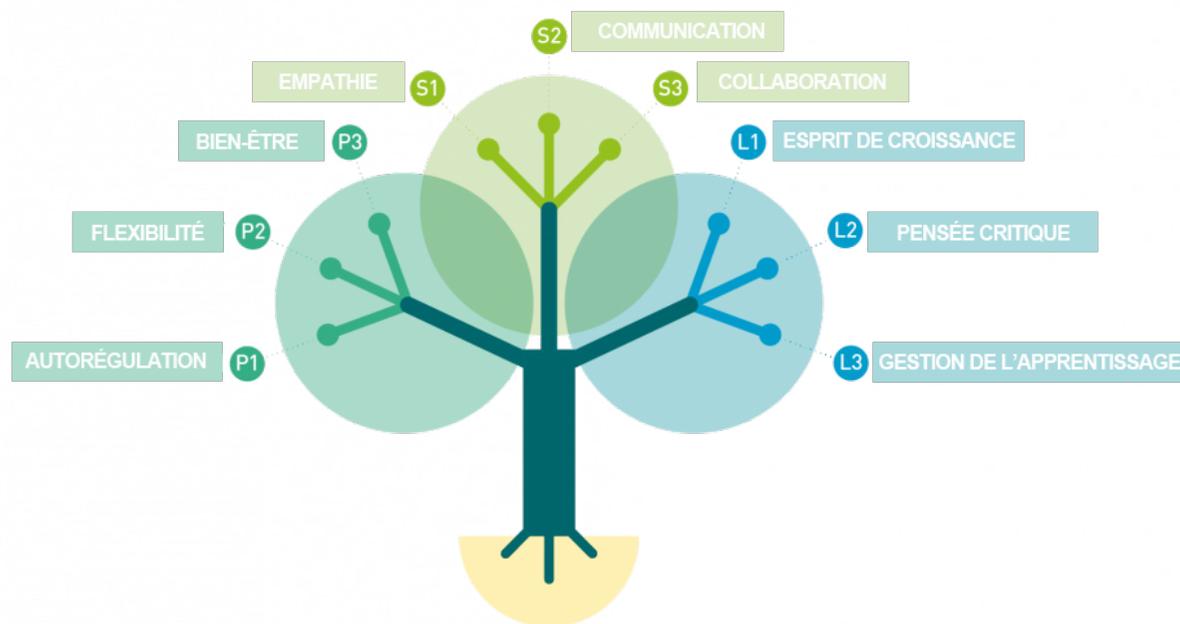
U.A. 1.4 : Communiquer la transformation écologique et sociale résiliente

- Identifier les différentes situations défavorables qu'il est possible de rencontrer dans la communication et apprendre à les gérer efficacement.
- Maîtriser l'art d'organiser un discours de manière structurée et claire.
- Acquérir des techniques informelles adaptées à une communication écologique, sociale et résiliente.

U.A. 1.5 : Apprendre avec l'Art

- Apprendre à apprécier la Nature et l'Art comme base pour agir en faveur d'une transformation écologique (et sociale) résiliente qui allie notre plaisir au respect des autres êtres vivants et des écosystèmes.

	COMPÉTENCES LIFE-COMP FORMÉES (schéma page 11)	COMPÉTENCES GREENCOMP FORMÉES	7 COMPÉTENCES-CLÉS (E. MORIN)
MODULE 1			
U.A. 1.1 : Apprendre à s'ouvrir et dialoguer	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3	Compétence 1 – Incarner les valeurs de la durabilité 1.1. Donner valeur à la durabilité 1.2. Promouvoir l'équité et l'éthique 1.3. Promouvoir la Nature Compétence 3 – Imaginer l'avenir de la durabilité 3.1. Imaginer des futurs alternatifs 3.2. Adaptabilité 3.3. Pensée explorative	Compétence 1 : Les cécités de la connaissance : l'erreur et l'illusion Compétence 3 : Enseigner la condition humaine Compétence 4 : Enseigner l'identité et la conscience terrienne Compétence 6 : Enseigner la compréhension (obstacles, éthique, conscience de la complexité)
U.A. 1.2 : S'autonomiser en tant qu'agents de transformation écologique et social résiliente	S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 1.3 : S'activer et expérimenter des nouveaux comportements et actions	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 1.4 : Communiquer la transformation écologique et sociale résiliente	S1 – S2 - S3		
U.A. 1.5 : Apprendre avec l'Art	P3 – S1 – S2 - S3		



LifeComp L'arbre de compétences décrit neuf compétences, organisées en trois domaines : le domaine « personnel » (P1, P2, P3), le domaine « social » (S1, S2, S3) et le domaine « apprendre à apprendre » (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

1.5 : Apprendre les uns des autres : Climat, art et culture.

RÉSUMÉ

Cette cinquième unité de formation du premier module a pour objectif d'enseigner des méthodes et compétences efficaces pour favoriser l'apprentissage en groupe de manière conviviale, en utilisant des approches artistiques axées sur le bien-être et l'harmonie avec la planète. Ainsi, cette unité vise à développer une conscience planétaire chez les adultes, en soulignant que notre bien-être dépend d'une relation harmonieuse avec la nature.

OBJECTIFS DE L'UNITÉ 1.5

- Apprendre à apprécier la Nature et l'Art comme base pour agir en faveur d'une transformation écologique (et sociale) résiliente qui allie notre plaisir au respect des autres êtres vivants et des écosystèmes.

CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE

Pour aller plus loin :

Les unités du module 2 approfondissent les aspects scientifiques liés aux thématiques de la Transformation Résiliente Ecologique et Sociale de nos organisations, villes.

- Pour la méditation : <https://www.youtube.com/watch?v=QjoZfET5kJ8> <https://www.youtube.com/watch?v=ta4TMUrHI3o>
- https://www.youtube.com/watch?v=uhlyG_feh_s
- Pour la plantation consciente : <https://www.rustica.fr/outils-et-gestes-jardiniers/reussir-son-potager-trucs-astuces,2020.html>
- Pour l'Art avec des matériaux recyclés : <https://www.artslynx.org/art-materiaux-recycles/> - <https://www.youtube.com/watch?v=eZIIg0N6C1Q>
- Pour la collation santé : <https://quebecbio.com/blogue/produits-biologiques/117/lart-de-la-collation-sante-ecoresponsable>

ACTIVITÉS PROPOSÉES :

1. Promotion des valeurs écologiques dans un parc // Se connecter avec la nature et intégrer des valeurs environnementales dans un moment de partage
2. Promotion des valeurs écologiques et du bien-être personnel // Participer à des ateliers créatifs (plantation, matières recyclées...) en pleine conscience
3. Relation "artificiel et naturel" matérialisée par des costumes recyclés // Créer à partir du déchet pour ressentir l'impact de l'humain sur la nature.

ACTIVITÉ 1 : PROMOTION DES VALEURS ÉCOLOGIQUES DANS UN PARC



DURÉE : 2h environ.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Noms matériels	Nombre	Aperçus	Noms matériels	Nombre	Aperçus
Carnets	Autant que de participants		Pique-niques à base de produits alimentaires locaux et bios	Amenés par les participants	
Jumelles et/ou loupes (Optionnel)	Au moins 2-3		Crayons	Plus que de participants	



DÉROULEMENT DE SÉANCE SUGGÉRÉ : PROMOTION DES VALEURS ÉCOLOGIQUES DANS UN PARC

Description des étapes de l'activité

Aperçus du matériel à utiliser

Activité 1 - Promotion des valeurs écologiques dans un parc - Durée estimée : 1h.

1. Introduction aux valeurs écologiques et résilientes (15 minutes)

L'animateur rassemble les participants et présente l'objectif principal de l'activité : combiner conscience écologique et résilience environnementale dans le cadre naturel d'un parc, idéalement autour d'une rivière. L'animateur souligne l'importance de préserver l'environnement tout en s'adaptant aux défis qu'il peut poser. Il explique, par exemple, que chaque être vivant puise dans son environnement les ressources essentielles à sa survie : non seulement la nourriture, mais aussi l'abri, l'air et l'énergie. C'est pourquoi il est crucial de maintenir cet équilibre pour protéger nos vies aujourd'hui et celles des générations futures.



2. Exploration du parc (30 minutes)

L'animateur accompagne le groupe lors d'une randonnée dans le parc sélectionné, incitant les participants à porter attention à la biodiversité locale, notamment les plantes et les animaux. Il met en avant les capacités de résilience de l'écosystème, comme sa faculté à se régénérer après des perturbations telles que les inondations ou la pollution. Pour conclure, il encourage chacun à consigner ses observations sur la faune et la flore dans un carnet dédié.

Note : l'animateur aura soigneusement préparé cette sortie en amont.

3. Médiation et réflexion (30 minutes)

L'animateur propose une séance de méditation guidée dans un coin paisible du parc, invitant les participants à se recentrer et à se connecter à leur environnement naturel.

Il les encourage ensuite à réfléchir sur le rôle crucial que joue la nature dans leur vie quotidienne, tout en soulignant l'importance de la résilience pour la survie des écosystèmes. Cette activité vise à développer une empathie profonde envers la nature et à inspirer un engagement actif en faveur de la conservation de la biodiversité. Enfin, un moment de détente et d'échange entre les participants est prévu pour partager leurs impressions et renforcer les liens au sein du groupe.

4. Pique-nique écologique (30 minutes)

Asseyez-vous et partagez un pique-nique écoresponsable (à base d'aliments locaux, comme des fruits frais, des produits biologiques, et de l'eau apportée dans des bouteilles réutilisables), que les participants auront été invités à préparer à l'avance. Ce moment de partage sera l'occasion de discuter ensemble de l'importance d'adopter des choix alimentaires respectueux de l'environnement et bénéfiques pour la santé, tout en renforçant la convivialité au sein du groupe.

5. Réflexion et engagement (15 minutes)

L'animateur propose une courte séance de réflexion collective, offrant aux participants l'occasion de partager leurs expériences et les leçons tirées de l'activité. Pour commencer, il invite le groupe à s'asseoir en cercle sur la pelouse (ou sur des bancs si disponibles), à fermer les yeux pendant cinq minutes, et à écouter attentivement les sons qui animent le parc.

Il insiste sur l'importance d'intégrer les valeurs écologiques et la résilience environnementale dans leur quotidien. Il propose également d'organiser des moments de convivialité « durables » dans le parc, respectueux de toutes les espèces, sans générer de déchets ni causer de dégradations.

Discussion : Cette activité a pour objectif de sensibiliser à la conscience écologique et de renforcer la résilience environnementale dans le cadre d'un parc. En combinant exploration, méditation et engagement, elle cherche à encourager une connexion plus profonde avec la nature tout en soulignant l'importance d'adopter une attitude résiliente face aux enjeux environnementaux.



ACTIVITÉ 2 : PROMOTION DES VALEURS ÉCOLOGIQUES ET DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL



DURÉE : Trois heures et demi environ.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Noms matériels	Nombre	Aperçus	Noms matériels	Nombre	Aperçus
Fiche méditation	4-5		Tapis de sol	Amenés par les participants	
Lecteur de musique (pour agrémenter d'un fond sonore si vous le souhaitez)	1		Graines, terreau et petits pots		
Matériel de peinture écologique			Tissu recyclé, ciseaux, fil et aiguille		
Aliments locaux et bio	Amenés par les participants		Bol tibétain pour rythmer la séance (facultatif)	1	



DÉROULEMENT DE SÉANCE SUGGÉRÉ : PROMOTION DES VALEURS ÉCOLOGIQUES ET DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Description des étapes de l'activité

Aperçus du matériel à utiliser

Activité 2 - Promotion des valeurs écologiques et du bien-être personnel - Durée estimée : 3h30.

1. Introduction et pleine conscience (15 minutes)

L'animateur accueille chaleureusement le groupe et introduit l'activité en expliquant son objectif principal : combiner plaisir et sensibilisation aux valeurs écologiques tout en favorisant le bien-être personnel. Il met également l'accent sur l'importance de protéger l'environnement et sur l'impact positif que peuvent avoir les actions individuelles dans la construction d'un avenir plus durable.

2. Médiation et réflexion (30 minutes)

L'animateur guide les participants à travers un exercice de respiration profonde pour détendre l'esprit et le corps. Il utilise une musique apaisante comme fond sonore pour créer une atmosphère paisible.

3. Plantation consciente (1 heure)

L'animateur met à disposition des graines, du terreau et de petits pots pour les participants. Il peut suggérer également l'utilisation d'alternatives créatives comme des bouteilles en plastique recyclées ou d'autres matériaux réutilisés pour servir de pots. Il explique le rôle essentiel des plantes dans l'écosystème et l'impact bénéfique qu'un entretien attentif de celles-ci peut avoir sur l'environnement et la santé. Ensuite, il invite chacun à planter ses propres graines et à en assurer le suivi. Pour personnaliser l'expérience, il encourage les participants à décorer leurs pots avec des peintures écologiques, les rendant ainsi plus attrayants tout en restant respectueux de la nature.

4. Art avec des matériaux recyclés (1 heure)

L'animateur met à disposition des participants du tissu recyclé, des ciseaux, du fil et des aiguilles. Il leur montre comment transformer ces matériaux recyclés en objets utiles ou décoratifs, tout en les encourageant à laisser libre cours à leur créativité. L'activité vise à permettre à chacun de réaliser un objet qui a du sens pour eux, tout en sensibilisant à l'importance du recyclage et de la réutilisation.

5. Collation santé (30 minutes)

L'animateur prépare une sélection de collations saines, incluant des fruits frais, des salades, des smoothies maison et des en-cas à base d'ingrédients bios, que les participants ont été invités à apporter pour la réunion. Il met en avant l'importance d'une alimentation équilibrée et durable, tant pour le bien-être de chacun que pour la protection de l'environnement.

6. Réflexion et clôture (15 minutes)

L'animateur conduit une brève séance de réflexion en groupe, offrant aux participants l'opportunité de partager leurs expériences et les enseignements tirés de l'activité. Il insiste sur l'importance de maintenir les valeurs écologiques et le bien-être personnel dans la vie quotidienne.

Cette activité a pour but de promouvoir la conscience écologique et le bien-être à travers des exercices relaxants, créatifs et significatifs. Il est essentiel de l'adapter en fonction des ressources disponibles et des besoins des participants, tout en veillant à créer un environnement collaboratif et respectueux.



Fiche Méditation



1. Eveiller ses sens - La pleine conscience avec des éléments visuels

Pour cet exercice, vous pouvez utiliser un fruit ou tout autre objet facile à saisir et ayant une odeur. L'objectif est de se concentrer sur ce que vous voyez, sentez, entendez ou goûtez.

a. Observez la forme et la couleur de votre fruit/objet.

Touchez-le délicatement et découvrez sa texture.

Sentez et décrivez l'arôme.

Si c'est un fruit, savourez-le lentement, en prêtant attention à chaque bouchée.

b. Observez-le fruit/l'objet visuellement, en prêtant attention aux détails.

Fermez les yeux et essayez de le visualiser dans votre esprit.

Restez concentré sur l'image mentale de l'objet.

2. Exercice de respiration

Commencez par trouver une position confortable pour méditer. Vous pouvez vous asseoir sur le sol, sur une chaise confortable ou même vous allonger, selon ce qui vous convient le mieux. Asseyez-vous en gardant le dos droit et les mains posées sur les jambes. Détendez vos épaules et fermez doucement les yeux.

Respiration attentive : Commencez par prêter attention à votre respiration. Inspirez profondément par le nez, sentez l'air remplir vos poumons et expirez lentement par la bouche. Concentrez-vous sur les sensations de la respiration.

Concentrez-vous sur le moment présent : La méditation consiste à être présent dans le moment présent. Si votre esprit s'égaré, ramenez votre attention sur le moment présent. Pour ce faire, concentrez-vous sur vos sens, par exemple en écoutant les sons qui vous entourent ou en ressentant les sensations de votre corps.

Fixez une durée : commencez par des séances courtes, de 5 ou 10 minutes, et augmentez progressivement la durée au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise avec la pratique.

ACTIVITÉ 3 : RELATION "ARTIFICIEL ET NATUREL" MATERIALISÉE PAR DES COSTUMES RECYCLÉS



DURÉE : 2h environ.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Noms matériels

Matériaux recyclés : tels que le carton, le papier, le tissu, le plastique et les objets du quotidien pour créer des costumes.

Aperçus



DÉROULEMENT DE SÉANCE SUGGÉRÉ : RELATION "ARTIFICIEL ET NATUREL" AVEC COSTUMES RECYCLÉS

Description des étapes de l'activité

Aperçus du matériel à utiliser

Activité 3 - Relation "artificiel et naturel" matérialisée par des costumes recyclés - Durée estimée : 2h.

1. Recherche de personnages écologiques

L'objectif de cette activité est de stimuler la créativité et la conscience écologique à travers un théâtre écoresponsable, en utilisant des costumes fabriqués à partir de matériaux recyclés. Les participants puiseront leur inspiration dans la nature et l'environnement qui les entourent pour imaginer des personnages. Cette activité peut se dérouler aussi bien en intérieur qu'en extérieur.

Pour commencer, vous pouvez emmener le groupe explorer un espace naturel proche, comme un parc, un jardin ou une zone végétalisée. L'objectif est d'observer et de s'inspirer de la biodiversité environnante.

Ensuite, chaque participant choisira un élément naturel ou un être vivant qui l'a particulièrement marqué : animal, plante, insecte, arbre, pierre, ou autre. Encouragez-les à observer attentivement et à décrire ce choix en détail en notant des éléments comme les couleurs, les formes, les tailles, les textures, les mouvements, etc. Ils peuvent aussi prendre des photos ou dessiner ce qu'ils ont observé pour enrichir leur expérience. Les participants utiliseront ensuite des matériaux recyclés, tels que du carton, du papier, du tissu, du plastique et des objets du quotidien pour créer des costumes qui représentent leurs personnages écologiques. Ils doivent être créatifs et réfléchir à la façon dont ils refléteront les caractéristiques observées dans leurs costumes.



2. Introduction des personnages

Après avoir créé leurs costumes, il est temps de donner vie aux personnages écologiques. Cette phase se déroulera dans une salle de formation ou tout autre espace adapté.

Chaque participant présentera son personnage et son costume au groupe, en expliquant pourquoi ils ont choisi cet être vivant ou élément naturel, et comment ils ont intégré ses caractéristiques dans leur création. Après ces présentations, le groupe sera divisé en deux équipes : l'une se concentrera sur la biodiversité naturelle et échangera sur les informations transmises pendant l'atelier, tandis que l'autre se penchera sur les éléments artificiels de l'environnement, comme les bruits, les odeurs, les bâtiments, etc.

Les deux groupes se réuniront ensuite pour comparer leurs observations et discuter de l'interaction entre la biodiversité naturelle et l'activité humaine dans l'environnement. L'objectif sera de mieux comprendre comment ces deux mondes coexistent et comment les activités humaines influencent la nature.

Enfin, les participants pourront réfléchir ensemble aux actions et projets qu'ils pourraient mettre en place pour promouvoir la conservation de la nature et le respect de l'environnement au sein de leur communauté. Ils pourront utiliser l'« étoile du changement », décrite dans le guide, pour identifier et planifier des actions concrètes.

3. Variante : création artistique

Plutôt que de créer des personnages et costumes, il est aussi possible de former des groupes ayant pour objectif la création d'une représentation artistique sous forme de sculpture ou autre à partir de déchets. Il s'agira alors de réfléchir au concept, au message transmis et par conséquent à l'endroit où l'exposer.

Cette activité, utilisant des matières recyclées, favorisera non seulement la créativité et la collaboration, mais sensibilisera aussi les participants à l'importance de préserver notre environnement naturel. En mettant en scène une courte représentation où des personnages écologiques prennent vie (ou encore une installation artistique) pour promouvoir le respect de la nature, cette activité offre une manière concrète et engageante de transmettre des messages précieux sur la biodiversité à tous.





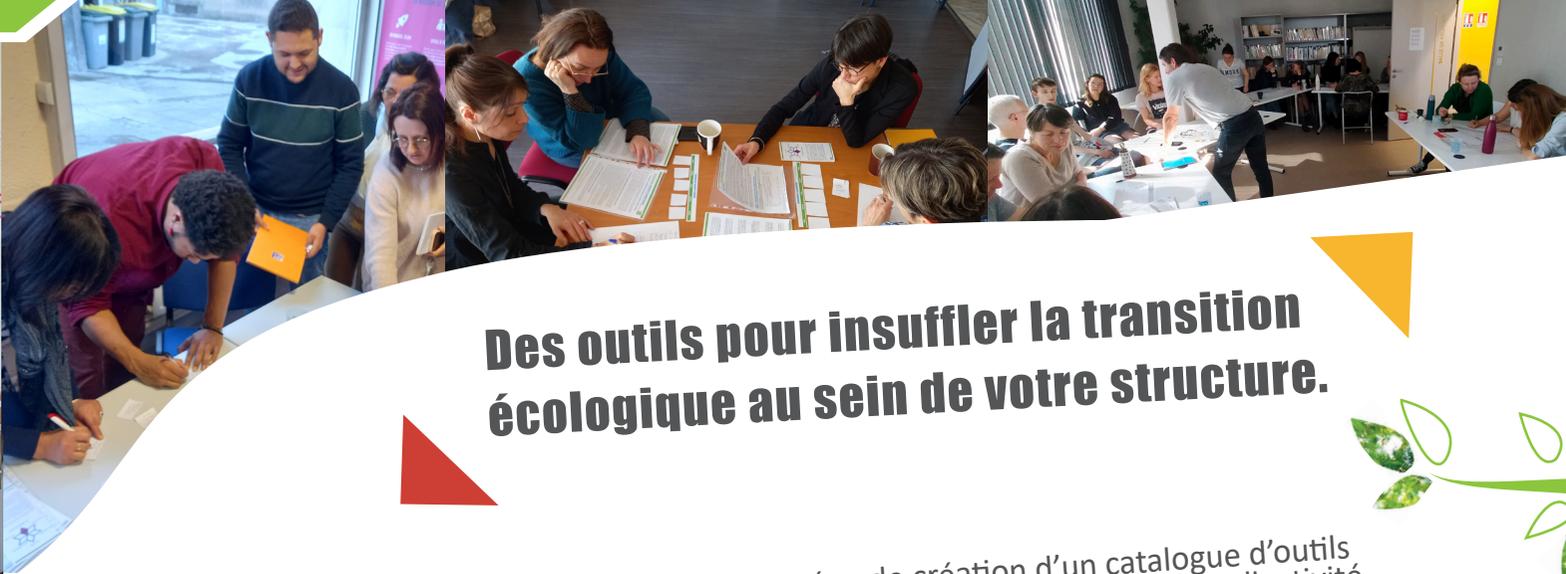
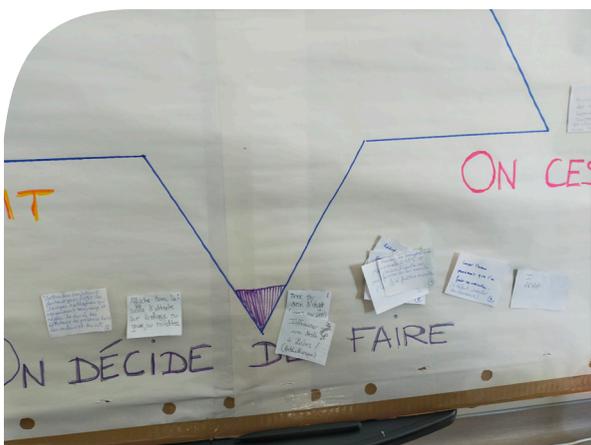
Contacts projet :

France : Franck BEYSSON
cedecole@laligue42.org / 0033 477 71 25 81

Espagne : Bianca GALUSCA
b.galusca@fagic.org / 0034 93 305 10 71

Italie (et autres pays) : Milvia Rastrelli
milvia.rastrelli@lemilleeunanotte.coop / 0039 334 997 12 85





Des outils pour insuffler la transition écologique au sein de votre structure.

TRANSFORMER est un projet européen de création d'un catalogue d'outils d'animation destinés à être utilisés au sein d'une structure (association, collectivité, entreprise, etc.) pour insuffler une dynamique de transition écologique.

Ce catalogue propose des outils pour :

1. S'engager dans une démarche collective permettant de fédérer les équipes autour d'un enjeu transversal dans les services,
2. Faire culture commune autour de connaissances de la transition écologique,
3. Mettre en place des actions concrètes pour entrée pleinement dans la transition écologique.



AVEC LE SOUTIEN ET LA PARTICIPATION DE :



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.