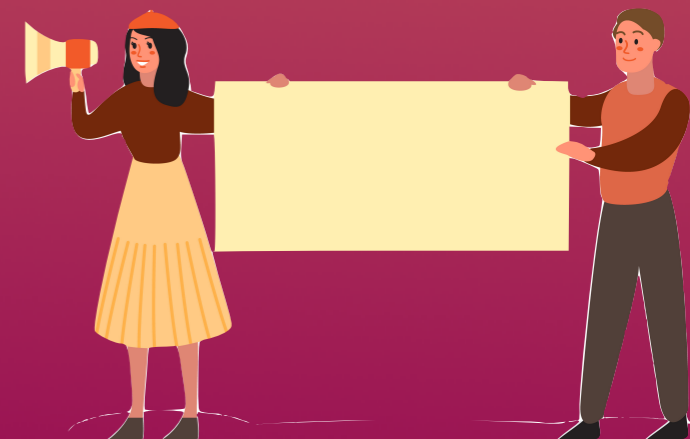




# Réflexion en Action

Petit catalogue d'outils faciles pour réfléchir et débattre

1. Le Marche et Pense
2. Le Débat Mouvant
3. Le Porteur de Paroles
4. Le Happening - Débat
5. Le Brainstorming
6. La Carte Mentale



# 01 Le Marche et Pense

## Pour quoi faire?

Agiter le cerveau, faire bouillonner le ciboulot, chatouiller l'esprit, par le mouvement

Accompagner la réflexion sur une thématique

Outil parfait pour les personnalités hyper-actives, pour celles et ceux qui ont tendance à s'endormir lorsque l'on reste trop longtemps assis et pour les claustrophobes.



2h30



Minimum 4



Un carnet de note, un stylo, des feutre, une ou plusieurs grandes feuilles, des baskets, de l'eau.

La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées ; je ne puis presque penser quand je reste en place. Il faut que mon corps soit en branle pour y mettre «mon esprit. »

Les Confessions  
Jean-Jacques Rousseau.

## Préparation:

1. **Choisir une thématique** (Exemple : Les chapeaux.)
2. **Préparer des affirmations / des citations autour de la thématique** (Exemple : « Porter un chapeau rend libre. Pourquoi ? » / « le plus grand territoire à découvrir est sous le chapeau » / « Pour la marche, le plus beau chapeau du monde ne vaut pas une bonne paire de chaussures. »)
3. **Définir un itinéraire de 1h** (facilement praticable, accessible personnes à mobilité réduite si besoin). Repérer 2 espaces pour les temps de regroupements : 1 point de rencontre toutes les 15 minutes. Le point 3 sera le même que le point de départ.
4. **Constituer un groupe** de marcheurs et marcheuses.

## Animation :

1. **Accueillir** / Se présenter / Prendre la température du groupe / Présenter ou rappeler le déroulement et le temps de l'action .  
Une Météo Intérieure peut être sympa pour prendre la température du groupe, rassurer sur la démarche et sur l'itinéraire (Exemple : comment tu te sens ? Je me sens nuageuse, pas réveillée, je me sens stressé, etc..)
2. **Constituer des binômes** qui marcheront les uns derrière les autres. Inviter les participant.e.s à se mélanger.
3. **Piocher** une carte / un post-it / un carton qui donnera le thème de réflexion (le même pour tout le monde)
4. **Interroger** sur la compréhension des cartes. Si besoin, inviter le collectif à donner la définition d'un mot.
5. **Commencer la marche.**  
Les binômes échangent à propos de ce qui est écrit sur la carte durant 15 minutes.



« Anachronique dans le monde contemporain de la vitesse, de l'utilité, du rendement, de l'efficacité, la marche est un acte de résistance privilégiant la lenteur, la disponibilité, la conversation, le silence, la curiosité, l'amitié, la gratuité, la générosité, autant de valeurs résolument opposées aux sensibilités néolibérales qui conditionnent désormais nos vies. »

David Le Breton auteur de  
Marcher. Éloge des chemins et de la lenteur.



## 6. Premier arrêt

7. Faire un **cercle**.

8. Définir un.e **écrivain.e public.que** qui notera ce qui est dit pour la capitalisation future. Chaque binôme devra restituer ce qui s'est dit durant la marche.

9. Inviter le collectif à **réagir** (d'accord, pas d'accord, pourquoi?), à **compléter**, à **approfondir**, à **reformuler**, à **poser des questions**.

10. **Changer les binômes**.

11. **Piocher** une nouvelle affirmation / question.

12. **S'assurer de la compréhension** de ce qui est écrit. **Lancer le départ** pour une marche de 15 minutes.

13. **Deuxième Arrêt : Réitérer** le même processus que lors du premier arrêt.

14. **Changer les binômes. Piocher** une nouvelle affirmation / question.

15. **S'assurer de la compréhension** de ce qui est écrit. **Lancer le départ** pour une nouvelle marche de 15 minutes.

16. **Troisième Arrêt (point de départ) : Réitérer** le même processus que lors des arrêts 1 et 2

17. **Se remémorer / Garder la trace / Ouvrir sur la prochaine piste de réflexion et la prochaine action.**

Sur les 30 dernières minutes, prévoir 20 minutes pour **relire les notes des 3 cercles** (possibilité de faire une carte mentale. cf : fiche carte mentale)

Pour chaque thématique faire émerger collectivement et **noter les éléments forts de la réflexion et une grande question / réflexion d'ouverture.**

Cette question pourra servir de point de départ pour un autre temps de réflexion, un micro-trottoir, un porteur de paroles par exemple.

18. **Météo de fin.** Un mot pour dire comment on a vécu l'expérience de la marche pensante.

## Pour quoi faire ?

Pour réfléchir, discuter, comprendre une situation, exprimer son avis, changer d'avis ou pas mais savoir pourquoi.

Et surtout, toujours en mouvement pour faciliter la prise de position.

Outil parfait pour celles et ceux qui n'aiment pas rester assis mais aussi pour les timides.



10 min par question



Illimité



Un espace vide, une craie ou un fil (pas obligatoire)

Des grandes feuilles pour garder une trace

## Préparation:

1. **Choisir une thématique** (Exemple : Les chapeaux)
2. **Trouver des affirmations clivantes** (Une phrase qui amènera le groupe à se positionner « Pour » et « Contre »)

## Animation :

1. **Lire l'affirmation** (Celui / celle qui lit l'affirmation ne participe pas au débat. Conseil : changer l'animateur.trice à chaque nouvelle question pour que tout le monde puisse expérimenter)
2. **Choisir son camp** : Les participant.e.s debout, ont 1 minute pour se positionner d'un côté « Pour » / « d'accord » ou de l'autre « contre » / « pas d'accord » suivant une ligne tracée au sol devant l'animateur.trice.
3. **Argumenter** : L'animateur.trice demande à quelques personnes d'exprimer pourquoi elle se sont positionnées ainsi. Tout le monde peut changer de camp à n'importe quel moment et autant de fois que souhaité. L'animateur.trice invite celles ou ceux qui ont changé de camp à expliquer pourquoi. Les personnes ne peuvent prendre la parole qu'une seule fois.
4. **Fin du débat mouvant** : Le débat s'arrête quand tout le monde est dans le même camp, ou que le temps est écoulé, ou bien quand les arguments se répètent.
5. **Choisir une nouvelle affirmation.** Recommencer le processus.

## Variantes :

- **La rivière du doute** : il s'agit d'un espace au centre créé pour celles et ceux qui ne parviennent pas à prendre position. Chaque camp dorénavant appelé « berge » devra convaincre les personnes dans la rivière de les rejoindre.
- **Un temps de préparation des arguments** : chaque camp bénéficie d'un temps pour préparer ses arguments. On écoute les arguments d'un premier camp, puis ceux du deuxième. On peut aussi reprendre un temps pour réagir aux arguments proposés par le camp d'en face.

## Pour quoi faire ?

Rencontrer et discuter avec des inconnu.e.s.

Apprendre des choses sur un sujet qui intéresse.

Outil parfait pour les personnalités qui aiment le plein air. Parfait pour celles et ceux qui aiment écouter les autres.



min 1h



Minimum 2



Des grands cartons, des marqueurs, des feuilles.

## la méthode simple et sans budget

### Préparation

#### 1. Trouver LA bonne question.

Celle qui invite à la **discussion**, au **témoignage**, celle qui invite à **parler de soi**, celle qui rend **curieux.se** d'entendre la réponse, celle dont on n'a **pas LA réponse**, celle qui nourrit un sujet qui **tient à coeur**, qui **donne envie de réagir**, celle qui **donne envie d'y répondre aussi**.  
Ex : Liberté, égalité, fraternité lequel de ces termes vous touche le plus ?

#### 2. Définir les rôles de chacun :

Enquêteurs, scribe (pour réaliser les panneaux de réponse des passants), Factotum (s'occuper de la mise-en-place technique du dispositif), Observateur (observe comment se comporte les passants par rapport à l'installation : qui s'arrête? qui passe son chemin?). Evidemment ça peut tourner, il est intéressant de s'essayer à tous les rôles.

#### 3. Trouver le bon spot.

Avec du passage mais des gens pas trop pressés (Exemples : marchés, sorties d'écoles).

### Action

#### 4. Commencer la déambulation à deux pour s'entraîner

**Se balader** avec un panneau ou figure la question. Aller vers les gens. Amorcer la discussion. **Le scribe note les pépites** qui seront ensuite inscrites sur des grands panneaux rassemblés et positionnés de façon visibles.

**Les pépites**, ce sont des phrases qu'on va extraire des entretiens parce qu'elles nous ont marqué.e, parce qu'elles nous touchent, parce qu'elles amènent un point de vue, parce qu'elle vont faire réagir.

#### 5. Installer le porteur de parole

Poser la question au centre d'un cercle et disposer les pépites collectées en amont et recopiées sur de grands cartons, en soleil autour de la question centrale.

Les passants pourront circuler autour. Les enquêteur vont interroger les passants lecteurs pour les inviter à réagir à ce qui est écrit. Et poursuivre le collectage et l'inscription de paroles, de pépites sur de grands cartons qui à leur tour nourriront le sujet.

**Et parce qu'il y a pleins de façon de faire...** Pour aller plus loin :

1 super document détaillé des créateurs du dispositif la Scop Le Contrepied [ICI](#) et sa vidéo [ICI](#)

3 tutoriels concrets : [ICI](#)

1 bel entretien avec Jérôme Guillet lors de l'AG de la fédération des centre sociaux: [ICI](#)

Au-delà de la technique, le plus important dans le porteur de paroles

c'est **LE DESIR DE LA RENCONTRE**



## Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de jouer une scène avec ou sans parole, rendant visible une violence sociale habituellement invisible, dans la rue, au milieu de personnes qui ne s'y attendent pas et une fois jouée de provoquer le débat avec les passants ayant assisté à la scène.

## Pour quoi faire?

Sensibiliser à un sujet, créer du débat, nourrir les points de vues.



min 1h



Minimum 4



Selon les besoins.

A minima un carnet de note et un stylo

## Préparation

## 1. Trouver son sujet

## 2. Ecrire le scénario d'une saynète à jouer

Qu'est-ce qu'on veut dire ? Quelle image forte on veut montrer ? Avec paroles ? Sans paroles ? Est-ce qu'on s'appuie sur un texte existants ? des chiffres ? Est-ce qu'on écrit ?.

Une fois qu'on a répondu à ces questions : écrire une courte scène.

## 3. Définir les rôles

Les acteur.trice.s de la scène - et les enquêteur.trice.s : celles et ceux qui inviteront ensuite au débat.

## 4. Préparer les accessoires si besoin

## 5. Choisir le lieu de l'action (Ex : marché, rue...)

## Action

## 4. Jouer la saynète.

## 5. A la fin de la scène les acteurs.trices s'éloignent tandis que les enquêteurs.trices interrogeront les passant.e.s.

Ex : moi ça me donne envie de pleurer / ça me met en colère /ça me choque de voir ça et vous ça vous fait quoi? / Vous avez compris de quoi ça parle vous ?

Les enquêteurs.trices prendront des notes à lire plus tard au groupe.

## 6. Se retrouver, débriefing et recommencer

Les acteur.trice.s et les enquêteur.trice.s se retrouvent. D'abord les acteur.trices puis les enquêteur.trice.s témoignent de ce qu'il ont pu ressentir, voir et entendre. Plusieurs variantes sont possibles : rejouer, échanger les rôles, modifier, améliorer la saynète, changer d'endroit, noter sur de grands cartons les pépites, qui pourront servir plus tard pour un porteur de paroles...

Pour quoi faire ?

Faire le tour d'une question à plusieurs cerveaux.

Envisager des pistes auxquelles on n'aurait pas pensé seul.e.

Stimuler la créativité.

1. **Choisir une thématique** et **définir une question** autour de laquelle produire des idées.
2. **S'installer** de façon à ce que tout le monde voie le support.
3. **Exprimer toutes les idées**, même les plus farfelues.  
Seule règle, une idée à la fois. (Variante silencieuse : Distribuer des post-it et écrire une idée par post-it.)
4. **Veiller à ce que tout le monde prenne la parole.**
5. **S'arrêter** lorsque l'ensemble du groupe pense avoir fait le **tour de la question.**
6. **Relire les idées** et les classer par thème ou catégorie.
7. **Apporter des précisions** si nécessaire.
8. **Retenir 3 idées** fortes.
9. **Refaire un tour** de brainstorming pour envisager les **pistes de transformation.**
10. **Sélectionner 3 pistes** qui pourraient être **mises en oeuvre.**
11. **Réitérer le processus** pour chaque piste ou ouvrir sur un world café.

Variante : donner un temps limité pour exprimer le plus d'idées possible.



min 1h



Minimum 4



Grandes feuilles, post-it,  
feutres





