

Titre de l'activité Conscience du vivant dans son propre milieu urbain

Objectif principal Se décentrer par une ouverture aux autres formes du vivant et prendre conscience de son environnement par l'expérimentation.

Public-cible Adultes (c.f. N.B. ci-dessous)

Lieu du déroulement de l'activité Environnement proche de la structure (rue, trottoir et jardin autour du bâtiment)

Etape	Durée	Thème	Objectif(s)	Contenu	Méthode(s) et forme sociale	Support(s)	Remarques
1	5mn	Accueil	Se sentir accueilli, bienvenu, en confiance pour entamer l'activité	Salutation à chaque membre du groupe, brève introduction au thème	Langagière En plénière	Le cercle et la complicité déjà existante	Il s'agit de l'amorce de l'activité
2	5 mn	Cheminement à pas lents jusqu'au départ de l'activité	Faire connaissance avec le lieu, entrer dans la dynamique de l'activité	Temps de transition, d'introduction au milieu,	participative, contemplative, en groupe	L'environnement proche, Les différentes couleurs, les différentes textures,	
3	5 mn	Accueil dans le lieu de l'activité	Prendre connaissance du lieu et de ce qu'il offre	Observation du lieu avec attention portée sur les formes du vivant « Qu'est-ce que ça veut dire, vivant ? »	Scientifique, réflexive, participative	Les éléments présents dans le lieu où l'on se trouve	S'assurer que le terme « vivant » soit clair pour tous les participants
4	15 mn	Début de l'activité	Identifier toutes les formes de vie présentes à portée de nos 5 sens, imagination, se faire	Qu'est-ce qu'il y a ici autour de nous et qui est vivant ? Chacun fait une liste, sur papier ou dans sa tête	Active, participative, réflexive, scientifique Seul	L'environnement proche, Les différentes couleurs, les différents	Chacun est libre dans la manière d'effectuer son tour d'horizon : en se baladant, en se posant

			confiance, s'ouvrir aux autres formes du vivant			éléments de biodiversité	quelque part, etc.. Rien ne doit être cueilli, cassé, arraché
5	10 mn	Retour en groupe	Se faire confiance, oser	Les participants partagent le résultat de leur quête du vivant. Un listing oral est effectué	Active, Langagière, participative, coopérative En plénière	Le cercle	
6	30 mn	Changer de perspective	Se décentrer, approfondir son sens de l'empathie	Chaque participant se glisse dans la peau d'un être vivant, celui de son choix, et se questionne sur son cercle social, sa nourriture, ce qu'il apprécie, ce qu'il apprécie moins, son moment préféré dans la journée.	Contemplative, scientifique, Ludique, sensorielle, exploratrice Seul	Les éléments vivants présents dans le lieu où l'on se trouve	
Pause de 3-5 minutes							
7	15 mn	Retour en groupe	S'ouvrir à la nouveauté, poser un autre regard, transmettre, faire preuve d'écoute, de bienveillance, d'auto-dérision, prendre de la distance, prendre du	Les participants forment un cercle et chacun leur tour ils vont partager le fruit de leur expérimentation	Coopérative, langagière, participative En plénière	Le cercle, les participants, l'expérience récente	Rappeler le principe du non-jugement avant les présentations de chacun

			recul, favoriser le lâcher-prise				
10	15 mn	Clôture	Boucler la boucle, appréhender son ressenti et ensuite le partager au groupe	Les ressentis sont partagés, les participants discutent du confort ou de l'inconfort, du plaisir ou du déplaisir et des surprises que l'activité a provoqués. Perception. Et lors de ce feedback, chaque participant dit avec quoi il repart	Participative, Scientifique, langagière, favorisant le transfert et l'action dans le quotidien En groupe	L'expérience, le ressenti, le groupe	Tout est possible et chaque sentiment est accueilli sans jugement
10	15 mn	Retour à l'atelier	Intégration de l'activité, seul ou à deux	Ce moment appartient au participant, à lui de l'exploiter à sa manière	Réflexive, coopérative, contemplative, Seul, à deux	L'expérience vécue	Être attentive au besoin de chacun à ce moment-là

N.B. Extension possible : l'activité se décline au fil des saisons

N.B. L'atelier accueille des bénéficiaires du Service de l'action sociale, du Service des migrations et de l'assurance-invalidité.

Le public-cible est donc très hétérogène. Le seul dénominateur commun est que ce sont tous des adultes.

Ils participent à cette animation de manière volontaire. Sur inscription. La démarche de s'inscrire soi-même et de s'engager à être présent s'inscrit dans une logique d'autonomie et de responsabilisation.

Plus-value de cette animation pour les bénéficiaires : valoriser leurs connaissances & compétences, booster leur confiance (en eux et en les autres), se familiariser avec ou de se réappropriier leur lieu de vie. Sortir d'une logique de dépendance, gagner en autonomie.