



**HAL**  
open science

## Principes et matériaux pour mener un atelier de transformation.

Florent Pasquier

► **To cite this version:**

Florent Pasquier. Principes et matériaux pour mener un atelier de transformation.. Reinvestir l'Humain : individus, collectifs, sociétés Ateliers de transformations., Chronique Sociale, 2017, 978-2-36717-230-9. hal-02146402

**HAL Id: hal-02146402**

**<https://hal.science/hal-02146402v1>**

Submitted on 3 Jun 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/331212414>

# Principes et matériaux pour mener un atelier de transformation. Exploration sensible, conceptuelle et concrète.

Chapter · January 2017

CITATIONS

0

READS

18

1 author:



[Florent Pasquier](#)

Sorbonne Université Lettres

83 PUBLICATIONS 19 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:

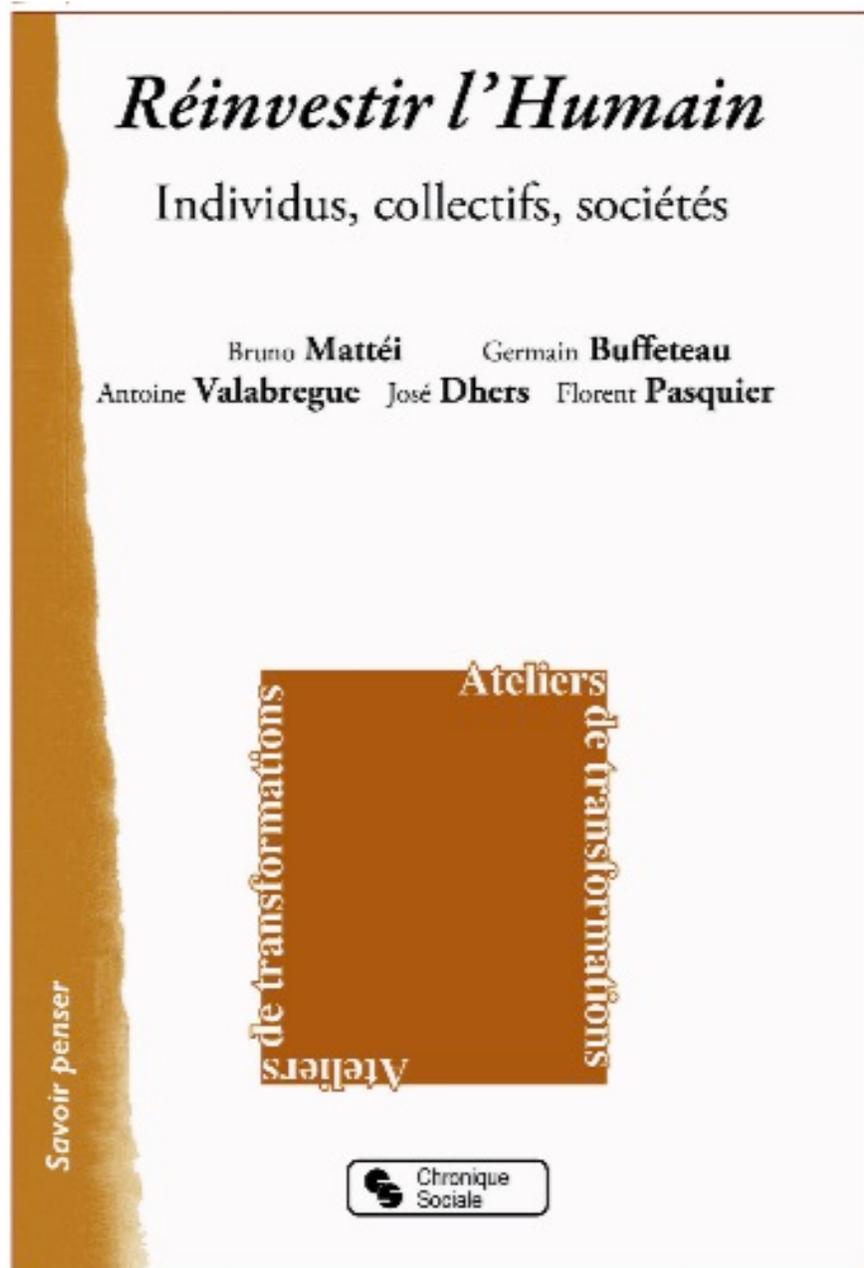


psychologie transpersonnelle [View project](#)



nouvelles technologies [View project](#)

Janvier 2017



Chapitre 5 : Principes et matériaux pour mener un atelier de transformation. *Exploration sensible, conceptuelle et concrète.*

Florent Pasquier

# Table des matières intégrale

Présentation des auteurs par ordre des chapitres.....	7
<b>Chapitre 1 : aller vers une culture de la transformation personnelle et sociale. Pour un monde fraternel.</b>	
I – Articuler transformation personnelle et transformation sociale dans la perspective d'un monde fraternel ne va pas sans poser bien des questions .....	10
II – Que faut-il entendre par « transformation humaine » ?.....	12
III – La fraternité en question !.....	14
IV – Que faire et comment « Frère » ? .....	20
V - Pour cela des ateliers de la transformation... ..	22
<b>Chapitre 2 : vers un point commun d'humanité, par la transformation personnelle et sociale.</b>	
<b>Comprendre, sentir et agir dans des confrontations avec soi-même, les autres et le monde.</b>	
I - L'Idée de l'hypothèse d'un point commun .....	24
II - Le travail de transformation : dialogue avec moi-même, autour de trois questions .....	28
III - Concrètement, comment entreprendre une transformation .....	33
personnelle et sociale ? .....	33
IV - Si je voulais conclure, je dirai ... ..	36
<b>Chapitre 3 : naviguer dans la complexité.</b>	
<b>L'art de la simplicité, au service du dialogue.</b>	
I - L'auto- ajustement.....	38
II - L'homme créateur de ternaire. ....	40
III- Le vivant "créateur " de cycles.....	
IV - La simplicité, au service d'échanges renouvelés.....	51
V - Vers un avenir possible. Conclusion.....	54
<b>Chapitre 4 : Se décentrer pour aller vers l'autre en empruntant le chemin de la lisière.</b>	
<b>De l'aide interindividuelle, à l'entraide par le collectif et la solidarité sociétale.</b>	
I-L'intuition de la lisière... ..	58
II-L'intuition de la Lisière à l'épreuve et au miroir des transformations : «Transformation Personnelle / Transformation Collective / Transformation Sociétale». ....	63
III) Plutôt que de conclure.....	

## **Chapitre 5 : Principes et matériaux pour mener un atelier de transformation.**

### **Exploration sensible, conceptuelle et concrète.**

I - Modes relationnels.....	74
II - Trame d'un atelier type .....	74
III - Propositions d'activités.....	76
IV - Rapport succinct sur la mise en œuvre d'un atelier sur deux après-midis .....	85

### **Annexe : documents à l'appui.**

I - DOCUMENTS EN LIEN AVEC L'ATELIER DES TRANSFORMATIONS 2011-2013 .	87
• Genèse.....	87
• Méthode.....	87
• Déroulé des séances de l'atelier.....	88
• Une journée type en atelier .....	95
II - DOCUMENTS CONCERNANT "RECIT" ET "INTERACTIONS TP/TS" .....	95
• Charte de Récit (Réseau Des Ecoles De Citoyens), 2000 .....	95
• Charte de l'association : « interactions TP/TS », 2002 .....	96
III - DEUX DOCUMENTS DE PORTEE MONDIALE.....	97
• Les 5 entraînements à la pleine conscience.....	97
• Le préambule et l'article 1 de la déclaration universelle de 1948 .....	100

<b>Bibliographie.....</b>	<b>102</b>
---------------------------	------------

<b>Adresses utiles.....</b>	<b>103</b>
-----------------------------	------------

Remerciements.....	105
--------------------	-----

## Avant propos

Le propos de ce livre est d'offrir un espace pour que chacun puisse inscrire ses actions de la façon la plus juste et féconde dans un monde en mutation, placé face à des défis de sens et de survie que l'on peut rassembler dans cette unique question : « comment construire un avenir commun, désirable, faisant sens et appropriable par tous ? ».

Cette contribution à cinq voix a été écrite à dix mains selon un processus de relectures multiples entre auteurs de chacun de leurs textes. Elle fait suite à un Atelier au long cours où une douzaine de personnes ont élaboré à partir de leurs expériences et engagements divers une recherche-action aboutissant à des propositions, perspectives, ou du moins incitations et « résonances » possibles.

Certains se livrent à des prédictions catastrophistes. Notre parti pris, qui ne méconnaît pas des constats et diagnostics inquiétants pour l'avenir du monde, est de ne pas en rester là. Nous avons choisi de nous confronter au miroir et aux épreuves auxquelles nous soumet notre époque.

Il s'est agi dans cet Atelier expérientiel pour faire des petits pas de côté, pour nous libérer du connu, autant que nous pouvions, afin de ne pas répéter « le même ». Et témoigner que des transformations personnelles, collectives et sociales sont possibles. Mais assurément exigeantes surtout quand il s'agit de les vivre au quotidien des travaux et des jours.

Cette approche interroge l'homme, cet animal social, dans ses processus vitaux déclinés ici en *cinq chapitres* complémentaires dans leurs visées et diversité :

*le chapitre 1* propose les bases de la construction, autant que nous le pouvons, d'un monde de fraternité selon les voies d'une double transformation conjuguée, personnelle et sociale.

*le chapitre 2* explicite, au travers du vécu de son auteur, cette fraternité universelle, par la présence d'esprit, comme « point commun d'humanité » à vivre et partager.

*le chapitre 3* dégage ce qui est commun aux humains et au vivant pour suggérer un art de naviguer dans la complexité, appelé voie de « simplicité », facilitant dialogues et ajustements.

*le chapitre 4* témoigne de pratiques collectives de transformation qui nous incitent à franchir le seuil de « lisières » multiples que l'auteur nous propose d'explorer.

*le chapitre 5* recense et propose de façon raisonnée des matériaux, pratiques et expériences appropriables destinées à être utilisables concrètement dans un Atelier de transformations.

Ainsi, espérons-nous avoir dégagé quelques pistes, proposé quelques leviers pour que le plus grand nombre puisse s'en emparer selon les visées, dispositions, modalités propres à chacun... dont vous, qui tenez ce livre entre vos mains !

## Chapitre 5.

# Principes et matériaux pour mener un atelier de transformation

## Exploration sensible, conceptuelle et concrète

*« C'est en faisant n'importe quoi qu'on devient n'importe qui » Rémi Gaillard*

*« C'est en forgeant qu'on devient forgeron » Proverbe*

Mener un atelier qui porte ses fruits doit être une action bien réfléchie par l'organisateur et par les participants, ensemble, sous peine de passer à côté des objectifs de transformation.

Un choix approprié des activités permet au groupe de passer de la confiance à l'appréciation et donne l'envie de trouver des liens entre la transformation personnelle, collective et sociétale.

Pour ensuite être mis en œuvre, ces liens passent par l'implication et le trajet personnel de chaque participant, rapporté au collectif.

La visée première est de proposer aux participants de contacter ou **d'amplifier leur estime d'eux-mêmes** et à trouver leur place dans le fonctionnement de l'atelier, qui est vu comme un « laboratoire de microsociété » permettant de **prendre ensuite leur place dans les collectifs sociétaux** qui, dans le cas contraire, finissent par dysfonctionner.

Pour trouver sa juste place, il faut être apprécié à sa valeur et reconnu des personnes estimées ou qui jouent un rôle important dans nos vies. Cela suppose notamment d'apprendre à résoudre les questions qui nous dérangent, chez nous et chez les autres. Une fois l'auto-estime renforcée, il est possible de voir plus clairement de quelles façons nous manquons encore parfois de grandeur ou de vigilance sur tel ou tel sujet et nous devenons capable d'y remédier au mieux dans une ambiance la plus sereine possible. Les attitudes bloquantes gagneront à être identifiées et discutées et leur résolution abordée par des mises en pratique dans l'atelier.

Ce chapitre consacré à la mise en œuvre concrète des différentes dimensions traitées au cours de l'ouvrage propose des matériaux et des pratiques à mettre en œuvre. Ceci afin de les vivre de façon expérientielle pour soi, **de soi vers le groupe et du groupe vers soi**, sous forme d'activités qui permettent de faire le lien entre ce qui nous anime de l'intérieur et part vers l'extérieur et inversement, entre ce que nous percevons de l'extérieur et qui nous meut (et nous émeut). Allant de petits jeux en apparence anodins jusqu'à des expériences plus profondes, les activités présentées touchent progressivement différents aspects de notre globalité humaine. Ils mobilisent tour à tour ou simultanément le corps, les émotions, le mental et enfin le « sentiment de ce qui nous dépasse ». Chaque activité est détaillée (durée, nature, objectifs, consignes, nombre de participants, mise en œuvre) afin d'être proposée au meilleur moment en lien avec les thèmes travaillés. Elle doit s'exercer dans un cadre de bienveillance, de partage en groupe et de confidentialité vis-à-vis de l'extérieur. Il s'agit en effet pour chacun de s'autoriser à s'ouvrir à la nouveauté, d'entrer avec authenticité et confiance dans des zones inédites d'exploration de soi et des autres, avec l'intention de se conduire et de conduire le groupe vers les transformations personnelles, collectives et sociales souhaitées.

## **1. Modes relationnels au sein de l'atelier**

Nous présentons ici les intentions et les valeurs qui contribuent à une marche cohérente et pertinente d'un atelier de ce type.

### **Un climat de travail bienveillant**

Ce climat s'obtient par l'installation d'une atmosphère affectueuse, grâce notamment à une écoute active, sensible, qui engendre un sentiment de sécurité, qui favorise la libre parole, qui encourage à exprimer ses difficultés, à aborder l'essentiel. Il convient de faire en sorte que chacun soit garant du déroulé de l'ensemble et prenne, s'il le faut, la posture de facilitateur ou de médiateur. Enfin, accorder un temps égal de parole à chacun participera de cette ambiance apaisée et responsable commune.

### **Une participation volontaire**

Chacun doit s'engager à être positivement actif mais peut, à tout moment, se retirer d'une activité sans avoir à le négocier (il lui suffit de dire en peu de mots que cela lui est trop inconfortable, trop contraignant, qu'il est fatigué...). Car chacun est là pour faire des expériences et des expérimentations, pour ressentir ce que lui procure telle ou telle activité, tout en comprenant qu'il est le plus souvent responsable de ce qu'il vit, lorsqu'il lui est possible de choisir l'état d'esprit dans lequel il le fait : on peut par exemple passer l'aspirateur en maugréant et en considérant qu'on a mieux à faire. Ou bien on peut penser à ce que l'on fera ensuite et se réjouir d'avoir rendu le lieu propre et confortable, ce qui est propice à une élévation de la bonne humeur interne et de la convivialité.

### **Une parole libre et légère**

Nous pensons que toutes les questions peuvent être abordées au sein d'un groupe. Pour favoriser la parole, nous estimons qu'il est particulièrement important de veiller à :

- approcher l'essentiel, le cœur des choses ;
- ne pas brider sa parole et si quelqu'un se retient de parler, y porter une attention toute particulière en tant que révélateur de quelque chose qu'il importe d'aborder ;
- contacter et reconnaître sa responsabilité en toutes circonstances ;
- déjouer les processus de disqualification et d'humiliation qui engendrent de la violence sous toutes ses formes et qui l'alimentent ;
- établir un dialogue fécond ;
- progresser en intelligence partagée où chaque partie (individu ou groupe) identifie de quelle façon elle participe à un objectif conscientisé ;
- que chaque étape soit validée par le groupe avant de poursuivre.

## **2. Trame d'un atelier type**

La durée minimale de mise en place d'un atelier est d'une demi-journée, pour donner envie d'aller plus loin, ou pour préfigurer une proposition d'atelier qui aurait lieu ultérieurement et dont la durée totale peut aller de deux jours (14 h) à 2 semaines (60 heures), réparties sur un an ou un an

et demi. Car il est nécessaire de l'inscrire dans la durée pour commencer à en recevoir les fruits. Une autre demi-journée d'activités permet déjà de prendre la dimension de ce qui se joue en soi et dans le groupe. Avoir ensuite plus de temps permet de varier les activités, de les approfondir et d'impliquer les participants dans la cogestion de l'atelier en leur demandant de préparer et d'animer eux-mêmes d'autres séances à venir selon leurs envies et leurs capacités (un par un ou plusieurs personnes à chaque fois).

1 - En début d'atelier, il faut commencer par établir ensemble un *protocole relationnel* pour le groupe, à respecter pour toute la durée du travail. Il s'agit d'une sorte de contrat moral faisant apparaître les notions d'écoute, de bienveillance, de respect, de participation etc. (voir plus loin « Activités de début de séance : 1.1 Rédiger les règles de fonctionnement du groupe »). Il devrait être écrit sur une grande feuille et affiché, afin qu'il soit et reste visible durant tout le temps de l'atelier, quitte à le compléter ou l'amender.

2 - Faire un premier tour de table afin que chacun se présente (ex : prénom, lieu d'habitation et/ou de travail, centre d'intérêts, parcours, expérience...), expose ses attentes, pose des questions ou fasse des remarques sur la thématique TP/TC/TS. Tout peut être noté sur une feuille ou un tableau. La durée de la présentation de chacun, questions et attentes incluses, est d'au moins deux minutes (ou plus selon le nombre de participants et le format temporel de l'atelier).

3 - Inviter ensuite chaque personne à proposer ses compétences, ses capacités, ses savoirs, ses savoir-faire, ses expériences en rapport avec les attentes et réflexions qui ont été dites et les noter sur une feuille ou un tableau.

4 - Construire collectivement le déroulé de l'atelier (en environ 15 minutes) pour choisir les activités en fonction des apports proposés par chacun. Veiller à respecter les règles d'organisation suivantes :

- a) le plan de travail implique toutes les dimensions de l'être : corps, émotions, mental et « au-delà du mental ». Il propose des activités tour à tour conceptuelles, concrètes et sensibles issues de la théorie du ternaire et de ses dérivés exposées dans le chapitre 3 d'Antoine Valabregue ;
- b) les modalités (et durées) des activités sont variées : seul, à deux ou trois, en petits groupes (6/8 personnes) et grands groupes (au-delà de 8 participants) ;
- c) des temps de repos sont proposés régulièrement (exemple : 5 minutes toutes les 40 minutes) ;
- d) les temps de *debriefing* et de partage sont suffisamment longs et ont lieu pour chaque activité puis en fin de séance d'atelier. Par exemple 20 à 30 minutes minimum pour ce dernier, car c'est un temps important qui fait la synthèse et l'appropriation de ce qui a été vécu par les participants.

5 – Proposer à chaque participant la tenue permanente d'un journal de travail et d'activités, sur le mode du journal intime, dans lequel il consignera toutes les idées, les réflexions, les retentissements, les émotions, les envies... qui apparaîtront au fur et à mesure de l'avancée de l'atelier. Cette technique du journal est en effet un outil extrêmement puissant d'auto-formation, et donc de transformation. Outre l'élaboration d'une réflexion personnelle, il sera aussi utile pour tous les échanges en groupe.

### 3. Propositions d'activités

Les activités et expériences présentées ont été presque toutes pratiquées dans des ateliers TP/TC/TS. Elles sont classées selon leurs objectifs. Sont précisés en italique leurs modalités de mise en œuvre.

Elles correspondent à la trame philosophique et expérientielle de cet ouvrage et peuvent aussi s'approcher selon le modèle des *quatre phases du vivant* proposé dans le chapitre d'Antoine Valabregue (par exemple : confiance, lucidité, risque, incertitude).

Il convient de garder en tête que nous travaillons dans le cadre d'un processus construit collectivement, et pas en suivant une recette ou en appliquant une technique.

Pour rappel, il est nécessaire de prévoir que chaque exercice soit suivi d'un temps d'échanges entre participants en duo, en petits groupes ou en grand groupe, pour partager les ressentis et les éclairer à la lumière des remarques de chacun, qu'ils soient positifs, critiques, dissidents... Nous ne visons pas l'unanimité et il est possible d'en rester à des désaccords, pourvu qu'ils nous questionnent.

#### 1 Activités de **début de séance**

- 1.1 Les règles de fonctionnement du groupe
- 1.2 La météo intérieure
- 1.3 Quoi de neuf ?
- 1.4 Comment je me sens

#### 2 Apprendre à **s'estimer mutuellement**

- 2.1 Le regard
- 2.2 Travail sur nos travers
- 2.3 S'asseoir sans chaise
- 2.4 Le bâton flottant
- 2.5 Le petit train
- 2.6 Définir nos identités communautaires pour mieux vivre ensemble

#### 3 Apprendre à **s'écouter et se « critiquer » mutuellement avec bienveillance**

- 3.1 Le bâton de parole
- 3.2) L'écoute active avec répétition mentale.
- 3.3) Qui es-tu ?
- 3.4) Haut les mains !
- 3.5) Comment j'ai vécu un grand événement collectif ou social
- 3.6) Alléger ses croyances

#### 4 Apprendre à **se transformer seul et/ou en groupe et à le manifester**

- 4.1 Séance de *do-in*
- 4.2 Marche consciente
- 4.3 Relaxation guidée méditative
- 4.4 Chacun compte
- 4.5 Le Je et le Moi
- 4.6 Intelligence collective

#### 5 Apprendre à **aborder l'inconnu, l'incertitude et à contacter le sens des choses**

- 5.1 La pelote de mains
- 5.2 Les chaises de Pise
- 5.3 Où est la nature ?
- 5.4 C'était quoi avant papy ?
- 5.5 Divination avec une pierre
- 5.6 Exercice de télépathie

#### 6) Activités pour **clôre, évaluer et tirer le meilleur parti de la séance**

- 6.1) Qu'est-ce que j'ai appris ou compris de nouveau aujourd'hui ?
- 6.2) Ça va ti, ça va ti pas ?
- 6.3) Cercle de partage
- 6.4) Météo intérieure
- 6.5) Suivis numériques

## 1 Activités de début de séance

### 1.1) Les règles de fonctionnement du groupe. 15 minutes. Groupe. Régulation. Respect.

L'animateur demande à chacun d'énoncer au moins une valeur qu'il souhaite voir appliquer dans le fonctionnement de l'atelier. Le groupe discute si besoin puis valide chaque valeur à chaque fois (selon le principe *holacratique*<sup>1</sup> de la décision collective prise à « zéro objection » de tous les participants). Chacun s'engage alors à respecter ces lignes de conduite.

Voici quelques valeurs importantes que l'animateur veillera à faire émerger :

- *la bienveillance* : adopter cette tournure d'esprit qui incline à la compréhension et à l'indulgence et favorise le non jugement, envers soi-même et les autres. Par exemple, se féliciter d'avoir osé participer, même et surtout si on n'est pas satisfait de ce qu'on a fait, car l'erreur doit être vue dans son aspect formateur et évaluatif ;
- *la confidentialité* externe : il est possible de raconter à l'extérieur ce qui a été vécu durant l'atelier, à condition de parler avec bienveillance (avec son ressenti et non pour juger ou comparer) et sans nommer les personnes concernées (principe d'anonymisation) ;
- *l'implication* : elle est nécessaire pour tirer au mieux partie de l'atelier. Pour les activités les plus intimes, des activités préalables de mise en confiance envers soi et le groupe – présentées plus loin - seront bienvenues ;
- *l'écoute et le partage* : les exercices peuvent se terminer par un cercle de parole et de partage sur l'expérience vécue : juste un mot à dire à voix haute ou à garder pour soi, une météo intérieure, un ressenti qui commence en disant « Je »...

### 1.2 La météo intérieure. 2 minutes. Individuel en groupe. Partage. Rencontre de soi.

Avec les deux mains et après une courte intériorisation, à la demande de l'animateur, les participants montrent simultanément un nuage (une ou deux mains fermées) et/ou un soleil (une ou deux mains ouvertes). Ceci permet de « prendre la température » du groupe et d'orienter les activités et leur commentaires en adéquation avec celle-ci.

### 1.3 Quoi de neuf ? 30 secondes par personne. Individuel en groupe. Écoute. Harmonisation. Partage.

Cette question est à poser aux participants disposés en cercle (voir l'activité 3.1. « Le bâton de parole ») au début de l'atelier, pour se mettre en train. Elle permet aussi de faire la transition entre son arrivée depuis l'extérieur et son installation dans le groupe (comme préconisé dans la pédagogie élaborée par Élise et Célestin Freinet). Chacun écoute sans commenter les apports des uns et des autres, que l'on aura demandé brefs.

### 1.4 Comment je me sens. 10 secondes par personne. Individuel en groupe. Écoute.

---

<sup>1</sup> « L'holocratie (holacracy en anglais) est un système d'organisation de la gouvernance, basé sur la mise en œuvre formalisée de l'intelligence collective. Opérationnellement, elle permet de disséminer les mécanismes de prise de décision au travers d'une organisation fractale d'équipes auto-organisées. Elle se distingue donc nettement des modèles pyramidaux top-down (descendants). L'holocratie a été adoptée par plusieurs organisations (aux États-Unis, en France, en Grande-Bretagne, en Allemagne, en Nouvelle-Zélande). Elle est fréquemment comparée à la sociocratie, bien que des différences significatives existent entre les deux approches. Définition Wikipédia.

*Harmonisation. Partage.*

On demande aux participants comment ils se sentent : quel est leur état intérieur et émotionnel du moment en un seul mot ou en nommant une couleur, un bruit, une musique, une odeur, un animal qui symbolise leur état présent et leur état d'esprit pour entrer dans la vie du groupe.

## **2 ) Apprendre à s'estimer mutuellement**

**2.1 ) Le regard.** *5 à 10 minutes selon le climat dans le groupe. Par deux. Impliquant. Empathie.*

Par deux en face à face, chacun plonge dans le regard de l'autre en silence, sans intention ni attente, avec ouverture, sans jugement et sans questions. Échange des ressentis à la fin de l'exercice.

Précision sur l'origine de cette expérience : c'est une *pratique tantrique*. Le tantrisme désigne un ensemble de textes, de doctrines, de rituels et de méthodes initiatiques d'origine hindouiste, pratiqués également dans certains bouddhismes (Tibet, Japon, Mongolie).

**2.2 ) Travail sur nos travers.** *8 minutes par personne. Par deux ou trois. Critique.*

À tour de rôle, chacun s'exprime.

- Il choisit un travers personnel.
- Il en trouve les bénéfices inhérents.
- Il explique les intérêts qu'il a à le conserver.
- Il cherche la possibilité de réduire la prégnance du travers en le remplaçant par une autre attitude plus positive, bénéfique et en cite les bienfaits.

**2.3 ) S'asseoir sans chaise.** *2 minutes. En groupe. Cohésion. Confiance. Contact. Mouvement.*

Les participants se mettent en cercle les uns derrière les autres (ventre contre dos), le plus serré possible. À trois, chacun s'assoie doucement en posant l'arrière de ses cuisses sur les cuisses et genoux de la personne derrière lui ! Si tout se passe bien, chacun est assis sur son prédécesseur et se retrouve avec une personne assise sur lui, sans effort (attention, les participants doivent être de taille à peu près similaire et ne pas avoir de problèmes de jambes/bassin/pieds).

**2.4 ) Le bâton flottant.** *5 minutes. 6/10 personnes selon la taille du bâton. Coopération. Leadership. Résolution de problème.*

Les participants sont placés face à face de part et d'autre d'un bâton très léger posé au sol (balsa, baguette, manche à balai sans la brosse). Objectif : soulever tous en même temps le bâton du bout de l'index de chaque main (départ au sol, en position accroupie). Puis, une fois le bâton en l'air et les participants debout, le redéposer par terre. Consigne : les index doivent TOUJOURS garder le contact avec le bâton durant toutes les phases de l'exercice. L'expérience montre que le bâton reste toujours... en hauteur ! Encourager les participants à se parler en cas de difficulté pour trouver une stratégie opérationnelle. Observer puis *debriefer* les mouvements, réactions et commentaires autour d'une prise de pouvoir, sans doute nécessaire, de quelques uns pour une exécution commune et pertinente de la tâche.

**2.5 ) Le petit train.** *10 minutes. Grand groupe. Action. Confiance. Coopération.*

Par deux, choisir une locomotive (le conducteur) et un wagon (le conduit). Le conducteur se met derrière le conduit et le tient par les épaules. Le « wagon » ferme les yeux. Code de conduite : pour avancer : donner une poussée légère sur les deux épaules ; pour tourner : une légère pression

sur l'épaule gauche ou droite ; pour reculer : ramener doucement les deux épaules en arrière ; pour stopper : donner une légère pression sur les deux épaules. Il faut se déplacer sans toucher les autres trains (si cela se passe sans carambolage, proposer d'avancer un peu plus vite). Puis échange des rôles. On peut ensuite ajouter d'autres wagons (plusieurs véhicules à la queue leu leu se tiennent par les épaules pour transmettre les ordres de direction de l'un à l'autre). Parmi les objectifs : diriger, se laisser conduire, percevoir des ressentis liés notamment à la confiance en soi et en l'autre, à la peur, au rapport du corps dans l'espace...

## **2.6 ) Définir nos identités communautaires pour mieux vivre ensemble. 1 h. Groupe. Moi dans le collectif.**

L'animateur propose successivement des binômes de mots qu'il pose sur le sol. Chacun se place à côté de celui des deux mots qu'il considère le plus parlant pour lui, les résultats sont transcrits sur une feuille (chaque participant est désigné par ses initiales, ce qui facilite le traitement des résultats. Exemples de couples de mots sur un mode « Je suis plus ceci... que cela... » : Jardin/cuisine ; rural/urbain ; soleil/fraîcheur ; eau/feu ; croyant/agnostique ; ouest/est ; identité personnelle /identité communautaire ; intello/pratico-pratique ; lecture/cinéma ; diachronique/synchronique ; non réseaux sociaux/réseaux sociaux ; résidence primaire/résidence secondaire ; théâtre/concert ; collectif/individualiste ; sud/nord ; sédentaire/migrant ; banlieue/ville ; abeille/papillon...

L'animateur regroupe ensuite les résultats, ce qui permet à chacun de voir s'il est plutôt majoritaire ou minoritaire dans le groupe selon les items, et ce qu'il en conclut sur « l'identité » et le « vivre ensemble ».

## **3 ) Apprendre à s'écouter et à se « critiquer » mutuellement avec bienveillance**

### **3.1 ) Le bâton de parole. 1 à 2 minutes par participant. Groupe. Ecoute. Partage. Réflexion. Respect.**

Les participants sont installés en cercle pour discuter d'un sujet précis ou pour faire un bilan (d'exercice, de fin d'atelier...). Chacun à tour de rôle s'exprime sans que personne ne l'interrompe ni ne fasse de commentaires jusqu'à ce qu'il ait fini (on peut donner une limite de temps pour chaque prise de parole, surtout si les participants sont nombreux ou bavards). La parole donnée est symbolisée par la possession d'un objet, le bâton de parole, issu des traditions amérindiennes et africaines. Lorsque celui qui parle a fini, il le signifie en disant « J'ai parlé » (ou toute autre phrase ou un son équivalent) et passe le bâton au suivant (son voisin pour n'oublier personne, ou celui qui le demande).

### **3.2 ) L'écoute active avec répétition mentale. 7 minutes par personne. Par deux. Ecoute. Partage.**

À tour de rôle, chacun monologue 5 minutes sur un sujet qui lui tient à cœur en lien avec la thématique choisie. Pendant ce temps, celui qui écoute répète dans sa tête les mêmes phrases, mot pour mot, pour éviter de commencer à répondre mentalement, à juger, à s'évader vers d'autres pensées. Puis, échange des rôles. Ensuite, chacun exprime ce que cela lui a fait d'être dans une telle posture d'écoute (en 2 minutes).

### **3.3 ) Qui es-tu ? 10 minutes par personne. Par deux. Empathie. Découverte de soi. Rencontre et accueil de l'autre.**

Chacun à tour de rôle pose à son partenaire la question : « Qui es-tu ? ». Celui-ci répond

librement. Quand il a donné une première réponse, la même question lui est posée (« Qui es-tu ? »), il y répond, et ainsi de suite durant 10 minutes. Puis les rôles sont inversés. L'intention est d'aller au delà du connu dans la perception de soi-même.

### **3.4 ) Haut les mains ! 6 minutes. Groupe. Action. Coopération. Écoute. Leadership.**

L'animateur annonce au groupe, placé en cercle, un certain nombre de mains à mettre en l'air et de pieds à laisser par terre. Par exemple, pour 10 participants : 1<sup>er</sup> round : 5 mains en l'air et 5 pieds par terre. Les participants doivent répondre à la demande et tenir la pose une fois le but atteint. 2<sup>ème</sup> round : 7 mains et 8 pieds, etc. Le groupe apprend à s'autoréguler pour parvenir à chaque fois à l'objectif de plus en plus efficacement.

Cette activité est tirée des stages de pédagogie coopérative d'Isabelle Peloux, la directrice de l'école des Amanins dans la Drôme, membre du réseau des Colibris de Pierre Rabhi, paysan et philosophe.

### **3.5 ) Comment j'ai vécu un grand événement collectif ou social. 1 heure. Par quatre. Partage.**

Le *premier objectif*, annoncé en début d'exercice, est d'être capable de faire un lien entre la société et soi-même, en prenant conscience que chacun vit personnellement les transformations sociales dans lesquelles il est immergé, consciemment ou non : des transformations personnelles se font lorsqu'il y a des transformations sociales. Le *second objectif*, exprimé à la fin de l'expérience, est de se rendre compte également que c'est en parlant personnellement (en « je »), en exprimant mes sentiments et mes impressions que je peux vraiment rencontrer les autres : en disant « Je », je passe du personnel à l'interpersonnel et j'agis sur mon environnement. Dans les deux cas, les démarches sont dialectique et menées en interaction.

Déroulé :

1. Choix par chacun d'un événement auquel il a participé et qui l'a marqué. Exemples : victoire de la gauche aux élections de 1981 ; coupe du monde de football de 1998 ; participation à une mobilisation contre des atteintes aux droits des travailleurs grève - ; mobilisation contre des projets destructeurs de l'environnement (anti-nucléaire, anti-publicité, protection de sites), pour des causes diverses (internationales, animales...), manifestations, marches silencieuses ou attentats.

2. Chacun à son tour raconte, dans le silence complet des trois autres, et parle 6 à 8 minutes. Il livre son expérience personnelle de l'événement, parle en disant « Je », s'autorise des silences (il prend le temps d'écouter son ressenti, par exemple en faisant silence entre chaque phrase). Il conclut en disant : « J'ai parlé » et laisse un silence de 30 secondes à 1 minute pour que chacun, parlant et écoutants, note ses ressentis. Puis expression, en quelques mots, de celui qui a parlé : « Comment j'ai vécu cette expérience ? ».

3. Retour en grand groupe pour que chacun énonce, en une ou deux phrases, l'essentiel de ce qu'il a ressenti de l'expérience d'avoir raconté et/ou d'avoir écouté.

### **3.6 ) Alléger ses croyances. 1h30. Par deux puis en groupe. Confiance. Echange. Réflexion.**

Voici un travail de questionnement sur nos certitudes fortes, valeurs et croyances (comme le concept de « sobriété heureuse » selon l'expression de Pierre Rabhi). Il est en effet quasi-impossible de vivre sans s'appuyer sur des convictions qui nourrissent l'espoir d'un lendemain meilleur ou au moins aussi bon que le présent. Mais ces convictions sont au fond des croyances (plus ou moins ancrées et plus ou moins prouvées) qui fonctionnent comme des énoncés que nous ne remettons pas en cause, car cela serait trop déstabilisant. Que valent-elles vraiment ?

- *Temps 1 (10 minutes)* : présentation des participants par groupe de 6.

- *Temps 2 (10 minutes)* : chacun établit une liste d'une dizaine de croyances fortes au plan de soi-même, des autres et de la planète (par exemple : « Je crois que sans arbres, on ne peut pas vivre »).
- *Temps 3 (15 minutes)* : il regroupe ses croyances en trois catégories maximum.
- *Temps 4 (15 minutes)* : chacun choisit un partenaire et échange sur ses trois croyances les plus fortes.
- *Temps 5 (30 minutes)* : partage en plus grand groupe (12 personnes maximum) de ce qui s'est dit.
- *Temps 6 (10 minutes)* : *feed-back* final.

#### **4 ) Apprendre à se transformer seul et/ou en groupe et à le manifester**

Les trois premières propositions permettent aux participants de se centrer, de se mettre en condition d'écoute et d'ouverture, de développer leur sensibilité (surtout si ceux-ci sont stressés ou inattentifs). Elles constituent une bonne entrée en matière au début d'un ensemble d'activités.

##### **4.1 ) Séance de do-in.** *10 minutes. Individuel en groupe. Énergétisation. Mouvement.*

Cette pratique d'automassage issue de la médecine traditionnelle chinoise consiste à stimuler les méridiens et points énergétiques du corps en les tapotant doucement avec les points fermés, poignets souples, selon un parcours prédéfini, sur une durée de 5 à 15 minutes. Cela permet d'être plus sensible à nos perceptions (sensations corporelles, émotions), à faire circuler l'énergie et à nous rendre ensuite plus présent à soi et au groupe.

##### **4.2 ) Marche consciente.** *10 minutes. Individuel en groupe. Appartenance à un groupe. (Re)centrage.*

C'est une pratique de pleine conscience proposée dans certains enseignements traditionnels comme celui de Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste ayant fondé en France le village des pruniers, pour y dispenser un enseignement et permettre d'y exercer des pratiques de transformation. En silence, chacun entre dans une marche extrêmement lente, en suivant le tracé d'un grand rond circulaire imaginaire. Il s'agit de percevoir tous les mouvements du corps (mouvements des articulations, degré de souplesse, enchaînement de la séquence de la marche, sensations...) en même temps que les mouvements psychiques (flux des pensées, émotions...) dans le but de les observer, sans jugement. Selon la disposition du lieu, plusieurs « tours de piste » peuvent se faire, d'une durée totale de 10 minutes. Certaines phrases peuvent être proposées pour être récitées mentalement pendant l'expérience pour rythmer la marche et rester concentré. Par exemple : « Je suis chez moi, je suis arrivé », « Il n'y a qu'ici et maintenant »...

##### **4.3 ) Relaxation guidée méditative.** *10 minutes. Individuel en groupe. Détente. Se connaître.*

En préambule, demander aux participants s'ils ont déjà médité et, si oui, quel type de méditation ils ont pratiqué. Puis conduire pendant 10/15 minutes une relaxation de type Vipassana ou yoga nidra (promenade de la conscience dans les différentes parties du corps, assis ou allongé) ou MBSR (*mindfulness based stress reduction*) : l'attention est portée sur la respiration libre, sur les surfaces du corps en contact avec l'environnement (chaise ou sol), sur les perceptions fines dans le corps (chaleur, insensibilité, démangeaisons).

Autre variante plus rapide : la méthode des 3C (calme, concentration, contrôle), qui vise à entrer en relaxation en quelques minutes et à être dans l'ici et maintenant en se focalisant sur sa respiration ([www.methode3c.com](http://www.methode3c.com)).

**4.4 ) Chacun compte.** *4-10 minutes. Groupe. Coopération. Leadership. Recherche de solution.*

Jeu collaboratif d'écoute et d'attention : tous les membres du groupe doivent spontanément compter à haute voix de 1 jusqu'au nombre total de personnes qui constitue le groupe, chacun ne disant qu'un chiffre, et sans jamais se couper la parole. Si deux participants donnent le même chiffre en même temps, on recommence à 1. Et on continue jusqu'à ce que les participants collaborent et trouvent une stratégie de réussite (les inciter à se parler si ils n'y n'arrivent pas). En voici une par exemple : « On va compter chacun l'un après l'autre selon notre emplacement dans la salle ».

**4.5 ) Le Je et le Moi.** *3 minutes par personne. Individuel face au groupe. Créativité. Écoute. Partage.*

Chacun exprime une idée personnelle en lien avec l'atelier pendant 3 minutes mais sans utiliser les mots « Je » ni « Moi ».

**4.6 ) Intelligence collective.** *2 à 3 heures. Groupe. Entraide. Recherche de solutions.*

L'objectif est de développer le potentiel personnel d'un des participants grâce aux apports des autres membres du groupe. Il lui est proposé de solutionner un problème qui le préoccupe ou de faire avancer un projet qu'il présente au groupe.

Déroulé :

- 1 - La personne choisie présente sa problématique. Les écoutants... écoutent.
- 2 - Une fois le sujet présenté, chaque participant peut poser une, et une seule, question sur quelque chose qu'il n'a pas compris ou demander une précision.
- 3 - Les participants installés en binôme répondent, chacun à leur tour (pendant 7 minutes chacun), à trois questions liées à l'évocation de la problématique :
  - Qu'est-ce que ça m'a fait ?
  - Qu'est-ce que j'en pense ?
  - Qu'est-ce que je pense pouvoir apporter ?
- 4 - Retour en grand groupe. Chacun dit alors synthétiquement ce qu'il peut apporter d'utile à l'autre : idées, expériences personnelles, bibliographie...
- 5 - Celui qui a parlé se met en posture de recevoir ces cadeaux : il ne rejette pas, mais écoute et dit « Merci ».
- 6 - Retour final de celui qui a exposé sa problématique. À la fin de tous les apports, il peut répondre, ou pas, à ce qui lui a été offert.

**5. Apprendre aborder l'inconnu, l'incertitude et à contacter le sens des choses**

**5.1 ) La pelote de mains.** *5 minutes. Groupe. Confiance. Contact. Coopération.*

Les participants se mettent en cercle, tendent les bras devant eux, ferment les yeux et attrapent deux mains de deux personnes différentes. Puis ils ouvrent les yeux. Il s'agit ensuite de se « détricoter » pour former un cercle, sans jamais se lâcher les mains et sans se faire mal (ne participent pas ceux qui ont des douleurs ou des difficultés de mouvement) !

**5.2 ) Les chaises de Pise.** *5 minutes. Groupe. Coopération. Créativité. Leadership. Rythme.*

Les participants se mettent en cercle, une chaise placée devant eux dans le cercle. Puis chacun fait  $\frac{1}{4}$  de tour de cercle à droite et se retrouve face au dos de la personne qui est devant lui. Il tient ensuite sa chaise en équilibre sur deux pieds de la main gauche. Il s'agit alors pour chaque

participant, au signal de l'animateur (« C'est parti ! »), de laisser sa chaise pour attraper celle de devant, puis de poursuivre son avancée de chaise en chaise, sans qu'aucune ne tombe. Note : les participants devraient vite se rendre compte que sans coordination et coopération, ce n'est pas possible. Après quelques essais infructueux, les inciter à parler pour élaborer eux-mêmes une stratégie commune. En voici une par exemple : « À chaque TOP dit par untel, on change tous de chaise en même temps ».

### **5.3 ) Où est la nature ? 2 minutes. Groupe. Réflexion. Sens.**

Demander à chacun de fermer les yeux et de répondre par un geste à cette question : « Où est la nature ? », de maintenir son geste et d'ouvrir les yeux pour observer les réponses des autres. Il y aura probablement des indications de direction très différentes (vers l'extérieur, vers le sol, le ciel, vers soi...). Discussion autour de la notion de non dualité (je suis la nature ou la nature est en moi). Activité issue des stages d'Unipaz France (association dispensant le travail de Pierre Weil en psychologie transpersonnelle).

### **5.4 ) C'était quoi avant papy ? 5 minutes par tour de parole. À deux. Imagination. Création.**

Début de l'histoire : nous sommes en 2040. En 2025 après une terrible guerre, les sciences de la complexité, issues d'une collaboration entre chercheurs atomistes, biologistes et psychologues, ont découvert la permanence et l'immortalité des forces spirituelles de l'individualité humaine.

Suite à cette découverte prodigieuse, les relations entre les êtres humains ont été profondément bouleversées, régénérant les structures de l'éducation, du travail, de la recherche, de l'environnement et les institutions politiques et financières. Par exemple, la spéculation financière n'existe plus et les banques sont sous l'autorité des pouvoirs politiques mondiaux et nationaux qui leur ont imposé une éthique sociale populaire.

Votre petit-fils qui a 10 ans et qui n'a pas connu cette grande mutation, vous pose des questions sur des sujets variés d'avant : *Dis papy, c'était comment dans ton école ? Dis papy, c'était quoi une banque ? Dis papy, c'était quoi un trader ? Dis papy, c'était quoi quand on mourait ? Dis papy, c'était quoi le pétrole ? Dis papy, c'était quoi un citoyen ? Dis papy, ça servait à quoi les églises, les mosquées, les synagogues, les temples, est-ce que c'est comme dans les centres de méditation laïques ? Dis papy, c'était quoi l'esprit ? Etc.*

Le jeu consiste à répondre à la question en présentant la situation présente puis à imaginer une autre réponse (futuriste) qui serait celle tenant compte des changements opérés à la suite de la révolution de 2020. Après 5 minutes d'explications, le grand père devient le petit fils et il pose à son tour une question et le dialogue reprend.

### **5.5 ) Divination avec une pierre. 1 h 30. Par deux. Sensibilité. Recherche de solutions.**

Expérience de réponse à une question que se posent les participants au moyen d'une pierre, de taille moyenne et à la surface irrégulière. C'est une pratique chamanique qui vise à donner accès à des connaissances venant du monde des esprits. Chacun fait l'exercice à son tour. L'un (personne A) pose une question, l'autre (personne B) note ce qui est dit, sans commenter.

Déroulé :

1. La personne A pose une question qui doit commencer par : « Qui ? Quel ? Comment ? Pourquoi ? ». La personne B note la question.
2. La personne A regarde une première face de la pierre. Elle y cherche deux images (visage, objet, animal...). Son binôme B doit aussi les voir aussi et les valider. Tant qu'il ne les voit pas, la personne A qui a posé la question continue de chercher et de proposer d'autres images.
3. Lorsque les deux participants ont vu les deux mêmes images, on retourne la pierre et l'on

cherche à nouveau deux autres images sur la deuxième face.

4. Lorsque les deux personnes sont d'accord sur les deux autres images vues, on revient à la première face. A nomme alors la première image vue, pose sa question et dit ce que cela lui inspire. Le binôme B note sa réponse. A fait la même chose avec la deuxième image, puis avec les deux images de la deuxième face. B note ses réponses (quatre en tout).

5. A revient ensuite à la première face, repose sa question, relit les deux réflexions qui ont été notées par B et les synthétise en une seule phrase. B note la réponse.

6. A fait cette même synthèse avec les deux réflexions de la deuxième face de la pierre. B la note.

7. A repose sa question et lit les deux synthèses.

8. A fait à nouveau une seule réponse avec ces deux synthèses : c'est la réponse de la pierre, l'expérience est terminée.

A et B échangent les rôles. Lorsque chacun a sa réponse, ils font un retour d'expérience à deux ou au groupe (est-ce que la réponse donnée est satisfaisante ? comment j'y réagis...).

### **5.6 ) Exercice de télépathie. 20 minutes. Par deux. Confiance. Intuition. Sensibilité.**

L'intention est de communiquer différemment, par des moyens subtils, par d'autres canaux moins usuels. Avant de commencer : proposer une détente de tout le corps, les yeux fermés, comme par exemple un « scan » de la tête aux pieds pendant cinq minutes pour se préparer à l'expérience (voir plus haut les exercices de relaxation 2.3), accepter de lâcher prise sur le mental et de laisser l'autre lire en soi.

Déroulé : assis en face à face, yeux ouverts ou fermés, à tour de rôle. Le premier participant se concentre et pense à un proche : il prononce son âge, son nom dans sa tête, le voit dans son cadre de vie ou ailleurs dans ses activités. Le second participant se laisse imprégner de toutes sensations, idées, images lui venant et en rapport avec l'objectif de décrire la personne choisie par le premier participant : sexe, âge, profession ou *hobbies*, lien de parenté, morphologie, habillement... Il s'agit de se laisser aller, de laisser faire. Il ne s'agit pas de lire quelque chose sur le visage de celui qui pense à la personne ! Et si l'on ne voit rien, ne ressent rien, cela n'est pas grave, n'a aucune d'importance. Noter ce qui est venu, puis le rapporter et échanger sur ce qui concorde ou non (« Est-ce que ça a marché ou pas ? »).

Cette expérience permet aussi de mettre à jour pour celui qui devine, par l'analyse de tout ce qui n'a pas concordé, ses mécanismes de projection, de préoccupations, de croyance et de préjugés.

## **6. Activités pour clore, évaluer et tirer le meilleur parti de la séance**

Pour l'évaluation et le *debriefing*, demander à chacun (il est important que tous les participants s'expriment et partagent leur ressenti) de dire en quelques phrases comment il a vécu les activités proposées.

6.1) Poser la question : « Qu'est-ce que j'ai appris ou compris de nouveau aujourd'hui ? ».

6.2) Poser la question : « Ça va ti, ça va ti pas ? » (traduction : « cela va-t-il, cela ne va-t-il pas » ?).

6.3) Initier un *cercle de partage*/cercle de parole (voir plus haut 3.1. « Le bâton de parole »).

Et si le temps restant es trop court, suggérer :

6.4) d'exprimer au groupe sa *météo intérieure* (voir l'activité 1.2. en début de séance).

6.5) de *poursuivre les échanges* par courriel à la suite du ou des ateliers ou de créer/rejoindre un réseau numérique social, un site web en rapport avec la démarche des Ateliers des transformations (en voir des exemples en sitographie).

## 4. Mise en œuvre effective d'ateliers

Nous rapportons, à titre d'exemple, la mise en œuvre d'un atelier mené à l'Université coopérative de Paris (UCP) qui l'a proposé à ses adhérents parmi son offre d'ateliers (École de la recherche, Auto-écoformation entre écologie politique et sagesse du monde, Pratiques de la transdisciplinarité, Histoires de vie, Chant social..).

Le protocole suivi a été celui détaillé en tête de ce chapitre : auto-présentation des participants et proposition d'activités par eux-mêmes selon leurs parcours. Le nombre (une quinzaine de personnes) et la diversité des participants ont généré un grand nombre de propositions. Seule la moitié d'entre elles a pu être mise en œuvre compte tenu du temps imparti. Le groupe a alors spontanément décidé de se retrouver la semaine suivante pour que chacun puisse terminer d'animer son atelier. Parmi ceux-ci : la création d'un mandala végétal, la co-construction d'un scénario de type cinéma à partir de la mise en commun de dessins individuels, l'exposé d'une théorie psycho-sociale sur la transformation de soi et de la société (théorie du "U"), etc.

Ayant à chaque fois manqué de temps, la phase des retours des participants a été très réduite. Chacun n'a pu dire qu'un mot, en réponse à la question : « Comment vous sentez-vous maintenant ? ». Parmi les réponses données : « satisfaction d'ensemble », « dubitatif », « marrant », « amusant », « intéressant », « frustré », « contente »...

La difficulté à gérer le temps pour entrer dans un véritable partage/échange à la fin de chacune de ces deux après-midis n'a pas permis une maturation de ce qui a été expérimenté en chacun. Certains ont trouvé ces moments passés ensemble uniquement ludiques (ce qui est déjà un premier pas vers le vivre ensemble). Le manque de temps a également empêché de donner une perspective qui aurait permis au groupe de trouver des modalités de partage et d'approfondissement de ce qui avait été juste effleuré ces deux après-midi, pour le conscientiser et pour trouver des débouchés concrets sortant des initiatives individuelles habituelles, pour tendre vers des actions collectives de plus grande échelle.

Comme nous le préconisons maintenant après cette expérience, cela aurait sans doute été plus productif en terme de TP/TC/TS d'inscrire l'atelier dans une temporalité plus longue en construisant rapidement son déroulé, plutôt que de le prolonger au coup par coup. La première rencontre permet surtout à chacun d'en prendre le goût et de le sentir, et donne envie de le prolonger, car le chemin de la transformation personnelle peut être assez long, mais donne le sentiment qu'il en vaut la peine. En commençant par de petits exercices simples et en les prolongeant par des activités plus difficiles, pour ne pas se décourager de la lenteur apparente de ce qui se passe.

Cette façon d'apprendre et de grandir pourrait-elle alors s'appliquer dans le contexte plus formel des systèmes éducatifs institués (école, lycée, collège, université, grandes écoles, instituts de formation..) ? La difficulté est de trouver un équilibre entre d'une part l'autonomie et la liberté que l'on souhaite donner aux apprenants, en faisant le pari que les pré-requis définis, une fois acquis, seront suffisants pour que chacun joue le jeu d'un apprentissage coopératif et d'une co-éducation (et que si cela ne se fait pas, il faudra se risquer aux tentatives d'ajustement et de négociations) ; et d'autre part l'endroit de leur exercice, où s'impose le paradigme autoritaire qui prédomine dans tous les établissements d'état ou sous-contrat.

Après deux ans d'introduction de ces façons de faire et de travailler dans mes cours d'informatique et des cours de suivi de stage, les résultats balancent (du meilleur au moins bon)

selon les individus et selon les groupes. Les seconds sont parfois tellement surpris de la méthode proposée qu'ils ne s'en remettent pas... Les groupes trouveront, ou pas, une dynamique qui les portera vers des choses inattendues (et instructives), puisque non pré-établies par l'enseignant que je reste malgré tout, au moins au regard de ma fonction initiale.

Il a été beaucoup écrit déjà sur ce qui s'apparente à de la pédagogie de projet, à l'autonomie de l'apprenant, à l'auto-organisation et à l'intelligence collective, et notre proposition souhaite aller encore plus loin, dans ce que nous pourrions appeler maintenant une *pédagogie implicative* (de la part des acteurs) et *homéopathique* (de la part du personnel encadrant). Une partie de mes recherches continue à couvrir ce champ exploratoire de sa mise en œuvre.

*Florent Pasquier*  
[florent.pasquier@gmail.com](mailto:florent.pasquier@gmail.com)  
<http://bit.ly/fpasquier>  
tweeter : *fpasquier1*

# Documents à l'appui

## 1. Documents en lien avec l'atelier des transformations

Nous présentons ici les éléments d'un bilan de l'Atelier qui a nourri la démarche de recherche-action collective qui est à l'initiative de ce livre.

### Genèse

Cet Atelier a regroupé 14 participants pendant un peu plus d'un an entre décembre 2001 et mars 2013.

Ces personnes étaient membres de l'Association RECIT (Réseau de collectifs citoyens) créée en 2000 qui avait dans sa Charte (voir document ci-après) la question des Transformations, personnelles, collectives, sociales (TP/TC/TS) et elles voulaient se donner les moyens de mettre effectivement en pratique ce point central de la Charte. C'est la raison pour laquelle avec l'aval de l'association, un atelier expérimental au long cours, sur cette dynamique d'expériences des transformations fut décidé

Dans le même ordre d'idées, parallèlement à RECIT et a peu près au même moment (2001) l'association et le projet « Interactions : transformation personnelle/transformation sociale » fut créé autour de l'idée force : « Pour changer le monde, nous ne pouvons faire l'économie de nous changer nous mêmes ».

Un appel pour constituer cet atelier expérimental, avec six membres de RECIT, dont trois étaient aussi de l'aventure d'Interactions TP/TS et d'autres venus d'associations de proximité nous a conduit à co-élaborer un Atelier de 60 h : une journée de six heures toutes les six semaines.

### Méthode

La caractéristique de cet Atelier fut sa complète autonomie et son mode d'organisation en autogestion. On veut dire par là :

- qu'aucune tutelle et regard n'était exercée par l'association Récit, qui a cessé d'exister en 2015. Elle nous a prêté ses locaux par commodité, mais sans intervenir sur le déroulement de l'Atelier ;
- à charge pour nous de leur faire une restitution dans une de leur Université d'été pour nourrir leurs réflexions, ce qui a été fait en 2014 ;
- que nous avons travaillé en co-élaboration et co-animation chaque séance. Chaque contenu, chaque façon d'animer, chaque exercice de travail faisant apparaître sa nécessité par l'accord que nous en trouvions et décidions à la fin d'une séance pour préparer la suivante. C'est ce qu'on appelle « inventer le chemin en le traçant ».

Bien sûr chacun était porteur de son expérience propre et du cheminement qui était le sien, donc de ses engagements, expériences, savoirs et savoirs faire.

- Mais l'originalité et la difficulté voire le défi de la démarche était de nous libérer le plus

possible du « connu » pour nous offrir le maximum de chances et d'opportunités d'être créatifs donc de ne pas nous borner à des références, de méthodes ou d'écoles concernant des démarches de développement/transformation personnelle /sociale.

- Cette façon de faire a pu apparaître déroutante, voire déstabilisante pour certains qui pour des raisons qui étaient les leurs nous ont quitté en route. C'est ainsi que partis à quatorze, nous ne nous retrouvâmes neuf à la fin de l'atelier. Et au final, cinq parmi nous ont fait le choix d'approfondir cette intense expérience humaine et intellectuelle pour en témoigner dans cette publication.
- Dans le retrace ici de cet Atelier nous avons choisi uniquement, sauf pour la première séance, de restituer uniquement les thèmes abordés et les questions que nous avons travaillé. Donc les lignes de crête, la logique interne d'un itinéraire collectif, sans entrer trop avant dans l'épaisseur et la chair des échanges, d'ailleurs difficilement restituables.
- Chaque séance est composée d'exercices de travail sur soi par petits groupes ou en grand collectif, en rapport avec le ou les thèmes traités dans la journée<sup>2</sup>.

## •Déroulé des séances de l'atelier

**Première séance : sur la constitution d'un collectif/atelier :** Comment et pour quoi nous sommes ici <sup>3</sup> ?

Chaque personne est invitée à se présenter sur son choix de participer à l'atelier TP/TC/TS (Nous restituons le compte rendu quasi intégral de cette première séance).

Florent :

Ma question à moi est : y a t-il quelque chose à transformer et quoi ? En ce qui concerne la TP (Transformation personnelle), pour ma part j'ai un avant et un après Krisnamurti. Celui d'un partage spirituel et d'un chemin sans fin. C'est cet éclairage d'un chemin qui se fait en marchant qui m'inspire. Pour la TC (Transformation collective et sociale). Il y a des moyens légaux : la grève, les manifestations, mais aussi des moyens illégaux comme la désobéissance civile. Mais l'engagement social qui ouvre les consciences a ses limites. Le militantisme politique qui fut le mien, au Front de gauche, est aussi une action de transformation collective mais tant qu'on reste dans le système, cela ne sert à rien. Donc retourner la transformation collective dans le sens d'une révolution intérieure est une fusion qui s'impose de la démarche personnelle et de la démarche sociale. J'ai aussi une autre réponse à ma question : on ne peut pas ne pas se transformer car tout se transforme aussi bien en soi-même que dans la société et donc nous pouvons seulement accompagner la transformation pour l'orienter d'un surcroît de conscience. Je vais continuer à agir dans cet atelier pour que ces transformations s'opèrent le plus possible dans le sens des valeurs humaines auxquelles je suis sensible. J'intensifie mes efforts dans ce but. En cela, je suis l'intuition de mon cœur qui me dit : cela en vaut la peine. Ma conviction profonde est aussi la suivante : toutes les réponses aux questions que nous nous posons, ont déjà été élaborées par beaucoup d'êtres humains qui nous ont précédé. Il faut juste se donner la peine de les retrouver, de les comprendre et de se rejoindre.

---

<sup>2</sup> Voir Chapitre 5

Anne :

Pour ma part, je n'ai pas d'attente particulière. Je sais seulement par conviction qu'avant « de changer le monde, il faut se changer soi-même ». C'est pour moi une question de confiance en l'homme et de responsabilité. Je sais réfléchir, mais je ne sais pas beaucoup agir. La clé est dans le TP/TS. Je participe à l'école de la paix, à l'université de la paix et à l'UNIPAZ (Mouvement pour la paix et le non-violence) avec Florent.

Daniel :

Pourquoi se transformer soi-même ? Et pour quoi ? Pourquoi transformer le monde ? On est là dans un domaine à la fois politique et moral. Mais le lien précis ne m'apparaît pas encore avec évidence. C'est sans doute aussi pourquoi je suis là. Pour l'instant, ma réflexion me porte plutôt à souligner l'importance du lien entre deux personnes, entre des personnes : on parle alors d'interpersonnel.

Marie-Claude :

Actuellement je suis biologiste à la retraite. J'ai milité ma vie durant comme chercheur autour de la question des O. G. M (Organismes génétiquement modifiés). Au travers de mes implications, je suis constamment à la recherche d'une adéquation entre ma réflexion et ma position et mon action dans la société. Mais il est difficile d'essayer d'avoir un impact en se limitant à une position intellectuelle. J'en suis là.

Aicha :

Je suis d'origine Touareg et toujours angoissée par le doute. J'ai vécu quatre deuils en deux ans. J'écris surtout depuis le décès de mon père. Je cherche une structure, un espace pour à la fois mieux me connaître et être utile. Je cherche à vivre dans l'instant et à ne rien remettre au lendemain. Ma question : comment ne pas rester rivée à l'action sociale ?

Abdelafid :

Je suis ingénieur en informatique et je suis dans une association qui prône le changement : « Caravane ». Changer le monde, ça s'apprend. L'être humain se définit par rapport à son environnement, mais l'événement fondamental pour moi c'est la connaissance. Naître ou renaître de ce que l'on connaît ou de ce que l'on apprend de soi et des autres et du monde.

Jean-Marc :

Je suis conseiller en formation pédagogique, conseiller d'éducation (C. P. E. ) dans un grand lycée à Paris. J'ai créé un site Co-Libris. Je me sens comme le petit-fils de Carl Rogers. On reconnaît le maître dans l'autorité naturelle qui est la sienne. Rien qui ne soit de la nature d'un pouvoir sur les autres, sur le monde. J'ai écrit un livre : « Dieu et l'autorité en crise ». Je suis un adepte de la pensée de la complexité d'Edgar Morin. J'attends de cet atelier des ouvertures dans tous les sens. Car il faudrait savoir où on va, mais au point de départ de la ou des transformations, je place la question du désir.

Stéphanie :

J'ai pris conscience depuis quelques temps de l'interdépendance continue entre moi et les autres. Lorsqu'on essaye de faire les choses en conscience de cette interdépendance, on se transforme en permanence par de toutes petites transformations. Dans cet atelier, on peut opérer cette

transformation avec encore plus de conscience. La question que je porte à travers mon activité de créatrice de contes au sein d'un groupe de conteuses c'est « comment avoir une écoute bienveillante et aussi comment gérer nos rapports à l'argent dans une structure associative ou autre » ?

Antoine :

Je suis là parce que ça me plaît. Et que je connais certaines personnes depuis longtemps. Ce qui me semble insupportable dans le monde, c'est la barbarie. Comment on peut éviter ça pour faire un monde un peu moins insupportable et penser la possibilité d'une suite. Ma question est aussi celle du désir et plus précisément de la naissance du désir.

José :

La rencontre pour moi avec l'association Récit, une des associations auquel je participe, c'est le rapport concret qu'on cherche à établir entre le personnel, le collectif et le sociétal. Et c'est toujours ce qui est à reconstruire à chaque instant, dans l'instant, à partir de l'instant. Je travaillais chez IBM et, en dehors de mon travail, j'animais un club de jeunes, puis mon passe-temps est devenu après mon activité principale. Nous sommes des éducateurs qui s'éduquent mutuellement dans le désir, dans la séduction. Nous sommes des « séduçants ». Ce qui est important c'est de faire des choses en lien avec nos désirs de transformation.

Germain :

La difficulté que nous avons pour construire un autre monde, c'est que nous avons déjà chacun des solutions. Nous nous regroupons par famille de pensée qui s'opposent au travers d'un intellectualisme débridé, donc des idéologies coupées des réalités. Ainsi le monde autour de nous continue de nous asservir plus que jamais à une oligarchie financière qui a transformé l'argent lui-même en une marchandise et un pouvoir de domination. Je pense que nous pouvons dans le respect et la liberté, nous éduquer mutuellement à la présence de l'esprit qui est en chacun de nous et constitue le socle et le point commun d'humanité de notre identité individuelle et collective. C'est par la connaissance de l'esprit qui se manifeste aussi bien dans notre pouvoir de créer des machines, des œuvres d'art ou des institutions que nous nous émanciperons mutuellement, des tutelles culturelles et idéologiques qui nous habitent. Comment pouvons nous travailler ce point commun dans cet Atelier ?

Bruno :

Enseignant dans un IUFM (Institut universitaire de formation des maitres), mais maintenant en retraite professeur de philosophie de l'éducation et de sciences de l'éducation, je me suis pour ma part éveillé à une conscience du monde et de moi-même en mai 1968. Jeune professeur, je me suis engagé au début des années 1970 dans l'organisation maoïste libertaire : « La cause du peuple ». Celle-ci a eu le bon goût et la lucidité de se dissoudre en 1973. Et je me suis engagé dans des mouvements sociaux, type éducation populaire. Mais je me suis vite rendu compte que j'étais prisonnier de nombreux réflexes et conditionnements dont je subissais l'emprise. D'autres engagements m'ont amené à renverser la vapeur et à commencer un travail de transformation personnelle avec au cœur de ce travail des logiques de fraternité en lieu et place de logiques intellectuelles, idéologiques, d'affrontement de rivalités sans fin et au total la haine, le mépris ou l'indifférence, ce qui n'est guère mieux que les humains (ou supposés tels) se portent les uns les autres. J'ai ressenti en moi toutes les difficultés à entrer dans une transformation personnelle qui aille à la racine des choses et notamment celle de toutes mes résistances intérieures. C'est-à-dire

qu'au fond je souhaitais transformer le monde, mais à condition quand même de ne pas trop me transformer moi-même. Si je suis ici dans l'Atelier auquel nous vous avons convié et que nous allons entreprendre, c'est que j'ai plus franchement envie aujourd'hui d'explorer toutes ces couches psychiques et mentales qui me détournent de moi-même. Et me privent de mon « intégrité humaine ».

Ma question est : comment devenir plus humain et explorer l'humain de l'homme mais pas seulement en paroles en en parlant, mais en actes et forcément dans l'épreuve pour soi, remises en cause, de ces transformations au quotidien. Ce pourquoi le mot Atelier a ici toute son importance. Il est aussi une réaction au fait que ni dans Recit ni dans Interactions TP/TS il n'y a eu une véritable volonté de mettre en œuvre pratiquement en s'y impliquant, concrètement dans la durée cette ce qui était pourtant déclaré comme un besoin, voire une nécessité. En parler, même brillamment mais de façon générale, idéologique sans se mettre en situation de sujet impliqué dans son fonds et tréfonds personnel, m'a paru assez vain, et inutile.

Circé :

Je suis à la fois dans le secteur de l'économie sociale et solidaire et j'ai une petite culture de la transformation personnelle qui me vient de mon éducation. Mes parents, architectes urbanistes et écologiques, m'ont toujours dit pendant mon enfance : fais ce que tu as envie de faire, ce que ta conscience et ton désir t'inspire. J'avais pour modèle une mère très libre et volontaire qui a induit en moi une sur-confiance dans mes possibilités. Si je respecte tous les éléments de mon contexte de vie, j'ai donc des chances de provoquer un projet qui va fonctionner dans la durée. C'est comme ça que je vois les choses et que je vois l'éducation de mes propres enfants. La transformation sociale pour moi consiste alors à valoriser les liens entre mon projet et les autres dynamiques sociales autour de moi. Valoriser pour cela l'émotionnel, le relationnel. Prendre le contexte de mon environnement social tel qu'il est en évolution ou coévolution en rapport avec le mien. Et puis aussi autant que possible avoir en tête l'histoire et l'expérience du passé pour ne pas refaire les mêmes erreurs.

Après ces présentations, trois groupes se sont formés pour poser et approfondir la question qui était apparue dans les diverses prises de parole :

*Qu'en est-il de mon désir de transformation, qu'est-ce que je vais transformer en moi et dans le monde ?*

Mais comme d'autres propositions se sont faites sur la question : qu'est-ce que l'humain, un autre groupe s'est formé autour de cette question.

Quelques termes et thèmes ont émergé qui vont constituer la matière des séances futures de notre atelier :

La transformation personnelle est d'ordre éthique, morale et spirituelle, c'est ma petite voix ou ma conscience en moi qui m'aide à me retrouver. Nous sommes trop intellectuels et coupés des réalités sensibles.

Dès que je parle de désir, je me confronte immédiatement à ce qui fait entrave à mes désirs. Je désire autant désirer une chose que ne pas la désirer, et me conformer et me fondre dans « l'ordre des choses ». Pourquoi ? Quelle est la nature en moi de ces obstacles, de ces entraves, ambivalences, de ces contradictions ?

Quels rapports entre le personnel et le social, le collectif et le social, le social et le sociétal ?

Quels sont nos ressources, celles qui existent déjà et celle que l'on doit créer ou inventer ?

L'homme est-il au centre ou pas, ou autant au centre que dans la périphérie ?

Quand l'énergie du désir tourne en rond, plutôt écouter son corps, ses sens, repérer des signaux d'alerte, sentir ses limites, faire des petits pas de côté, échanger avec les autres, d'où la puissance de vie et de transformation du collectif.

### **Deuxième séance : sur comment entrer dans le « disque dur » de notre désir de transformation »**

On revient pour les travailler sur des événements obscurs et éclairants de nos vies.

Prendre conscience des tutelles ou emprises qui agissent en nous pour entraver le difficile et ombrageux devenir humain qu'on porte en puissance.

Rencontre avec la peur, les peurs. Peur de soi plus encore que peur des autres. Qui est le soi qui a peur de soi, de la vie vivante et la travestie en peur de l'autre, du monde ?

Tout en maintenant en même temps l'idée d'un « lien » à construire sous forme d'idéal, de nostalgie ou de déclarations réitérées.

### **Troisième séance : sur des itinéraires croisés de transformations**

- Explorer comment chacun vit, a vécu les itinéraires et processus de la transformation sociale dans lesquelles il s'est engagé. En quoi alors la transformation personnelle de soi a pu, ou pourrait, modifier infléchir, reconfigurer le sens, les processus, les stratégies de transformation sociale?
- Et comment, à l'inverse ou réciproquement, des processus de transformations personnelles ont pu nous amener à nous tourner vers des transformations sociales, sociétales plus effectives, réelles ou durables.
- Comment amener à faire communiquer, se croiser les deux processus, leurs logiques propres : on est là au cœur des interactions, des articulations de la complexité du TP/TS.

### **Quatrième séance : sur l'identité et l'altérité**

- Qu'est ce qui se passe et s'éprouve entre le soi (moi-je) et le toi ; le proche, et le lointain ; le familier et l'étranger ? Comment cela affecte notre identité (ou ce que nous pensons et croyons être notre identité).
- Comment apprendre à se relier à soi même et à l'autre comme part de soi même. Des Identités plurielles, en gestation incessantes : comment y faire, s'y faire ?
- Qui est celui qui dis : qui suis-je quand je m'interroge ?

### **Intermède : règles de fonctionnement du collectif /atelier**

- Pour travailler ces mots et questions clefs, nous avons fixé quelques règles dans une charte interne pour que l'Atelier se déroule selon les conditions les plus propices à ces dialogues singuliers et complexes du faire humain :
- l'écoute active, bienveillante et attentive ;
- la confidentialité de nos échanges dans la mesure où de l'intime (distinguer l'intime du privé) se révèle à travers des récits et exercices de nous même ;
- la libre disposition de soi dans le groupe jusqu'à choisir de se retirer dès lors que le travail

commun devient trop impliquant, déstabilisant, ou sources de conflits internes dans sa vie et qu'on ne se sent pas prêt à affronter. Personne n'est le juge de personne et personne n'est tenu de donner ses raisons s'il quitte le groupe, sauf s'il a choisi d'en parler.

### **Cinquième séance : sur la question du frère et de la fraternité**

- La question de la présence sensible de l'autre et de tout autre que soi a fait surgir la figure du frère et de la fraternité qui en résulterait.
- Tout autre que moi est-il mon frère et dois je le tenir comme tel ? Peut on choisir, élire son ou ses frères à sa guise, c'est-à-dire en écarter d'autres qui n'en n'auraient pas l'attrait ou la dignité ? Ce qui revient à dire que de ne mériteraient pas, eux, cette qualité. Alors peut on parler de fraternité universelle dans la mesure où celle ci a une connotation universelle ou « universalisante »? Et préférer des mots moins engageants ou dérangeants que fraternité, comme solidarité par exemple ?
- Exercices autour de ces questions en trois temps :
  1. Mon vécu, ma représentation de ce qu'est la fraternité à partir de nos vies quotidiennes. Qu'en est-il de notre écosystème émotionnel, mental, social du frère ?
  2. Quels sont les obstacles, les réticences, les résistances à la reconnaissance du frère universel et d'une fraternité incarnée en actes ? Travail sur les racines en nous de ces empêchements, entraves : en lien avec les peurs qui séparent, et créent des frontières ; les angoisses et le sentiment d'abandon d'être isolé ou coupé des autres, pas reconnu, ignoré.
  3. Mais à l'issue de ce début de travail n'existe il déjà pas des perspectives, des projets pour nous ouvrir au grand vent d'une altérité sans frontières. Comment faire, comment frère ?

### **Sixième séance: sur l'intelligence collective**

- Notre atelier étant un collectif : en quoi l'intelligence collective constitue-t-elle un lien d'humanisation qui permet d'approfondir et potentialiser les interactions TP/TS ?
- Quels sont les processus de la formation d'une l'intelligence collective et les dispositions et compétences, en particulier : quelles compétences relationnelles (psycho-sociales), éthiques et spirituelles qui favorisent l'émergence de l'intelligence collective ?
- Comment en témoigner entre le dit, le mal-dit, le non dit ?
- De quels savoirs cela témoigne il ? : savoirs de vie, d'expériences ; savoirs savants, d'experts et de leur croisements possibles pour s'enrichir, se métisser (à condition de postuler l'égalité, l'égale dignité de tout les savoirs)? Est-ce possible ? Comment y faire ? Qu'est ce que ça change dans nos vies, dans les institutions associations de la vie civile et politique ?

### **Septième séance : sur l'intelligence partagée**

- Y aurait il quelque chose de plus dans l'intelligence partagée qui n'est pas présente dans l'intelligence collective ?
- L'intelligence collective : plus dans les processus, les démarches, les méthodes ; l'intelligence partagée plus dans les effets, les résultats : du côté des idées et des valeurs les plus susceptibles d'approcher l'idée de transformation humaine : le bien commun, l'universalité, l'unité intérieure et l'unité du genre humain, et la responsabilité d'avoir à



## **Une journée type en atelier**

### **Programme :**

9 H 30 : accueil, présentation de la journée sur le thème préparé par un binôme qui s'est désigné la séance précédente pour proposer le programme du jour envoyé pour validation et remarques quelques jours avant la date de l'Atelier. On fait un ou des exercices courts pour nous dire comment on est ici et maintenant en arrivant. On se met d'accord sur le déroulé de la journée.

10 H-12 H 30 exercices, activités relatifs au thème en petits groupes puis après une pause, en grand groupe où on met en commun, en partage, ce qui a été retenu d'important dans les groupes avec éventuellement l'approfondissement d'un point précis qui nous a retenu.

12 H 30-14 H Repas partagé sur place avec des mets apportés par chacun.

14 H-16 H Reprise du travail sur le même principe petits groupes, pause, grands groupes.

16 H-17 H : ce qu'on retient de la journée. Ce sur quoi on pourra revenir ou croiser avec un autre thème.

Synthèse des ressentis individuels : ce qui a bien marché ce qui est apparu difficile, qu'il faut améliorer.

Désignation d'un binôme pour préparer la séance suivante après s'être mis d'accord sur le thème de la prochaine séance. Entre les séances, possibilité de communiquer par courriel pour faire part de ressentis, d'idées, de textes.

## **2. Documents concernant « Récit » et « interactions TP/TS**

### **Charte de Récit (Réseau des écoles de citoyens), 2000**

« Le fondement d'une éducation émancipatrice est de contribuer à l'émergence d'une société solidaire, participative et durable. Cet objectif se traduit par des principes d'action communs :

- respecter les droits de l'homme et la dignité humaine, en dépassant l'égalité formelle pour aller vers une égalité effective dans les conditions d'accès à l'éducation, aux services, à la santé, à la culture ;

- assurer à tous une liberté effective dans leur vie personnelle et collective, une émancipation par rapport aux conditionnements imposés par la société, notamment par les médias dominants et la publicité ;

- promouvoir des logiques de coopération et de fraternité, et non de compétition et d'individualisme, l'égalité et la liberté ne trouvant leur sens que dans un contexte de fraternité ;
- considérer l'économie comme un moyen au service de la société et non comme une fin en soi, ce qui signifie que les activités marchandes ne sauraient être le seul horizon bornant toute entreprise humaine ;
- concevoir la solidarité non comme une assistance, mais comme une réciprocité et une coresponsabilité de chacun envers tous, (des relations interpersonnelles à une solidarité mondiale) ;
- préserver les biens communs de l'humanité nécessaires aux générations actuelles et futures, assurer les conditions de poursuite de l'aventure humaine ;
- répondre aux besoins des hommes et des femmes d'aujourd'hui en matière de sécurité, de revenus, de services, d'habitat, d'éducation ;
- permettre à chacun de développer et d'épanouir ses potentialités, en particulier ses capacités de don, de partage, de non violence, et ce dès l'école, **dans une optique de développement personnel et de promotion collective**, et non de compétition de tous contre tous ;
- favoriser la pratique de la démocratie participative par l'écoute, la relation et la réciprocité ;
- chercher une cohérence entre l'action et le sens donné par chacun à son existence, dans la diversité des options et des histoires personnelles, avec un équilibre entre identité et ouverture, entre culture propre et métissage. »

### **Charte de l'association : « Interactions TP/TS », 2002**

La charte relationnelle concernant l'association propose un cadre général pour aider les acteurs sociaux à allier sens et pratiques, à établir une cohérence/Concordance entre valeurs, principes, idéaux et actions concrètes dans tous les domaines d'une vie humaine.

#### **Charte relationnelle. Référentiel de la cohérence entre l'action et les valeurs**

Ce référentiel, développée par Interactions TP-TS, constitue un faisceau de repères favorisant les régulations en vue d'apprécier et rendre conscients les processus relationnels du groupe. Il est adaptable et transformable par tout collectif. Loin d'être un carcan contraignant, il doit être perçu comme une source d'ouverture et d'inspiration.

<b>Fondements théoriques, valeurs du groupe</b>	<b>Questions d'évaluation</b>
Le principe d'humanité : tout être humain a droit à la dignité et à la reconnaissance	Chaque membre se sent-il reconnu dans le groupe ?
La construction de l'autonomie	Chacun bénéficie-t-il, à titre individuel, du travail réalisé en commun ?
Développer un pouvoir créateur et non un pouvoir captateur	Comment le groupe traite-t-il, en interne, les problèmes de pouvoir ?
La pensée complexe et l'organisation apprenante	Comment le groupe développe-t-il l'esprit critique de ses membres et favorise-t-il la production d'intelligence collective ?
La coopération et la solidarité	Comment le groupe déjoue-t-il la logique de guerre ?
La culture du débat et la démocratie plurielle : la solution naît de la pluralité des points de vue	Le groupe sait-il rendre, entre ses membres, les désaccords féconds ?
L'innovation sociale et la créativité	Comment le groupe se met-il en capacité d'inventer au lieu de répéter ?
La démocratie : par "tous" et pour "tous"; la valorisation des différences	Comment les membres du groupe intègrent-ils les "autres", "les forcément différents", "les marginaux" ?
Le modèle du réseau	Le groupe reste-t-il ouvert aux autres groupes ?
La responsabilité sur le long terme : la durabilité	Le groupe garde-t-il le sens de son projet ?
L'évaluation : discussion démocratique sur les valeurs et leur traduction	Comment le groupe évalue-t-il son action au regard de son objectif ?

### **3. Deux documents de portée mondiale**

Ils nous engagent dans la voie des transformations.

#### **Les cinq entraînements à la pleine conscience**

D'origine orientale, les cinq Entraînements à la Pleine conscience expriment la vision bouddhique d'une spiritualité et éthique mondiale. Ils sont la pratique concrète des Quatre nobles vérités et du Chemin octuple enseignés par le Bouddha. Ils nous montrent le chemin de la compréhension et de l'amour véritables, menant, à la guérison et au bonheur de l'individu et du monde. Ils nous permettent d'approfondir notre vision de l'Inter-Être, c'est-à-dire la Vue Juste, pouvant dissoudre tout fanatisme, toute discrimination, toute peur et tout désespoir. Lorsque nous pratiquons les cinq entraînements dans notre vie quotidienne, nous sommes déjà sur le chemin des bodhisattvas. Conscients de la chance que nous avons d'être sur ce chemin, nous n'avons plus à nous faire de soucis pour le présent ni d'avoir peur du futur.

#### **Premier entraînement : Protection de la vie**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé(e) à cultiver ma compréhension de l'Inter-Être et ma compassion, afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Je comprends que toute violence causée notamment par le fanatisme, la haine, l'avidité, la peur, a son origine dans une vue dualiste et discriminante. Je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue, ni à aucune idéologie, pour œuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde.

#### **Second entraînement : Bonheur véritable**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé(e) à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans mes actions de la vie quotidienne. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne rien m'approprier qui ne m'appartienne. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le bonheur véritable est impossible sans compréhension et amour, et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le pouvoir ou le plaisir sensuel génère beaucoup de souffrance et de désespoir. J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable qui dépend plus de ma façon de penser que de conditions extérieures. Je peux vivre heureux(se) ici et maintenant lorsque je suis capable de m'établir dans le moment présent, en me contentant de peu, et en reconnaissant les nombreuses conditions de bonheur déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient de cela, je suis déterminé(e) à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance et de contribuer au bien-être de toutes les espèces sur Terre, notamment en agissant pour inverser le processus du réchauffement planétaire.

#### **Troisième entraînement : Amour véritable**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé(e) à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes, et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par

l'avidité, génèrent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, à long terme et connu par mes proches. Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit ne font qu'un, je m'engage à apprendre les moyens appropriés de gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination en moi, pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Je sais que la pratique de ces quatre fondements de l'amour véritable me garantira une continuation heureuse dans l'avenir.

#### **Quatrième entraînement : Parole aimante et écoute profonde**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé(e) à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde afin de soulager la souffrance et d'apporter réconciliation et paix entre moi-même et autrui, entre les groupes ethniques et religieux, et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, qui nourrissent la joie et l'espoir, et qui oeuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé(e) à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de celle de la personne contre laquelle je suis en colère. Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément, de manière à réduire la souffrance, chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé(e) à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain(e) et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde, ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

#### **Cinquième entraînement : Transformation et guérison**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé(e) à apprendre à nourrir sainement et à transformer mon corps et mon esprit, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes de nourritures : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool, ni d'aucune forme de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux, films, émissions de télévision, livres, magazines, ou encore certaines conversations. Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant le futur. Je suis déterminé(e) à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété. Je m'entraînerai à regarder profondément dans la nature de l'interdépendance de toute chose, afin de consommer de manière à nourrir la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience, que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Source : <http://villagedespruniers.net>

## **Le préambule la déclaration universelle de 1948<sup>5</sup>**

Considérant que la reconnaissance de la dignité inhérente à tous les membres de **la famille humaine** et de leurs droits égaux et inaliénables constitue le fondement de la liberté, de la justice et de la paix dans le monde.

Considérant que la méconnaissance et le mépris des droits de l'homme ont conduit à des actes de barbarie qui révoltent la conscience de l'humanité et que l'avènement d'un monde où les êtres humains seront libres de parler et de croire, libérés de la terreur et de la misère, a été proclamé comme la plus haute aspiration de l'homme.

Considérant qu'il est essentiel que les droits de l'homme soient protégés par un régime de droit pour que l'homme ne soit pas contraint, en suprême recours, à la révolte contre la tyrannie et l'oppression.

Considérant qu'il est essentiel d'encourager le développement de relations amicales entre nations.

Considérant que dans la Charte les peuples des Nations Unies ont proclamé à nouveau leur foi dans les droits fondamentaux de l'homme, dans la dignité et la valeur de la personne humaine, dans l'égalité des droits des hommes et des femmes, et qu'ils se sont déclarés résolus à favoriser le progrès social et à instaurer de meilleures conditions de vie dans une liberté plus grande.

Considérant que les États membres se sont engagés à assurer, en coopération avec l'Organisation des Nations Unies, le respect universel et effectif des droits de l'homme et des libertés fondamentales.

Considérant qu'une conception commune de ces droits et libertés est de la plus haute importance pour remplir pleinement cet engagement.

L'Assemblée générale proclame la présente Déclaration universelle des droits de l'homme comme l'idéal commun à atteindre par tous les peuples et toutes les nations afin que tous les individus et tous les organes de la société, ayant cette Déclaration constamment à l'esprit, **s'efforcent, par l'enseignement et l'éducation**, de développer le respect de ces droits et libertés et d'en assurer, par des mesures progressives d'ordre national et international, la reconnaissance et l'application universelles et effectives, tant parmi les populations des États membres eux-mêmes que parmi celles des territoires placés sous leur juridiction.

### **Article premier de la déclaration universelle de 1948**

Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir les uns envers les autres dans **un esprit de fraternité**.

### **Article 26**

1. Toute personne a droit à l'éducation. L'éducation doit être gratuite, au moins en ce qui concerne l'enseignement élémentaire et fondamental. L'enseignement élémentaire est obligatoire. L'enseignement technique et professionnel doit être généralisé ; l'accès aux études supérieures

---

<sup>5</sup> Son origine est plus occidentale.

doit être ouvert en pleine égalité à tous en fonction de leur mérite.

2. L'éducation doit viser au plein épanouissement de la personnalité humaine et au renforcement du respect des droits de l'homme et des libertés fondamentales. Elle doit favoriser la compréhension, la tolérance et l'amitié entre toutes les nations et tous les groupes raciaux ou religieux, ainsi que le développement des activités des Nations Unies pour le maintien de la paix.

3. Les parents ont, par priorité, le droit de choisir le genre d'éducation à donner à leurs enfants.

## **Bibliographie**

- Idriss Aberkane. Libérez votre cerveau. Robert Laffont-2016
- Dr Laurent Alexandre. La mort de la mort Comment la Techno médecine va bouleverser l'humanité édit. JC Lattès-2011
- Saul Alinsky. Être radical – Manuel pragmatique pour radicaux réalistes- ADEN Editions-2014
- Hélène Balazard. Agir en démocratie. Les Éditions de l'Atelier-2015
- Yannick Blanc. Après le Léviathan – L'Etat dans la Grande Transition - La Fonda éditions-2016
- Jean-Paul Borel, Philippe Muller. Deviens ce que tu es. L'âge d'Homme-1999
- Patrick Boulte. Se construire soi même pour mieux vivre ensemble. Desclée de Brouwer-2011
- Danielle Bretelle-Desmazières et al. L'entreprise et l'effet réseau. ADBS Editions, Paris, 2000
- Catherine Chalier. La fraternité, un espoir en clair-obscur. Bûchet-Chastel-2003
- Collectif. Quelle école dans quel système éducatif ? Editions Utopia, 2015
- José Dhers, Michel Taléghani. Dimension Communautaire du Travail Social en Provence-Alpes-Côte d'Azur. CEDIAS/Musée Social-1987
- Didier Dubasque. Développer et réussir l'Intervention Sociale d'Intérêt Collectif. PRESSES de l'EHESP-2010
- Eléments fondamentaux pour la solution du problème social-1991 Editions Anthroposophiques Romandes 11 rue Verdaine, 1204 GENEVE/SUISSE en vente à la librairie Triades 4 rue de la Grande Chaumière 75006
- Paulo Freire. Pédagogie des opprimés. La Découverte-1982
- Michel Foucault. La culture de soi, le gouvernement de soi, l'origine de l'herméneutique de soi – Vrin-2015
- Thierry Gaudin. Pensée, modes d'emplois. Éd. Ovidia-2008.
- Louis Hautefort, Jessica Herv. Lisière : le Plus beau théâtre du monde - Edition l'Art-Dit -2011
- Gilles Hanus. L'épreuve du collectif. Verdier-2016
- Claire Héber-Suffrin et Collectif. Plaisir d'aller à l'école : ouvrir l'école, créer des réseaux". Chronique sociale-2013
- Douglas Hofstadter & Emmanuel Sander. L'analogie, cœur de la pensée ». Odile Jacob-2013
- Roland Jouvent. Le cerveau magicien. De la réalité au plaisir psychique. Odile Jacob-2011
- Jean-Pierre Lebrun, André Wenin. Des lois pour être humain, dialogue entre un psychanalyste et un théologien. Eres-2008
- Jiddu Krishnamurti et Carlo Suarès. De l'éducation. Albin Michel-2012
- Lucy Leu. Manuel de Communication non violente (CNV) édit. La Découverte-2005

Claire Marin. L'épreuve de soi. Armand Colin-2003

Bruno Mattéi. La Fraternité, est-ce possible ? Audibert-2004

Elisabeth Meichelbeck. Un avenir Possible. Sophon Editions-1994

Emmanuel Mounier. Le Personnalisme. Que sais-je - Poche-2001

Anca Munteanu & al. Pleading for the great alliance between science and spirituality. Eurobit Publishing House, Timisoara, Roumania, 2015

Basarab Nicolescu & al. Le tiers caché dans les différents domaines de la connaissance. Editions Le Bois d'Orion, Paris, 2016

Lionnel Naccache. Le nouvel inconscient. Odile Jacob-2009

Nicanor Perlas. La société civile : le 3e pouvoir, changer la face de la mondialisation. Editions Yves Michel-2003

Gaston Pineau, Pascal Galvani, Mohammed Taleb & al. Le feu vécu, Expériences de feux éco-transformateurs. L'Harmattan, mars 2015

Marshall B. Rosenberg. Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). La Découverte-2002

Rudolf Steiner. L'avenir sera-t-il social ? éditions Triades-1998

Université Ouverte, formation virtuelle et apprentissage. 5<sup>ème</sup> colloque européen sur l'autoformation. Editions l'Harmattan, Paris, 2002

Franz de Waal. Sommes-nous trop « bêtes » pour comprendre l'intelligence des animaux ? LLL-2016

Arthur Zajonc. La Méditation, une recherche contemplative. Triades-2012

## Adresses utiles

### - Ecole changer de cap

Collectif de travail sur l'éducation créé en 2001 au sein du réseau "Interactions : transformation personnelle, transformation sociale". Il regroupait des enseignants et personnels de l'éducation nationale issus d'écoles alternatives de l'école maternelle à l'université et met l'accent sur les nécessaires transformations psychiques psychosociales, éthiques pour changer en profondeur un système éducatif en crise profonde. Il a produit des textes multiples. Son livre fondateur publié par Chronique sociale : "ECOLE : Changer de cap, pour une éducation humanisante". Ses membres interviennent dans des établissements scolaires ou dans des séminaires, colloques.

<http://www.ecolechangerdecap.net>

- Ars Industrialis. Association internationale pour une politique industrielle des technologies de l'esprit. Le site contient les comptes rendus de leurs travaux.

<http://arsindustrialis.org/appele-a-candidatures> caroline.stiegler@gmail.com

### - Association Unipaz

Unipaz France offre des formations inspirées et nourries par la pédagogie de Pierre Weil et s'inscrit dans le vaste courant de la nouvelle culture émergente qui intègre le développement personnel, l'éveil de la conscience, la solidarité sociale et la protection de l'environnement.

[www.unipazfrance.org](http://www.unipazfrance.org)

### - Association Co-Libri

Un espace de formation réciproque et de recherche où chacun se forme à agir et interagir plus librement, et où les compétences et les idées de chacun trouvent leur place.

<http://www.co-libri.fr/topic/index.html>

### - CEDIAS Musée Social

Mène depuis 6 ans avec un Comité de Pilotage de 25 membres un Séminaire Pour l'Intervention sociale Communautaire (SPIsC)

[http://cediasbibli.org/opac/index.php?lvl=author\\_see&id=3966](http://cediasbibli.org/opac/index.php?lvl=author_see&id=3966)

### - Forum ouvert Recit Juillet 2011 :

Recueil des rapports de discussion et des plans d'action autour du thème : « Quelle transformation individuelle, quelles transformations collectives pour reconstruire un monde solidaire ? »

<http://fr.scribd.com/doc/87136753/Recueil-des-rapports-de-discussion-et-des-rapports-d-action-du-forum-ouvert-Recit-Juillet-2011>

### - UNADEL

Union Nationale des Acteurs et Structures du Développement Local.

<http://www.unadel.asso.fr>

### - Groupe Julhiet Sterwen

Il s'est bâti sur une idée simple : la transformation, pour être rapide et durable... doit se réaliser par l'action conjointe de l'énergie individuelle et collective et de la performance des

organisations.

<http://www.julhiet-sterwen.com>

- Portail des initiatives en développement social local

<http://www.apriles.net/>

Voir notamment l'article « Ensemble à la Lisière ». Interview de José Dhers suite au Colloque d'Aubervilliers «Faire Société Autrement».

- Comité National de Liaison des acteurs de la prévention spécialisée :

<http://www.cnlaps.fr>

- Mouvement pour la tri-articulation sociale

À travers ce site et ce Mouvement, nous sommes invités à découvrir et à approfondir les recherches et multiples applications pratiques qui prennent peu à peu la relève des structures sociales anciennes.

<http://www.tri-articulation.info>

- Société Anthroposophique

Initiée par Rudolf Steiner, cette conception du monde voudrait offrir librement des pistes de réflexion et de travail qui s'appuient sur le dynamisme de la raison humaine contemporaine et s'ouvrent à la connaissance du monde spirituel.

<http://www.anthroposophie.fr> (en France)

<http://www.anthromedia.net/fr>

- Groupe de recherche spiritualité et Education (SPED)

Le but de ce groupe est de donner un apport transversal vers l'ouverture des Sciences de l'Éducation à la valorisation du potentiel humain dans tous ses aspects, y compris la dimension spirituelle.

<http://spiritualiteducation.blogspot.fr>

**Groupes Facebook :**

- ADREHS (Association de Développement des REssources Humaines et Sociales)

<https://www.facebook.com/groups/plateforme.adrehs/>

Plateforme Territoriale Citoyenne et Solidaire : «Rendre concrète et interactive la "théorie de la lisière" partagée par un grand nombre des membres de la plateforme» Une cinquantaine de visiteurs/mois, env. 400 membres.

- Spiritualité · Bien-être · Développement personnel

<https://www.facebook.com/groups/bedps/> Plus de 5000 membres.

## Synthèse

Un certain nombre de précautions et de préalables sont requis pour pouvoir progresser en humanité, c'est à dire pour commencer à être en capacité de prendre soin de son frère.

A l'évidence les prérequis sont d'autant plus difficiles à mettre en place que « l'autre » paraît menaçant, selon l'idée que nous nous en faisons. Les menaces étant toujours susceptibles d'être détournées, comme en témoigne cette histoire du vieux sage chinois assis devant un précipice, attaqué par deux malfrats qui veulent l'occire pour récupérer son argent présumé. Le Sage ne sourcille nullement et les deux malfrats impressionnés par sa non peur totale, finissent par passer leur chemin.

Pour parvenir à ce niveau, personne ne pourra faire le cheminement à notre place pour être à l'aise avec nos émotions, blocages, peurs, sentiment d'être abandonné, angoisse face à notre propre mort...

Nous ne pouvons pas non plus éliminer tous les malentendus, mais nous pouvons interroger les tréfonds de nos ambiguïtés, qui peuvent être complices de ce que nous réprouvons.

Vous pourrez « faire votre marché » dans ces ateliers de la transformation. Vous y trouverez, nous l'espérons, quelques résolutions, savoir-faire, réflexes de plus de sagesse, que vous ne manquerez pas de partager avec d'autres : famille, amis, collègues, voisins de palier...

Nous avons constaté l'importance de la propagation autour de soi de ces approches, pour atteindre les seuils critiques de transformations générales.

Dans les principes ou expériences que nous vous invitons à pratiquer et à vivre nous avons tenté de nous focaliser sur ce qui nous paraît essentiel :

- Etre acteur de sa vie, en réduisant les plaintes, conscient de ses choix et de ses partages.
- Pouvoir observer la situation d'un point de vue décentré tout en étant impliqué.
- Identifier ses rêves porteurs, le temps nécessaire pour les réaliser, les questions détricotant les nœuds qui se sont constitués.
- Parvenir à un niveau de silence intérieur et de respiration propice au dialogue.
- Se sentir toujours responsable, bienveillant et fraternel, en étant lucide sur ce qui pourrait nous déplaire.
- Cultiver l'art de s'estimer mutuellement, de s'écouter et de se « critiquer ».
- Faciliter la capacité à faire face aux insatisfactions et aux incertitudes, dans la gravité et l'exigence ainsi que dans la légèreté et l'élégance.

Sans doute l'originalité de notre démarche serait de tracer un chemin, en repérant les principes, attitudes et réflexes qui s'appliquent à tous les niveaux d'une société. Ils constituent, en quelque sorte, une façon d'être plus civilisé, de reconnaître et de dépasser notre propre inhumanité, et ainsi d'augmenter en actes, notre espoir d'un monde plus fraternel.

Ateliers réguliers proposés par les auteurs.

**Bruno Mattei** ([bruno.mattei1@free.fr](mailto:bruno.mattei1@free.fr))

Pour que nos consciences, affects et pensées soient infusés par l'esprit de Fraternité et pas seulement par une Fraternité abstraite, rhétorique ou émotionnelle, des Ateliers de la transformation humaine, autrement appelés Ateliers du "savoir frère" constituent, pour en avoir

animés, un outil puissant pour contribuer à introduire à une vraie fraternité des êtres humains que nous sommes tous en puissance, mais pas spontanément.

Et donc nous mettre sur le chemin de nous vivre dans l'égalité de chacun (la vraie égalité) et du plus de paix qui en résultera. Car il apparaîtra, expériences faites, qu'il est préférable en tous points de cultiver l'esprit de fraternité en actes plutôt que l'esprit des affrontements en tous genres sous des formes multiples, quotidiennes, conventionnelles, exceptionnelles qui ont encore notre préférence.

Ces Ateliers vécus dans et par l'épreuve du collectif sont à envisager sur une durée minimale de 12h et pour un nombre limité de personnes à chaque fois (douze à quatorze) vu les façons du travail proposés. Ils peuvent aussi s'envisager en résidentiel sur 4 ou 5 jours. Ces ateliers s'organisent à la demande sur le lieu de ville, de quartier ou d'agglomération urbaine des personnes qui s'y "engagent".

**Germain Buffeteau** (*germlbufeto@laposte.net*)

Je pose la question du point commun d'humanité dans la perspective d'un atelier de transformation individuelle et sociale, autour de trois questions : celles de la connaissance, de la responsabilité et de l'identité de l'individu dans son Je face au Nous du citoyen.

L'idée d'une conception ternaire de la vie individuelle et collective développée, entre autre par Rudolph Steiner au début du siècle dernier, me semble pertinente dans le cadre de cette réflexion. Mon chemin est un témoignage, à un moment donné, d'une approche et d'un travail de connaissance, éclairé par l'anthroposophie, sur la nature spécifique de l'être humain face au monde.

Autonomie, discernement et responsabilités me semblent être des qualités à développer vis à vis de nos habitudes culturelles. Ces qualités peuvent se manifester dans l'intérêt égoïste vis à vis de l'autre, et dans la bienveillance de nos divers parcours. Ce travail se construit dans la volonté commune de développer une société orientée sur l'épanouissement et le partage de compétences individuelles et collectives.

**Antoine Valabregue** (*antoine.valabregue@gmail.com*)

Cela peut sembler une gageure de prétendre que pour naviguer au sein de la complexité de notre monde, il y a des repères et réflexes de base envisageables qui permettent de dénouer une situation estimée bloquée et sans espoir.

L'idée de la simplicité est que nous partageons toutes et tous des principes, attitudes, actes communs que nous utilisons plus ou moins bien consciemment.

Lorsque que quelque chose n'avance pas, sommes nous en capacité de changer d'objectif, de faire vraiment autrement, de rectifier le rythme ? Avons nous suffisamment confiance pour regarder les problèmes avec lucidité et ainsi prendre ensemble les risques indispensables pour affronter les inévitables incertitudes ? Pouvons-nous nous décentrer et nous centrer à la fois ?

En quelque sorte, avons nous identifié le tempo, la direction, et l'acte le plus élégant possible pour avancer. Je vous propose, autour d'un cas proposé par vous, d'une situation bloquée, d'explorer, ensemble, ces approches ternaires et processuelles. [www.c-possible.org](http://www.c-possible.org).

Pour réaliser un "atelier de la Lisière", je vous propose de définir une démarche commune que vous souhaiteriez mettre en œuvre: Action de formation; intervention sur un territoire commun; convergence de recherche ou d'expérimentation... Vous vérifiez ce que vous avez en commun : temporalité, territoire, moyens; ce qui fait consensus. Dans le même temps vous constatez les dissensus pour les traiter ( voir le chapitre 3 sur le ternaire et la manière de régler les conflits ou dissensus justement) Vous définissez dans le temps et dans l'espace ce qui peut être co-construit, comment, avec qui, quels moyens, l'évaluation de la démarche Vous réalisez celle-ci selon le processus défini en en tirant ce qui fait convergences et vous avancez également sur le traitement des dissensus La réalisation est portée à la connaissance de tous ceux qui y ont été associés et par des modalités définies en commun aux partenaires ou à ceux que vous voulez convaincre que l'on peut "faire Atelier" dans cette démarche de la lisière en allant vers l'autre, se décentrant, faire le pas de coté, faire fonctionner les forces centripètes.. aller vers. Cette démarche nécessite des "porteurs de convergences" à la lisière de leur propre institution, territoire... motivés pour faire synergies sur la problématique repérée. Ils seront les ambassadeurs de la démarche, le noyau porteur du projet. Le temps de réalisation peut aller d'une séance de travail si la tâche est relativement perceptible dans le temps et l'espace à une démarche type "Atelier de l'Avenir" de plusieurs semaines voire, mois avec ses 3 temps : 1/ "Repérons tout ce qui dysfonctionne" notez le... Partagez ! 2/ "Rêvons à un idéal de fonctionnement" notez le... Partagez !3/ "Principe de réalité... que peut-on faire avec les moyens que l'on a ? Dans le temps et dans l'espace" notez le... Partagez ! Mettez-vous au travail !

**Florent Pasquier** (*florent.pasquier@gmail.com*)

Vivre en paix ne signifie pas simplement vivre sans conflits : cela nécessite de suivre au jour le jour un processus personnel constructif qui favorise le dialogue et le règlement des conflits dans un esprit de compréhension et de coopération mutuelle. L'acte constitutif de l'Organisation des Nations Unis pour l'éducation, la science et la culture (Unesco) énonce ainsi que « les guerres prenant naissance dans l'esprit des hommes, c'est dans l'esprit des hommes que doivent être élevées les défenses de la paix ».

En lien avec les travaux d'Unipaz France sont proposés régulièrement des ateliers-séminaires selon une méthodologie en trois temps (théorie, expérimentation, partage), pour reconnaître que ce rêve de paix au secret de nos cœurs est une graine en germe qui grandit grâce à des démarches de présences et d'actes concrets au quotidien sur trois plans en interaction : celui de la personne (soi-même), celui de la société (l'ensemble des hommes), celui de la nature (le monde).

## Remerciements

*Les cinq auteurs de ce livre remercient chaleureusement leurs compagnons et amis qui ont participé à l'Atelier au long cours dont est issu ce livre. Ils n'ont pas souhaité continuer dans l'aventure d'une publication. On trouvera quelques uns de leurs témoignages dans la partie Documents à l'appui (la première séance) En particulier à celles et ceux qui ont participé à au moins un atelier : Abdelafid, Aicha, Anne, Circé, Daniel, Imen, Jean-Marc, Marie-Claude, Marie-France, Stéphanie.*

*Ils remercient aussi tout particulièrement André Soutrenon.*

---

### **Bruno Mattéi**

*A la "Kahina", l'incomparable Fatia Berabeh qui vécut son séjour sur terre sous le nom de Christiane Farine et est devenue pour moi une source intarissable d'eaux vives surgies du désert pour inspirer notre bas monde dans ses nécessaires trans-formations.*

### **Germain Buffeteau**

*Je remercie les personnes qui m'ont aidé à avancer dans la clarification de mes idées ; ainsi que ma petite-fille, mère de famille.*

### **Antoine Valabregue**

*Carole Ades, Anne Amblès, Jean-Eric Aubert, Jessie Delage, François Dubreuil, Robin Foot, Thierry Gaudin, Laurence Graffin, Jacques Lefevre, Bruno Mattei, Jamil Martig, Alexandre Makarovitsch, Florent Pasquier, Hervé Pauchard, Jean-Marie Quairel, Sandra Perry-Valabregue, Danièle Rozenfeld Katz, Patrick Viveret qui m'ont permis de faire évoluer ce texte.*

### **José Dhers**

Par ordre «d'entrée en texte» :

*Elsa Bonal, Jean-Louis Bernard, Laurent Bielicki, Anne Puggioni, Marc Kazmierczak, Jean-Claude Sommaire, Michel Joncquel, Marie-France Osinski, Carole Dane, Anne Amblès, et bien sûr à mes amis, les quatre co-auteurs !*

*Je citerai aussi des grandes figures qui m'ont accompagné depuis les bombardements autours desquels j'ai vu le jour ou [et] qui m'ont influencé depuis : Alfred et Marie-Louise Dhers, Pierre Sicre, Lucien Marcault, Monsieur Notin, Dominique Alluni, Marc Chevalier, Georges Gontcharoff, Séverin Montarello, Aline Fino-Dhers, Claude Neuchwender, Michel Taléghani, Philippe et Dominique Jullien, Claire Desbrus, Philippe Warnier, Brigitte Pivaut-Lamandé, Jean Roucou, Michel Dinet, Paul et Maité Vallet, Etienne Varaut, Nacera Aknak-Khan, Bernard Heckel, Jean-Pierre Worms ...*

### **Florent Pasquier**

*Merci à ma famille qui m'a transmis les valeurs de solidarité et d'implication concrète.  
Merci à ma femme et à mes filles qui me font cheminer vers une meilleure connaissance et acceptation de moi-même et des autres.*

## Quatrième de couverture

Il y a assurément plusieurs façons d'envisager les transformations d'un monde en mutation placé devant des défis de sens et de survie. Vous trouverez ici cinq approches, issues d'un atelier au long cours, de transformations conjuguées : personnelles, collectives et sociales.

Cet essai théorique et pratique témoigne d'éléments de prise conscience de ce que chaque individualité et chaque collectif peut apporter dans son rapport à lui-même, aux autres et au monde.

Nous faisons l'hypothèse de l'importance de partir d'un point commun d'humanité, de faire des pas de côtés au quotidien, pour mieux ajuster, par des dialogues féconds et récurrents, les inévitables tensions et conflits d'avoir à vivre ensemble.

Nous proposons une exploration concrète, sensible et conceptuelle de la nécessité d'une fraternité universelle en actes. Pour la mener, nous proposons une gamme d'exercices et d'expériences éprouvée que chacun pourra pratiquer, enrichir et vivre selon ses dispositions et visées propres.

**Bruno Mattéi**, professeur de philosophie honoraire, philosophe nomade. Anime, en France, des Ateliers de Transformations.

**Germain Buffeteau**, technicien et militant associatif, cherche à promouvoir l'idée d'un point commun d'humanité comme facteur de cohésion et de renouvellement social.

**Antoine Valabregue**, pédagogue, intervient sur les questions de cohérence, d'adéquation et de justesse dans tous les milieux, quelque soit le niveau de désaccord.

**José Dhers**, professionnel du développement social et urbain, spécialiste de l'intervention sociale d'Intérêt collectif et communautaire.

**Florent Pasquier**, enseignant-chercheur en Sciences de l'Education, étudie pour les mettre en œuvre les modalités d'appropriation du pouvoir de transmettre, d'apprendre et d'agir.

Les droits d'auteur de l'ouvrage seront cédés à l'association ATD Quart Monde.