

## GUIDE ANIMATEUR

Durée : 30 à 40 mn au total

Ce guide est destiné à vous permettre de préparer et mener une animation en « ciné-échanges » pour accompagner le film « En quête de sens ».

### **Avec un objectif (ambitieux mais réjouissant) de donner envie aux spectateurs de poursuivre l'expérience EQDS :**

- en restant dans le coeur et le corps plus que dans l'intellect (pendant l'animation)
- qui permette la démultiplication par les citoyens eux-mêmes en mode "pollinisation" (après la séance)

### *Quelques suggestions*

- *Il est important de tenir le temps court, et le délai que vous annoncerez.*
  - *Idéalement, l'animateur-trice ne sera pas en charge d'aspects organisationnels, afin d'être pleinement présent-e avec les gens.*
  - *C'est ce qui compte le plus afin que vous ressentiez le besoin d'adapter aux circonstances et à l'énergie : modifier, raccourcir, tout changer pour célébrer... La présence avant la technique.*
- Nous vous invitons à conduire cela sur un mode léger, simple, en créant la connexion avec les gens dès le départ (anticiper un étonnement qu'un-e animateur-trice. ☐*
- *Penser à valider dès maintenant avec le responsable de la salle l'espace de temps disponible après le film, pour ne pas être coincés ☐*

Les phrases indiquées entre guillemets peuvent être reprises telles quelles, si vous le souhaitez.

(Suivant le temps disponible, et votre intuition, vous pouvez par exemple retenir certaines phases parmi celles décrites ci-après.)

### **Avant le film**

(3')

- Introduction par l'hôte de la soirée (le cas échéant) : le responsable du cinéma ou une personne représentant l'association qui a initié la projection partage le contexte, l'association, le sens de cette projection, les intentions, elle peut partager des motifs personnels de réjouissance (« je suis particulièrement heureux parceque... »), création de lien avec la salle.

Donner des informations succinctes et claires sur le **contact** avec l'association (**adresse mail ou site**, documents à disposition à la sortie à tel endroit – indiquer la direction -).

Donner la parole à l'animateur-trice : « je laisse la parole à xxx qui va nous accompagner pendant ce moment. »

### **Animation**

#### **1 - Avant la projection (2 mn)**

- « Nous vous proposons une expérience après le film » ou « de passer un moment de partage »
- Nous vous proposons de nous offrir ce cadeau d'un moment de qualité, pour vivre autre chose, l'espace d'un instant, que le débat d'idées dans une logique de consommation ».
- *(pour donner le cadre) : Le film dure 1h25, notre échange durera environ 20 mn », (le cas échéant).*
- « Ma mission c'est qu'à ...h (à calculer précisément suivant votre cas) nous soyons sortis de cette salle. »
- (suggestion) « Et si nous nous mettions dans l'ambiance du film en regardant simplement comment nous nous sentons ? Je vous invite à prendre quelques secondes, simplement pour ressentir si vous sentez stressé, joyeux, confiant ?.. » (30 secondes) (permet de faire le lien avec la suite, sans le dire)

#### **Conseils à l'animateur-trice**

Se présenter brièvement et sobrement pour commencer à attirer l'attention sur vous. (« je m'appelle... et je vais vous accompagner ce soir... »)

Donner la clarté sur le cadre de temps, sur le découpage de la soirée.

Important : s'adresser à un public large, pas convaincu : avec des mots simples, un ton léger, de l'humour, dédramatiser, parler de petit test, esprit de jeu, cultiver la curiosité.

Eviter les redondances de « cosmos », « énergie »..., veiller au ton de la voix, pas de mystère,

de la présence, sobre, rassurante.

Si co-animation : à éviter autant que possible, et sinon, préciser « nous sommes xx et yy, nous allons vous accompagner ». La première personne peut dire la première phrase d'intro, et la deuxième proposer le point 1. (afin que le public entende les deux voix **dès le départ**). Important que les étapes I, II, III et IV qui suivent soient facilitées par la même personne (afin de rester dans la même énergie, on limite le risque de retour au mental)

## 2 - Film (1h25)

Animateur : prendre le temps de se centrer, d'accueillir ses propres émotions, pour être présent et en même temps juste soi-même pour la séquence ; cela compte autant sinon plus que le contenu de l'animation ;)

## 3 - Après la projection (2-3')

- « Je vais vous proposer de prendre ensemble un moment pour partager autour de ce film on va le faire tranquillement, en 4 étapes »

Arriver sur scène, rester silencieux, prendre l'espace et établir le contact avec la salle par le silence et le regard

- « Pour les personnes qui souhaitent nous quitter maintenant, je vous invite à le faire, et celles qui restent vont pouvoir vivre cette expérience ensemble. »  
Pour les personnes qui partent, notre demande c'est simplement de transmettre quelque chose à celles et ceux qui restent : un mot, une intention, à votre voisine...

Garder l'énergie plutôt que la perdre

(laisser passer les quelques secondes de joyeux bazar, et poursuivre)

« D'habitude, on parle de ciné-débats, ou ciné-actions, ici nous vous proposons tout simplement un moment d'échange avec vous-même, avec votre voisin, etc. »  
ou

« Ce film vous a peut-être bouleversé car il a une résonance très personnelle, c'est vrai qu'en occident et particulièrement en France on n'aborde pas souvent le thème de l'intériorité, des croyances ou de la gestion de ses émotions. Et pourtant, pour les intervenants du film et ses auteurs c'est une dimension fondamentale de l'expérience humaine. C'est ce que nous vous proposons d'essayer de vivre ici en toute simplicité, pendant quelques minutes.

Veiller à employer des mots très simples et le lien direct avec les gens, afin de ne pas emmener les gens dans une expérience ésotérique ou une thérapie de groupe éthéré (attention à la voix).

- Notre première étape sera une étape intérieure, la deuxième avec votre voisin, puis on élargira avec les quelques personnes autour de vous pour finir tous ensemble

Parler tranquillement, sans gravité, établir le ton.

- « Je vais vous faire signe à chaque fois que nous changerons. »

Ne pas hésiter à répéter les consignes 2 fois, mais

dans la légèreté.

### I - SEQUENCE PERSONNELLE - silence + questionnement (2')

- « Après ce film, vous ressentez un certain nombre de choses. Nous allons nous offrir un petit moment de silence pour accueillir et intégrer. Restez en silence avec vous-même. Laissez venir les images, les sensations, les émotions. »

Guider par les propositions suivantes, à égrener tranquillement, au fil de la séquence, comme pour guider sans être intrusif :

« **Comment vous sentez-vous maintenant ? Qu'est-ce que vous ressentez, à l'intérieur ?** »

« Observez simplement, sans commenter, mettez si vous le voulez un mot ou 2 mots pour qualifier ce que vous ressentez. »

« **Quelle phrase, ou quelle image du film reprenez-vous particulièrement ?** »

« **Quel(s) aspiration/inspiration/élan, quel rêve cela (r)éveille en vous ?** »

Silence

Reprendre la parole sans exclamation, **en douceur**

Animateur : immobile  
Veiller à la tonalité de la voix au moment de la reprise de parole (en douceur)

Par cela on donne implicitement une "grille" : Respirer - Inspiration / Pensées + Observation/ Emotions / aspirations-Besoin / envie>Action concrète-décision

### II - SEQUENCE À 2 : Partage avec son voisin (4')

« Je vous invite maintenant à prendre 4' pour partager avec votre voisin, celui de droite, celui de gauche. Tranquillement. Restez relié-e avec ce qui se passe pour vous à l'intérieur. »

« Chacun partage ce qu'il souhaite, mais en mode d'écoute active : En disant « JE », en évitant les « ON » et les « IL FAUT ». 2 mn chacun ; nous vous indiquerons le temps. Important : celui qui parle parle, celui qui écoute écoute, sans commenter. Puis on changera quand je vous l'indiquerai. Ce n'est pas un débat. »

Laisser le temps et le brouhaha s'installer.

Faire retentir la voix/la cloche (si cela aide) et reprendre la parole clairement, **sans élever le ton** progressivement pour capter de nouveau l'attention de tous.

(Si qq'un dans la salle demande de quoi on parle, donner quelques exemples : comment je me sens, ce que cela m'inspire...)

Pour les grandes salles : demander deux ou trois (idéalement) micro sans fil

### III - SEQUENCE À 4 ou 5 (6')

Question :

« Vous sentez peut-être un mouvement intérieur, peut-être que cela vous inspire aussi un mouvement extérieur ? Peut-être auriez-vous des envies ? des idées de « petits pas concrets » à poser quand vous sortirez de cette salle ? »

« Vous étiez 2, passez à 4-5-6... pour 6' au total »

« Restez bien relié-e avec ce qui se passe en vous ». »

« Partagez entre vous : poursuivez sur le même sujet, ou bien sur le lien entre ce prochain petit pas et la transformation de votre environnement. Je vous invite à partager quelques minutes là-dessus. »

Reprendre progressivement l'attention de tous...

Consigne pour l'animateur : aucune pression sur l'idée qu'il "faudrait" faire quelque chose. Rester dans la suggestion douce, pas de « allons allons » ;)

Laisser le brouhaha s'installer.

IV - SEQUENCE COLLECTIVE - Fil de parole ininterrompu (5' maximum au total) : pour les grandes salles, où l'on ne peut faire passer le micro de main en main pour que chacun-e parle : le micro va circuler là où les mains se lèvent, deci-delà : prévoir de répartir les prises de paroles entre les porteurs de micro : droite, gauche, centre...), ou alors de « lâcher » (après avoir partagé la consigne et gagné le silence) 2-3 micro en même temps dans la salle (un nuage de mots va s'élever).

(Sens : on forme une unité individuelle et là symboliquement, on fait partie de l'unité globale, et on fait maintenant société)

« On va se relier comme s'il y avait un fil en train de se tisser entre nous, par la parole **ou le silence** de chacun. »

« Qu'avez-vous envie de mettre en commun à l'issue de cette expérience ? en 1 ou

Faire passer un micro dans la salle (à prévoir avant avec la salle : 2-2 micro hf)

2 mots maximum **ou un silence**. Au fur et à mesure que le fil avance, écouter ce que le fil vous dit et vous inspire d'ajouter. » « A partir du moment où je lâche ce micro, c'est un silence total, on écoute ce qui monte. »

V. En écho aux quelques mots avant la projection, avant l'animateur-trice : l'hôte peut reprendre la parole pour redonner en 1' le sens de cette projection sur ce territoire, la campagne (r)évolution intérieure des Colibris, autre... (donner une adresse internet à haute voix, rappeler la disponibilité de documents à l'entrée le cas échéant).

ET APRÈS : Se relier aux asso locales ? Organiser une projection du film En Quête de Sens ?

Donner les liens : [www. @...](http://www.@...) (à noter avant)

Toutes les informations sur le film sur le site [www.enquetedesens-lefilm.com](http://www.enquetedesens-lefilm.com)

Belle soirée, bon retour !

Si petite salle pas nécessairement besoin de micro, faire passer un bâton de parole en montrant l'objet et en expliquant.

Inviter au silence et à l'écoute de ce qui se dit. Inviter à ne pas réfléchir à ce que l'on va dire, laisser venir.

Prévoir à l'entrée/à la sortie une table ou un support sur lequel recueillir des coordonnées, permettre aux personnes de se relier, et de prendre de la documentation, des contacts. Le rappeler distinctement à cette étape.