



GUIDE ANIMATEUR

Durée : 20 mn environ au total

Ce guide (indicatif) est destiné à vous permettre de préparer et mener, **si vous le souhaitez**, une animation en « ciné-échange » pour accompagner le film « En Quête de Sens ».

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

- en restant dans le cœur et le corps plus que dans l'intellect (pendant l'animation)
- en démultipliant les projections en mode "pollinisation" (après la séance)
- en reliant la communauté En Quête de Sens

Quelques suggestions :

- Il est important de tenir le temps court que vous annoncerez.
- Idéalement, l'animateur-trice ne sera pas en charge d'aspects organisationnels, afin d'être pleinement présent-e avec les gens, en posture neutre et à l'écoute.
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 par exemple l'étonnement qu'un-e animateur-trice soit présent-e 😊).
- Penser à valider dès maintenant avec le responsable de la salle l'espace de temps disponible après le film, pour ne pas être surpris.

Voici le déroulé global des animations, à adapter suivant le temps disponible et votre intuition. Si vous souhaitez un plus ample accompagnement sur les différentes phases, vous le trouverez page 2.
(Temps indicatifs pour vous aider)

1. **Temps de centrage** : 1 ou 2 minutes de silence pour se recentrer et accueillir les sensations que le film a provoquées
2. **Temps d'échange** (3') : Le public échange entre eux ce qu'ils ont ressenti, ce que le film leur a inspiré, ou ce qui les a marqué
3. **Temps d'animation** (7') : Différents exercices possibles en petits groupes ou avec la salle
4. **Temps de FAQ** (6') : Répondre aux questions fréquentes du film
5. **Temps de mise en relation** (2') : Permettre aux personnes de laisser leur adresse mail et les inviter à organiser des projections

Animer un échange En Quête de Sens c'est porter les messages du film et de ses intervenants. Pour cela, il est nécessaire d'être dans un esprit d'humilité et d'écoute. Il faut pouvoir se positionner au service du collectif, ne pas se centrer sur soi mais sur ce que l'on souhaite transmettre ; faire résonner les messages du film en chaque personne pour qu'ils puissent à leur tour le transmettre autour d'eux. Nous vous conseillons de clarifier votre intention pour apporter une cohérence dans les échanges et savoir recentrer la conversation si elle n'est pas constructive. Nous ne sommes pas là pour faire des constats des problèmes (avec la tête) mais pour trouver des solutions (avec le cœur😊).

Proposition d'échange

Avant le film - accueil

(3' en tout au maximum)

- Introduction par l'hôte de la soirée (le cas échéant) : le responsable du cinéma et/ou une personne représentant la ou les association-s qui a-ont initié la projection partage le contexte, l'association, le sens de cette projection, les intentions, elle peut partager des motifs personnels de réjouissance, 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 si c'est une autre personne.

Animation

1 - Avant la projection (2 mn)

Se présenter brièvement (1') et sobrement pour commencer à attirer l'attention sur vous + partager quelques repères sur le film :

Un film de vacance qui a mal tourné, co-produit (levé 40 000 euros en financement participatif) & autodistribué par des individus et associations qui ont voulu partager les messages du film: court-circuit, énergies locales !

Donner la clarté sur le cadre de temps, sur les grandes étapes de la soirée.

Conseils à l'animateur-trice

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 »..., le bol tibétain, éveiller au ton de la voix, pas de mystère, de la présence, sobre, réaliste, rassurant ;)

Si co-animation : Il est 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')

Remerciez le public et introduisez le ciné-échange.

« D'habitude, on parle de ciné-débat, ou ciné-action. Ici, nous vous proposons tout simplement un moment d'échange »

Vous pouvez inviter les personnes qui souhaitent partir à le faire

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

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

// Garder l'énergie plutôt que la perdre
// Montrer que c'est important d'être « vrai » et pas « poli ».

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

Temps de méditation : Invitez les personnes à se centrer sur leur ressenti, laissez une ou deux minutes de silence pour que chacun reste avec ses émotions.

Voici quelques questions que vous pouvez poser :

« *Comment vous sentez-vous maintenant ? Qu'est-ce que vous ressentez ?* »

« *Quelle phrase, ou quelle image du film retenir 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 (3')

Temps de partage : Inviter les gens à partager avec leur voisin, de préférence un voisin qu'ils ne connaissent pas, sur ce que le film leur a fait ressentir, ce que cela leur a inspiré...

Précisez que celui qui parle parle, celui qui écoute écoute, sans commenter. Puis qu'ils changeront quand vous l'indiquerez. Ce n'est pas un débat, c'est un jeu d'écoute que nous proposons.

Laisser le temps et le brouhaha s'installer.

Puis reprendre la parole clairement, **sans élever le ton** progressivement pour capter de nouveau l'attention de tous. C'est souvent nécessaire de s'y reprendre à 2-3 fois ☺, tranquillement.

III - SEQUENCE À 4 ou 5 (6')

Les inviter à échanger en groupe de 4-5-6 sur leurs envies, leurs idées, les « petits pas concrets » qu'ils auraient envie de faire en sortant.

Ils peuvent partager sur des idées qu'ils ont ou plus concrètement sur des projets veulent implémenter. Cela leur permet de découvrir s'ils ont des idées communes, ou des contacts utiles qu'ils peuvent s'échanger ; peut être découvriront-ils un intérêt commun sur lequel ils voudront collaborer?

L'objectif de cet échange est de créer du lien, de générer des rencontres qui idéalement pourront perdurer au delà de cette expérience.

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 – FACULTATIF - SEQUENCE COLLECTIVE (elle peut être supprimée : en fonction de ce que vous observez de la salle : disponibilité ou saturation)

Fil de parole ininterrompu :

Faites passer le micro dans la salle pour que chaque personne dise un mot ou une phrase, un petit pas qu'ils ont envie de poser en sortant : qu'est ce que j'ai envie de débiter, poursuivre, arrêter...

Conseillez aux gens d'écouter quand les personnes parlent et de ne pas être dans leur mental, de réfléchir à ce qu'ils vont dire.

Il n'y a pas de jugement, c'est le moment pour parler du cœur.

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

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

Faire passer un micro dans la salle pour qu'il circule de main en main (à prévoir avant avec la salle : 2-3 micro sans fil).

V. Conclusion de la séquence par l'animateur-trice :

Le facilitateur peut clôturer l'événement en invitant les gens à organiser leur propre projection d'En Quête de Sens, expliquant que le film fonctionne sur un modèle de distribution alternative et est diffusé grâce à l'aide de personnes et organisations. Ils peuvent organiser des projections à travers sur le site web : www.enquetedesens-lefilm.com .

QUESTIONS FREQUEMMENTS POSEES

> Organiser une projection du film En Quête de Sens ?

Toutes les informations sont sur le film sur le site <http://enquetedesens-lefilm.com/organise> Vous pouvez aussi rejoindre la communauté facebook d'ambassadeurs <https://www.facebook.com/groups/aquestformeaningcommunity/>

> Qu'est ce que font les réalisateurs aujourd'hui ?

Marc et Nathanaël poursuivent la diffusion et la promotion du film, ce qui représente une grosse partie de leur énergie actuelle. Nathanaël est tout jeune papa, et s'attelle à développer l'association Kamea Meah pour soutenir l'émergence de films autour de ces mêmes valeurs.

Marc a acheté un terrain pour ouvrir un centre de bien-être offrant des ateliers sur la permaculture, la connaissance de soi, le changement sociétal, etc.

> Comment intégrer les messages du film dans notre vie quotidienne ?

En s'occupant de son corps physique : en mangeant de façon saine, de la nourriture bio, en faisant des activités physiques, du yoga, en dormant bien...

En s'occupant de son corps mental : En ayant des pensées positives, en s'entourant de personnes qui nous font du bien et nous tirent vers le haut

Chaque matin et/ou chaque soir prendre quelques minutes pour se recentrer, faire de la méditation, remercier, observer, clarifier ses intentions pour permettre de les manifester...

*> **Et surtout** : invitation claire et chaleureuse à se relier en s'abonnant à la lettre d'actualités sur le site du film, et la page facebook : cette communauté garde ainsi un lien, souligner l'importance de marquer ces liens.*

Puis : en écho aux quelques mots avant la projection : l'hôte peut reprendre la parole pour redonner en 1' le sens de cette projection sur ce territoire,... (donner une adresse internet à haute voix, rappeler la disponibilité de documents à l'entrée le cas échéant).

Donner les liens association-s, etc. : www.site.org, adresse e-mail...

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

Cette partie de reliance est très importante pour la suite de cette quête de sens.

Merci, bon courage et n'hésitez pas à nous raconter votre expérience !