

La méditation du Donut

S'arrêter ensemble, et réfléchir posément à l'état du monde aujourd'hui... Chercher ensemble des pistes d'actions pour faire bouger les choses !

Public : les élèves et les profs de l'école, plutôt à partir de la 3ème année.

Nombre : pas de limite, ça peut fonctionner en petit ou grand groupe.

Durée : 50' ou + en comptant la discussion entre participant.e.s. (Vidéo : 17')

Objectifs :

- S'arrêter sur l'état du monde aujourd'hui
- Prendre conscience que crise écologique et sociale sont indissociables
- Découvrir le schéma de l'économie du Donut
- S'interroger sur les moyens d'actions individuels et collectifs
- Prendre conscience de la responsabilité de la sphère politique
- Susciter la discussion et les échanges pour prolonger la réflexion

Matériel et décor nécessaire :

Préparez bien le décor, il permet de créer un moment spécial dans la journée. Ne sous-estimez pas son importance pour la réussite de l'animation !

- Une salle très obscure pendant la projection de la vidéo.
- De quoi projeter en grand au mur (ou pourquoi pas au plafond) et envoyer du bon son. Tester avant !
- Une manière d'asseoir ou de coucher les participant.e.s pour qu'ils soient bien confortables. Tapis, coussins, assis par terre...
- **La vidéo :**

L'important est de proposer un moment "hors du temps" propice à la réflexion. Prenez le temps d'accueillir les participant.e.s et donner leur la possibilité de bien entrer dans l'animation. Assurez-vous que la salle sera au calme et qu'il n'y aura pas d'allées et venues.

Déroulement

1. Le JM accueille et installe les participants et se présente.
2. La vidéo est lancée. Durée de la vidéo : 17 minutes.
3. Le JM distribue la parole aux participants et relance la parole avec des questions.

Présentation du JM-Oxfam

N'oubliez pas de dire qui vous êtes et pourquoi vous faites cela : *"Nous vous invitons à une méditation, un voyage, un rêve éveillé, une réflexion guidée qui pourra être suivie d'une discussion libre. Laissez-vous guider, restez simplement silencieux et vivez le moment pour vous-même. La réflexion qu'on vous propose est certainement importante et urgente,*

mettez-y un maximum de votre attention. On se retrouve après pour faire circuler librement la parole...

Lancez ensuite la vidéo. Le texte de la vidéo se trouve à la fin de ce document.

Questions de débriefing

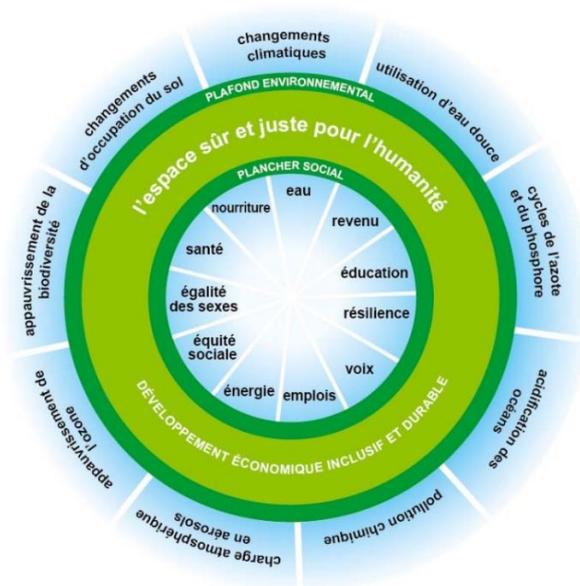
Une fois la vidéo terminée, c'est le moment de discuter avec les participants. Le réveil ne doit pas être trop brutal, laisser les élèves sortir de la bulle qu'on a essayé de créer : recueillir leurs premières impressions, leur état d'esprit.

Si le groupe n'est pas trop grand, vous pouvez mener la discussion tous.te.s ensemble. Sinon, vous pouvez le diviser et un.e animateur/trice va dans chaque groupe pour veiller à distribuer la parole et animer la discussion.

*La page 3 reprend des questions pour animer la discussion.
La page 4 propose d'autre manière de débriefer la vidéo.*

Quelques conseils pour animer

- Proposez d'abord aux participant.e.s de discuter à 2 ou 3, avec leurs voisin.e.s direct, cela permet de libérer la parole. Ensuite une discussion de groupe peut avoir lieu.
- Certain.e.s participant.e.s voudront peut-être dire qu'ils ne sont pas d'accord avec la voix-off de la vidéo, avec certaines parties de la réflexion. C'est très bien ! Il ne faut pas s'en vexer. Ecouter les avis, renvoyer l'avis sous forme de question au groupe.
- Dire qu'on ne sait pas, ou qu'on se pose aussi des questions, ce sont toutes des attitudes que l'animateur/trice peut avoir.
- La voix-off de la vidéo est au départ assez catégorique sur la situation actuelle. Cela peut surprendre ou soulever des contestations. Il reste que l'état de la planète est continuellement observé et mesuré par la communauté scientifique. L'urgence et l'ampleur de la catastrophe écologique est clairement démontrée.



Questions pour animer la discussion après la vidéo

Difficile pour les participant.e.s du groupe de s'exprimer devant les autres ? Proposez de discuter avec son/sa voisin.e d'abord pendant quelques minutes.

Pour commencer en douceur

- Si vous deviez retenir une chose ou une image, qu'est-ce que ce serait ?
- En deux mots, le donut pour vous c'est... (génial, difficile à comprendre, idéaliste, une porte de sortie, une bouée de sauvetage... ?)
- Est-ce que l'image du donut est intéressante ? Qu'en retenons-nous ?

Pour déposer son état d'esprit

- Voit-on certaines choses différemment après avoir vu la vidéo ?
- Que pensons-nous du "cauchemar" du changement climatique et environnemental qu'on évoque ? Sommes-nous fatalistes, avons-nous de l'espoir ?
- Y'a-t-il des choses qui font peur quand on veut s'engager pour faire changer les choses ? Des barrières ? Du découragement ?

Pour parler de ce qu'on peut faire

- *"Les petits gestes individuels ne sauveront pas la planète, il faut de grandes avancées collectives !" D'accord, pas d'accord ? Surprenant ?*
- Le donut serait une boussole... Avez-vous l'impression de retrouver le nord ? Auriez-vous envie que le donut devienne une boussole dans votre vie, dans votre école, dans votre région ?
- **Le Donut ne montre pas qu'une catégorie des plus vulnérables sont les paysan.ne.s du Sud qui prennent de plein fouet les conséquences du changement climatique. Le Commerce équitable que propose le JM-Oxfam cherche à participer au changement pour rester dans les limites du donut tout en sortant de la pauvreté ces personnes. Qu'en pensons-nous ? Avions-nous cette manière de voir le commerce équitable ?**

Et pour aller plus loin

- Pour ne pas tomber dans le trou du Donut, faut-il plus de confort matériel ou une vie plus simple mais plus solidaire ?
- Pourrions-nous vivre tout aussi heureux, voir plus heureux avec moins d'objets, d'outils technologiques ? Quel serait le monde de demain ? A quoi ressemblerait la vie dans un monde qui reste à l'intérieur du donut ?

Un débriefing différent...

Se placer

Dessiner au sol un grand Donut. Demander aux participant.e.s ensemble de représenter la population belge (puis mondiale) sur le Donut. L'objectif est de chercher, de réagir, de se demander si on a bien compris le donut. On peut en débattre.

Soyons cependant prudent avec ces images simplifiées !

En Belgique, 15 % de la population est considéré comme étant sous le seuil de pauvreté (à l'intérieur du Donut). Cependant, même ces personnes peuvent être à l'extérieur du Donut avec un mode de vie utilisant trop de ressources.

A l'inverse, il y a un petit pourcentage d'ultra-riches qui ont un mode de vie très dévastateur pour la planète. Mais l'on peut aussi être très aisé et très attentif à son empreinte carbone...

Il reste que les belges en moyenne ont une empreinte écologique bien au-dessus de la capacité de la planète.

Le donut ne doit pas servir à comparer les modes de vie individuels mais à nous donner ensemble une nouvelle boussole.

Artistique

Proposer la forme d'un grand Donut sur une feuille de papier et demander d'illustrer celui-ci par les participants. On peut dessiner un monde sûr et juste à l'intérieur et les dérives du monde actuel à l'extérieur du donut.

On peut demander de dessiner l'école ou la ville des participant.e.s. A quoi ressemblerait-elle à l'intérieur du Donut.

L'objectif est de se demander si on a bien compris le donut et de faire parler notre imagination pour construire le monde de demain.

Visuel

Imprimez les captures d'écran de la vidéo (annexe 2) et demandez ce que chaque capture évoque pour le groupe.

Annexe 1 : texte de la voix-off de la vidéo "Méditation du Donut"

Fermez les yeux un moment. Ecoutez votre respiration. Sentez l'ensemble de votre corps. Laissez vos pensées s'évanouir d'elles-mêmes, les soucis du quotidien, les « il ne faut pas que j'oublie de faire ceci ou cela »... Soyez au maximum dans le présent, dans ce qui se passe... maintenant. Détendez-vous.

Et maintenant... ouvrez les yeux !

Voici notre planète, où vous vivez parmi presque 8 milliards d'êtres humains au milieu d'innombrables formes de vie.

Aujourd'hui, une menace réelle pèse sur notre planète et sur tout ce qui y vit. Répondre à cette menace est un énorme défi.

Tous les êtres humains sont concernés car tout le monde est à terme menacé d'extinction sur une planète devenue invivable.

Malheureusement, on continue à vivre comme si de rien n'était, comme si le cri d'alarme écologique n'était que l'écho d'une voix sans importance...

Il y a plein de raisons à cette immobilité. Mais il y a aussi de plus en plus de personnes qui décident d'agir.

Mais comment agir ? A petit pas ? Seul dans son coin ? Ensemble ? Moi, toi, les autres ? On descend dans la rue ? On fait grève ? On change notre mode de vie ? Comment faire bouger le monde quand tout paraît si immobile, si compliqué... Et si on la fait cette révolution, c'est pour aller vers quoi ?

Déjà beaucoup de questions, mais le voyage ne fait que commencer...

Vous souvenez vous du moment où vous avez appris lorsque vous étiez enfant, que la terre était ronde ? Etait-ce décevant, étonnant, intrigant de savoir qu'elle n'était pas plate, qu'elle ne s'étendait pas à l'infini, mais qu'elle flotte, isolée au milieu de l'espace ?

Vous a-t-on ensuite fait remarquer qu'à part quelques météorites tombées du ciel de temps en temps, aucune, je dis bien aucune matière n'arrive sur cette planète, ni n'en sort. La terre est un système fermé, un vaisseau spatial au départ plutôt bien équipé qui voyage à travers l'espace. Nous en sommes l'équipage.

Si aucune matière n'entre ou ne sort de ce système fermé, il y a tout de même les rayons du soleil qui nous chauffent, nous éclairent, ils sont l'une des conditions essentielles à la vie sur Terre.

Un système fermé avec des sources d'énergies non renouvelables et très polluantes comme le pétrole ou le charbon, des sources renouvelables comme le vent, les marées, le solaire, bien que difficiles à capter en énormes quantités et inégalement réparties.

Et puis dans ce système, il y a la vie, les innombrables formes de vie. Celles qui nous nourrissent aussi. Elles sont aussi renouvelables, à condition cependant de ne pas les épuiser plus vite qu'elles ne se développent.

Voilà à quoi ressemble notre station spatiale, notre maison. Cela vous déçoit, vous étonne ou vous intrigue ?

Pourtant, des économistes, des hommes et femmes politiques du monde entier, des grandes entreprises, des hommes et des femmes d'affaire pensent et agissent comme si le système pouvait croître à l'infini, comme si les ressources étaient inépuisables et comme si les déchets produits par toute l'activité humaine pouvaient être facilement absorbés par la planète...

Cette étrange croyance voudrait que chaque être humain (à condition d'en avoir les moyens) puisse continuer à polluer, à surconsommer les ressources jusqu'à épuisement, à émettre du CO₂ en grande quantité dans l'atmosphère, à exploiter ses semblables, à détruire la biodiversité...

On sait aujourd'hui comment cela pourrait finir, l'extinction de l'humanité sur une terre décimée et devenue invivable. Il est difficile de savoir quand exactement cela peut se produire mais il très probable que nous vivions une part de ce cauchemar... en direct.

Un autre chemin que l'on pourrait emprunter serait celui d'un monde qui ne polluerait plus, qui ne consommerait qu'en quantités soutenables, qui arrêterait d'émettre des gaz à effet de serre en surplus dans l'atmosphère, qui entretiendrait la biodiversité comme le font déjà certains peuples, qui s'attacherait à améliorer le sort de chacun en favorisant la justice sociale et en réduisant les inégalités.

Cette limite du système Terre peut être symbolisée par un cercle. On pourrait dire que rester à l'intérieur, c'est continuer à vivre en respectant toutes les limites que la planète nous donne, et passer à l'extérieur du cercle, c'est aller trop loin en adoptant un mode de vie qui ne soit pas durable, et mettre ainsi en danger l'humanité et les autres êtres vivants. Il faut donc inventer une manière de vivre pour tout le monde qui nous maintienne dans ces limites...

Bien des scientifiques ne cessent d'ailleurs de travailler pour décrire et affiner toutes les limites du système terre afin de savoir où nous en sommes.

Aujourd'hui, le mode de vie des européens moyens, de vous, de moi, est certainement un mode de vie qui dépassent les limites. Pour ne serait-ce que limiter le réchauffement climatique, il faudrait des mesures drastiques de réductions de nos empreintes écologiques.

Des personnes tentent déjà de calculer et de construire des contraintes qu'il faudrait établir pour diminuer notre impact environnemental. Par exemple, pour la France, pour limiter les émissions de CO₂ à un niveau soutenable, un bureau d'études a calculé qu'il faudrait entre autres :

- a. Consommer maximum 25 kg de viande par an et par individu
- b. Multiplier par 6 les déplacements à vélo
- c. Diviser par 2 les déplacements en voiture
- d. Diminuer nettement les vols en avion, supprimer ceux sur de courtes distances.
- e. Multiplier par 5 la surface des parcelles de cultures bio
- f. Augmenter le nombre d'agriculteurs et d'agricultrices
- g. Diminuer l'achat de vêtements neufs en dessous de 1kg par an par personne
- h. Relocaliser une grande partie de la production

Retrouver une économie mondiale en harmonie avec la planète et ses limites est un défi énorme et le temps presse. **Mais ce n'est pas le seul défi, il en existe un autre.** Car aujourd'hui, on est loin, bien loin de vivre avec les mêmes opportunités sur cette planète. Et pour une majorité de personnes, la fin du mois est un problème qui passe avant la fin... du monde!

Il faudrait alors dessiner un autre cercle au milieu du premier. Ce cercle-là représente les limites minimales pour que chacun et chacune aient les mêmes droits fondamentaux : accès à l'eau, à la nourriture, à l'éducation, au travail, au logement, à la santé, à l'égalité homme-femme...

Lorsqu'on tombe dans le premier cercle, on se retrouve à tenter de survivre dans la pauvreté, la précarité, à subir de plein fouet les inégalités mondiales.

L'espace entre les deux cercles, c'est l'espace sûr et juste pour l'humanité. Cela peut ressembler à une bouée de sauvetage ou à un donut, d'où le nom de ce modèle : **l'économie du donut**. Au-delà de cette bouée de sauvetage, nous retombons dans nos travers de surexploitation des humains entre eux ou de l'humain sur la planète.

Créer une économie, des systèmes politiques, une organisation de la société qui permette d'amener toute l'humanité à rester dans le donut, voilà le grand défi aujourd'hui.

Pour cela, il est nécessaire d'être cohérent.

Comment devons-nous vivre pour nous ramener dans les limites du Donut tout en permettant à d'autres de rejoindre aussi l'espace sûr et juste ?

Idéalement, il faut garder un œil sur le cercle extérieur **et** intérieur du Donut... Qu'est-ce que ça veut dire ?

Hé bien, par exemple, il serait bien de dire définitivement "bye bye" aux bouteilles en plastique, en ayant une gourde à réutiliser durablement. Mais il serait dommage que cette gourde ait été construite par des gens qui sont sous-payés.

Il faudrait produire bio mais aussi de manière équitable pour que ceux qui travaillent à produire ne soient pas maintenus dans la pauvreté...

Ce serait en effet très hypocrite de transformer la société pour qu'elle devienne plus respectueuse de l'environnement tout en se foutant pas mal de ceux qui, ici ou ailleurs, luttent pour leur survie.

C'est pour cela qu'ils scandent "fin du mois, fin du monde, même combat", ou encore "la transition doit être écologique ET sociale", "justice environnementale et sociale".

Ce donut, il ressemble à une bouée et aussi à une boussole pour nous ramener sur le chemin et nous rappeler ce qui importe vraiment.

Mais il y a encore quelque chose qui cloche. Consommer autrement, me déplacer autrement, changer mes habitudes. Oui, ok. Mais il y a les autres, tous les autres. Pour que les choses changent, il faudrait qu'on bouge tous et toutes ! Mais qui va bouger vraiment ?

Ne pas savoir répondre à cette question, est-ce pour autant une raison pour ne pas bouger ?
On pourrait répondre qu'on peut toujours commencer par bouger soi, sans attendre les autres...

C'est sans doute vrai, mais il est sans doute vrai aussi que les changements individuels ne sont pas toute la solution.

Tout seul on va peut-être plus vite, ensemble on va plus loin.

Seules, certaines personnes, vous peut-être, ferez des choix de vie très écologiques. Il y a beaucoup d'alternatives aujourd'hui qui permettent cela si on en a les moyens.

Mais si une personne sur 100 fait ce choix, cela ne pèse pas lourd.

Ensemble on va plus loin.

Si 100 personnes avancent même d'un petit pas, leur nombre pèse sans doute plus lourd dans la balance.

Faudrait-il alors essayer de convaincre un maximum de personnes d'avancer ensemble ?
Sans prétention, simplement inviter les autres à partager une réflexion, à agir ensemble ?

Et s'il était possible, non pas de faire bouger une personne ou plusieurs personnes, mais un grand ensemble de personnes ?

Ce serait quoi cet ensemble ? Cela peut être un état, une commune, une ville, une collectivité, une école... Cet ensemble peut faire bouger un grand nombre de personnes dans l'une ou l'autre direction, grâce à des discussions constructives menant à des règles, des lois, des politiques, des investissements... Les changements peuvent alors vraiment avoir lieu, à plus grande échelle.

Évidemment, il est parfois difficile d'accepter les règles. Certaines nous semblent plus juste que d'autres, elles évoluent avec la société. Mais nous savons aussi que se donner certaines règles permet de vivre en société même si cela limite en partie notre liberté.

Ne faut-il pas aujourd'hui changer les règles pour faire de l'espace sûr et juste notre objectif de société ? Nous l'avons fait, de manière assez extrême, pour limiter la propagation d'un certain virus, ne pouvons-nous pas nous donner de nouvelles règles pour simplement habiter sur une planète où il ferait bon vivre ?

Certaines personnes pensent qu'il vaut mieux laisser chacun et chacune décider : les entreprises libres, les choses ne peuvent que s'améliorer d'elles-mêmes. Après tout, cela ne viendrait à l'idée d'aucun marin de faire couler son propre bateau.

Mais aveuglés par le profit, et par la logique des affaires, c'est pourtant ce qui se passe chaque jour.

Certaines entreprises sont plus ecoresponsables que d'autres et font de l'économie sociale, pratiquent un commerce équitable ou se donnent une certaine éthique. Mais la grande majorité des entreprises cherchent d'abord à faire de l'argent. Les codes de conduites, les chartes, les bonnes intentions qu'elles se donnent ne sont clairement pas suffisantes. Il faut aujourd'hui contraindre les entreprises, car elles, leurs employé.e.s et leurs activités doivent aussi rester dans le Donut, (même celles qui vendent des Donuts trop sucrés).

Qui peut agir efficacement sur ces entreprises ? Les Etats. Si les Etats contraignent les entreprises, ils agissent également sur les consommateurs qui en dépendent. Par exemple : si demain on interdit la production des pailles en plastiques, le consommateur n'aura même plus à se poser la question de s'abstenir d'en acheter. Si un Etat supprime les vols sur des courtes distances, la question de prendre ou non l'avion ne se posera plus pour certaines destinations.

Nous pourrions passer des petits gestes aux grandes avancées.

Bon, idéalement, c'est un engagement mondial de tous les Etats, surtout les plus puissants, que l'on souhaite. C'est alors l'ensemble « planète terre » qui pourrait bouger...

Et qui va faire bouger ces Etats ? Les citoyens, les citoyennes ! Tous et toutes ? Oui et non. Idéalement, oui, mais pour faire changer l'opinion de toute une société, il suffit semble-t-il d'une petite minorité porteuse d'idées nouvelles, et lorsqu'elle grandit, à partir d'une certaine masse critique, très rapidement, le basculement s'opère... C'est ce que constatent des chercheurs/chercheuses en sciences sociales.

C'est une bonne nouvelle, il ne faut pas absolument attendre de convaincre tout le monde pour que la société se mette à bouger !

Faire bouger les Etats pour de nouvelles normes... Comment ? En votant bien sûr, mais surtout en s'engageant d'une multitude de façons différentes, en mettant la pression sur les élus, en faisant grève, en rejoignant des mouvements, des organisations, en en créant des nouvelles, dans la vie réelle comme sur internet. Il existe mille et une façon d'y prendre part et vous pouvez trouver celle qui vous plaît, comme lorsque des centaines de milliers de jeunes du monde entier sont sortis de l'école pour marcher dans la rue en 2019.

Car le monde appartient toujours à ceux et celles qui viendront après nous, nous leur devons le cadeau d'un monde sûr et d'un monde juste.

Des questions sur le texte de la voix-off ?

La voix-off propose une réflexion élaborée par le service EduAction d'Oxfam-Magasins du Monde. C'est une manière de présenter les choses. Il y en a plein d'autres.

Elle se base d'une part sur des faits et études relayées par la communauté scientifique concernant l'état de la planète à l'heure actuelle. Elle présente aussi un des schémas de l'économie du donut créé par Kate Raworth (RAWORTH, K., *La théorie du donut*, éd. Plon. et <https://www.kateraworth.com/>).