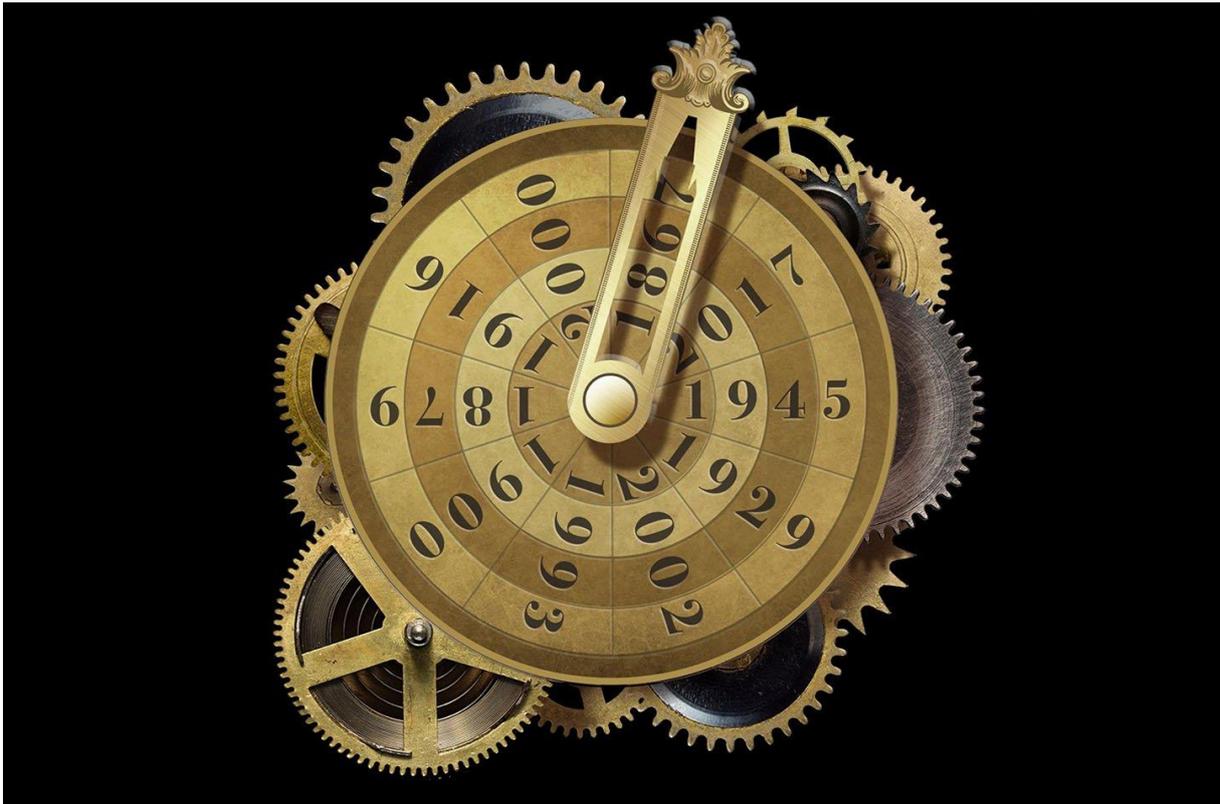


Ces animations nous invitent à rêver un monde meilleur, dans les limites du donut. Elles peuvent s'organiser après la visite de l'exposition « Du commerce équitable à l'économie du donut ».

Elles s'adressent à un public très large.

PARTIE 1

La machine à remonter le temps (15 min)



Le but de cet exercice est d'aider les participants à plonger dans un état d'esprit plus créatif et imaginaire. La machine à remonter le temps facilite cette posture en se privant d'un sens (la vue) et en créant un puissant canal pour imaginer à travers un récit et fredonner ensemble.

Etape 1

Commencez par inviter les participants à se mettre par paires et à s'asseoir face à face.

Etape 2

Présentez maintenant la machine à voyager dans le temps et emmenez les participants dans un voyage vers un futur imaginé où nous vivons dans le Donut.

Vous pouvez utiliser le récit suivant :

Nous avons la chance d'avoir une machine à voyager dans le temps avec nous aujourd'hui. (Geste vers la machine à voyager dans le temps imaginaire et paraître étonné!)

Comment ça marche ? Il faut simplement tous fermer les yeux et fredonner ensemble pour avancer dans le temps. Cela nous fait décoller de 2020 pour arriver à une époque où nous vivons tous dans le Donut.

Chacun-e de nous doit imaginer l'endroit qu'il-elle veut le plus voir transformé, que ce l'endroit où vous vivez, où vous travaillez ou où vous aimez vous détendre ou socialiser. Ou peut-être un ensemble de toutes ces choses.

Dans un instant, nous allons tous-tes entrer dans la machine à voyager dans le temps et voyager. Quand nous arrivons, en gardant les yeux fermés, nous allons prendre un moment pour vivre ce que l'on ressent.

Alors ça y'est, tout le monde est prêt ? Maintenant, entrons tous-tes ensemble dans la machine à remonter le temps. Nous partons ! Fermons les yeux et fredonnons ensemble. Gardez les yeux fermés tout le temps.

L'animateur-trice commence à fredonner un air simple. Une fois que tout le monde est en train de fredonner, utilisez le récit suivant, en espaçant les instructions avec des moments plus calmes :

Nous sommes en route !

Et les années commencent à avancer, 2021, 2022, 2023, 2024 ...

Vous pouvez sentir vos cheveux voler pendant que nous volons dans le temps !

Et nous commençons à ralentir ...

Et nous nous arrêtons ...

Et nous y sommes.

Gardez les yeux fermés, regardez autour de vous et prenez un moment pour expérimenter ce que cela fait. Puis, après un moment, commencez à partager avec la personne en face de vous ce que vous percevez autour de vous, en commençant vos phrases par des mots comme «je peux entendre... je peux sentir... je peux sentir... je peux voir...»

Etape 3

Accordez 5 à 10 minutes aux personnes pour partager. Puis continuez avec le récit :

Il est maintenant temps de retourner dans la machine pour revenir à 2020. On y va!

Maintenant, commencez à fredonner en invitant les autres à vous accompagner.

Nous sommes sur le chemin du retour à 2020.

Et nous ralentissons... 2024, 2023, 2022, 2021 ...

Et nous sommes de retour.

Invitez les participants à ouvrir les yeux et à partager avec leur partenaire sur ce qu'ils ont ressenti.

Invitez ensuite quelques personnes à partager avec tout le groupe.

PARTIE 2

Créer vos rêves de donuts (20 min)



Etape 1

Distribuez des modèles vierges de la feuille « rêve du Donut » (voir annexe).

Etape 2

Invitez ensuite les participant-e-s à dessiner ou à écrire une histoire sur leur propre Donut

Rêvez dans l'espace du Donut, en vous inspirant de certaines choses qu'ils/elles ont vécues dans la machine à remonter le temps.

REMARQUE :

Vous devrez peut-être souligner que les modèles Donut seront ensuite découpés.

Assurez-vous donc de ne dessiner ou d'écrire qu'à l'intérieur du Donut.

Etape 3

Lorsque les participant-e-s ont terminé leur dessin, invitez-les à découper le donut, y compris le trou au milieu.

PARTIE 3 (10 min)

Partagez vos rêves de donuts

Intelligence Individuelle



Intelligence Collective



Etape 1

En paires ou en petits groupes, invitez les participant-e-s à partager avec chaque participant-e leur rêve de donut.

Etape 2

Une fois qu'ils/elles ont terminé, invitez des paires ou des groupes à réfléchir à ce ils/elles ont entendu:

- En quoi les visions sont-elles différentes ou identiques ?
- Existe-t-il une vision / compréhension commune de ce à quoi ce monde pourrait ressembler ?

PARTIE 4 (15 min)

Affichez ou mélangez vos rêves de donuts



Il existe de nombreuses possibilités pour rassembler les rêves de donuts de tout le monde en un tout qui se tient. Voici quelques idées.

Idée 1

Rassemblez tous les donuts découpés et collez-les au mur ou sur des panneaux.

Idée 2

Créez une galerie de Donut Dreams, accrochée au plafond.

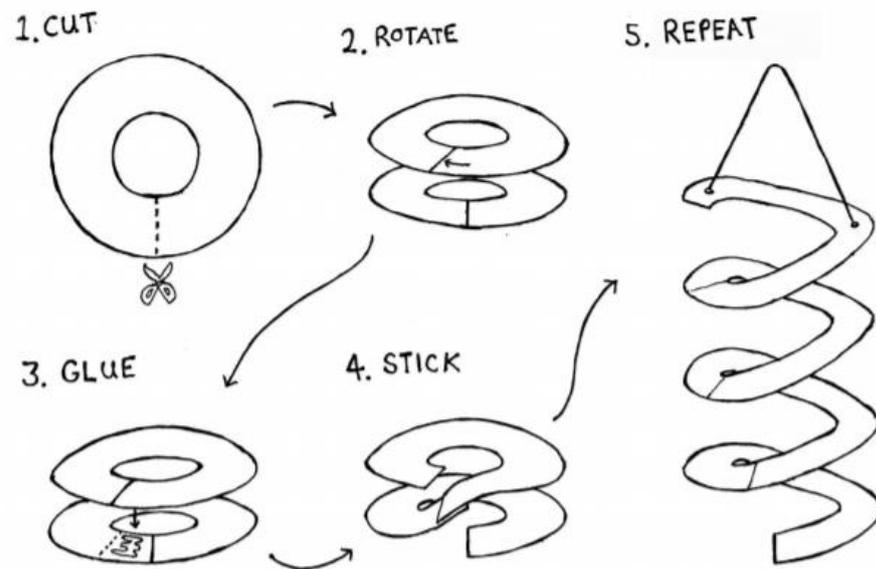
- Collez des paires de Donut Dreams ensemble, dos à dos et suspendez-les au plafond avec du fil à différentes hauteurs
- Invitez les participant-e-s à marcher parmi les Donut Dreams.

Invitez au silence, pendant qu'ils-elles lisent les histoires et apprécient les images

Idée 3

Créez une spirale continue de Donut Dreams.

1. Faites une seule coupe sur chaque donut (de l'extérieur vers l'intérieur)
2. Placez un donut sur un autre, les deux faces vers le haut, et faites pivoter le sommet du Donut dans le sens des aiguilles d'une montre, de sorte que les deux coupes soient distantes de 2,5 cm
3. Appliquez de la colle sur le donut inférieur dans l'espace entre les deux coupes
4. Collez les deux donuts ensemble
5. Répétez ce processus pour autant de donuts que vous voulez. Ensuite, soit attachez votre spirale à une ficelle vers le haut (de sorte qu'elle se bloque verticalement) ou attachez une ficelle à chaque extrémité pour qu'elle puisse pendre horizontalement.



Idée 4.

Vous pouvez aussi compiler les rêves de Donut dans un livre

Idée 5.

Vous pouvez aussi proposer de jouer quelques petites scènes de théâtre à partir des rêves de Donut.

Annexe : feuille à distribuer aux participant-e-s

Utilisez l'espace à l'intérieur du donut pour y créer votre rêve de donut. (en laissant le centre du donut vierge).

