MÉTHODE

Planète CPS // Le récit d'indignation

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.

Il s'agit de permettre aux participants de s'appuyer sur leurs colères et leurs indignations pour rédiger un récit et le partager avec le groupe. La séance se poursuit par des créations individuelles qui renforcent l'envie d'agir du collectif.

Mise à jour de cette page :
31/10/2025

La durée
1h30

Les effectifs minimum et maximum
Entre 6 et 15 personnes

Le public
A partir de 15 ans

Auteur Pôle ESE
69002 LYON Réseau d'acteur

Objectifs

- Prendre conscience de son indignation, la mettre en mot et la partager
- Entendre et faire résonance
- Renforcer l'envie d'agir du collectif
- Développer des compétences psychosociales telles que l'expression et l'utilisation des émotions, la coopération et la créativité.

Matériel nécessaire

- Tableau ou paperboard et feutres
- Post-it ou feuilles format A5
- Feutres (plusieurs boites)
- Ruban adhésif, pâte-à-fixe
- Feuille de brouillon et stylo pour chaque participant
- Signal sonore doux (en option)

Préparation

Afin d'être plus à l'aise dans l'animation, nous vous recommandons de bien lire la partie théorique de Planète CPS.

Ainsi que les fiches récap proposées par Promotion Santé Normandie, sur les compétences émotionnelles : comprendre les émotions, identifier les émotions, exprimer ses émotions et réguler ses émotions.

Description

La séquence se déroule en 5 étapes : 1h30

Construire son récit d'indignation : 15 minutes

Ce temps individuel permet de mobiliser l'intelligence narrative de chaque participant pour qu'il formule un court récit d'indignation s'appuyant sur la colère ressentie face à une situation de l'actualité écologique, sociale, sanitaire.

Pour faciliter ce temps de rédaction, donner quelques informations aux participants :

L'indignation se définit comme une émotion douloureuse qui réagit aux torts injustifiés. L'indignation peut être partagée et devenir une émotion collective qui joue un rôle primordial dans la régulation sociale en contribuant au renforcement de normes sociales existantes ou à l'émergence de nouvelles normes sociales associées aux idées du juste. Raconter et écouter des récits font partie d'une habitude humaine très ancienne, grâce à laquelle l'exigence de justice se transmet comme un bien précieux. Le récit nous aide à comprendre les autres, à analyser ce qui s'est passé et à utiliser ce qui est raconté pour imaginer notre avenir à tous. C'est une attitude dynamique pour s'engager dans un projet, une action, une intervention... en faveur du juste.

Nous vous proposons à présent de rédiger votre récit d'indignation, en vous appuyant sur une situation de la vie publique, en lien avec les cries écologiques, climatiques, sociales ou sanitaires, et qui a généré et génère toujours en vous de l'indignation.

Pour vous aider à écrire votre récit, essayer de répondre aux questions suivantes :

où se passe l'action ? qui est concerné ? quand ? que s'est-il passé ? qu'avez-vous pensé ? qu'avez-vous ressenti ? comment les choses ont évoluées ? que pensez-vous à présent ?

Si certaines personnes ne souhaitent pas, ou n'arrivent pas à rédiger leur récit, ce n'est pas gênant puisqu'une étape de mise en commun est prévue ensuite et qu'au final, un seul récit sera retenu.

Partager les récits d'indignation : 20 minutes

Donner les consignes suivantes :

- *Vous allez vous réunir par groupe de 3*
- *Chaque personne aura 5 minutes pour partager son récit d'indignation*
- *Les autres personnes ne doivent pas intervenir et être dans une posture d'écoute active*
- *Au signal sonore (toutes les 5 minutes), un autre participant énonce son récit et les deux autres écoutent.*
- *A l'issue de ces présentations, les trinômes devront choisir un récit à présenter au reste du groupe et un rapporteur*

Constituer les trinômes et partager les récits.

L'animateur veille à faire un signal sonore toutes les 5 minutes pour s'assurer de la répartition équitable du temps de parle de chaque participant au sein du trinôme.

Si besoin, pour aider les trinômes à choisir un unique récit, s'appuyer sur les repères suivants :

- *La personne narratrice est-elle d'accord de diffuser plus largement son récit ?*
- *L'histoire concerne-t-elle d'autres gens ici et ailleurs ? (Confidentialité)*
- *L'histoire reflète-t-elle des problèmes importants, partagés, à l'heure actuelle ?*
- *Y a-t-il urgence à déployer une action forte autour de cette thématique ?*

Restitution collective des récits : 15 minutes

Chaque trinôme expose de manière très synthétique le récit choisi. Il s'agit une brève présentation d'une minute maximum, pour donner envie au reste du groupe d'en savoir plus.

Au fur et à mesure des présentations, l'animateur note le titre (ou le thème) du récit sur un paperboard.

Lorsque l'ensemble des récits ont été présenté, procéder à un vote, par pondération: chaque participant à la possibilité d'inscrire trois croix sur le paperboard pour voter pour son récit préféré. Il peut mettre ses trois croix à coté du même récit, ou voter pour trois récits différents.

Le récit ayant obtenu le plus de croix est le récit choisi pour la suite de la séquence.

Créer du pouvoir d'agir grâce au narratif exprimé : 25 minutes

Distribuer feutres et 3 post-it (ou feuilles A5) à chacun des participants et expliquer la suite de la séance :

- *A présent, chaque personne va réagir à ce récit d'indignation, individuellement et à l'écrit.*
- *Chacun est invité à réagir successivement sur 3 registres :* ***Le cris du coeur - Les images intérieures - Les exigences pour aujourd'hui ou demain***
- *Le*s post-it (ou feuilles A5) seront accrochés sur un mur pour former une fresque.

- Ecoute du récit : 2 minutes

La personne qui a rédigé le récit d'indignation qui a obtenu le plus de croix lors du vote, va prendre un temps pour lire à voix haute et à l'ensemble du groupe son récit.

A l'issue de ce partage, les participants sont invités à réagir par écrit, en 3 étapes

1. Cris du cœur : 2 minutes

Inviter à exprimer un ressenti, un cri du coeur et à l'écrire sur un post-it . 1 réaction par post-it

- *Ce que j'ai envie de dire spontanément, ou de crier après ce que j'ai entendu*

2. Images intérieures : 2 minutes

Inviter les participants à dessiner les images qui leur viennent à l'esprit quand ils pensent à ce récit. 1 dessin par post-it

3. Les exigences pour aujourd'hui ou demain : 2 minutes

Formuler une exigence de changement précis (pragmatique, réaliste ou utopique)

L'animateur pose la question suivante pour aider les participants à formuler leur exigence :

- *« En entendant ce récit histoire, que voulez-vous voir changer dans la société, dans le monde ? »*

Quand tous les participants ont réalisé ces 3 éléments (cris du coeur, images intérieures et exigence de changement),

- Accrocher les cris du cœur sur le mur 5'

Créer une polyphonie où les participants crient, en enchainement puis tous ensemble, les cris du coeur.

- Accrocher les feuilles avec les dessins des images intérieures sur le mur, et laisser le temps aux participants de découvrir cette fresque. 5'

- Accrocher les exigences de changement sur le mur, en les regroupant si des idées sont proches ou similaires. Et laisser le temps aux participants de découvrir cette fresque. 5'

Debrief CPS : 15'

En se référant à la fiche méthode « Animer le temps de discussion d'une activité CPS », permettre aux participants de partager leurs vécus de cette activité et d'identifier les compétences psychosociales qu'ils ont mobilisé pour la réaliser.

Il est possible de poursuivre cette séquence par l'activité « Agir dans l'espace public par une action inventive »

Sources ayant permis la rédaction de cet article

Cette séance est inspirée des travaux de Majo Hansotte