

# DOSSIER D'ANIMATION

## I. Etape 1 : le supermarché « Global Market » (20 min)

**Matériel à installer :** table avec les passeports, roll-up n°1 + grands roll-up rayons 2 à 6 + roll-up 7 (à la fin des rayons).

**Intro :** cette expo est née du besoin d'avoir un outil pour réfléchir ensemble à la sobriété, un des axes majeurs de la transition énergétique. Vous verrez que certains panneaux de l'expo ont été un peu modifiés avec des étiquettes. Cela tient au caractère évolutif du projet qui s'inscrit dans une recherche participative. Nous avons modifié certaines parties suite aux remarques des utilisateurs. Et pour rester cohérent avec le message de sobriété, nous n'avons pas voulu imprimer de nouveaux supports.

### Animation

L'objectif de cette étape est de faire prendre conscience aux participants que nous consommons beaucoup trop avec des impacts importants pour la planète.

Avant de commencer, nous conseillons à l'animateur d'insister sur ces différents points auprès des participants :

- Le Supermarché illustre les multiples impacts de nos choix de consommation, au-delà des émissions de gaz à effet de serre : effets sur la biodiversité, l'eau, les sols, etc. Faute de données plus complètes sur ces dimensions, l'évaluation repose principalement sur l'empreinte carbone, à. Les participants sont donc invités à prendre ces chiffres avec précaution et d'échanger sur ces impacts moins visibles.
- L'objectif est aussi de saisir les ordres de grandeur de nos choix de consommation. L'outil ne peut pas refléter toutes les options de vie, mais nous encourageons chacun à sélectionner celles qui s'approchent le plus de leur réalité.
- Enfin, les participants sont invités à faire leurs choix dans le supermarché en fonction de leur personne ou de leur ménage lorsque cela s'y prête mieux (ex : chauffage, machine à laver...).

Pour cette étape, le public a **deux options** :

Soit suivre le parcours avec leur smartphone ou une tablette. Dans ce cas, il suffit de scanner ce QR code qui se trouve sur le roll-up ou d'aller sur le [site de Genially](#). Le smartphone permet d'avoir plus d'infos et de calculer automatiquement le nombre d'impacts final.



Soit suivre le parcours à l'aide du passeport papier en cochant leurs choix sur celui-ci. Ce passeport leur servira tout au long de l'expo et leur est offert à la fin de la visite.

En tant qu'animateur. trice, vous pouvez simplement laisser déambuler librement les participants dans les rayons du supermarché pour faire leurs courses et répondre à leurs éventuelles questions. En intro, vous pouvez les accueillir avec ce message :"

*Cette expo va vous permettre de faire le point sur vos habitudes de consommation. Il ne s'agit pas du tout de porter un jugement mais plutôt de faire un bilan.*

*Cette exposition a été réalisée avec des étudiants en design. Elle a ensuite été améliorée par les utilisateurs, c'est pourquoi vous verrez certaines corrections faites sur les panneaux. On a préféré garder ce côté bricolé plutôt que de réimprimer de nouveaux panneaux, pour rester cohérent avec le message de sobriété.*

*La première partie se déroule comme dans un supermarché. Parcourez les rayons et faites vos courses, de manière spontanée, selon vos habitudes de consommation et votre situation familiale, en scannant les produits qui vous intéressent. Faites vos courses comme si vous étiez seul, sauf pour les questions qui impliquent votre famille : par ex, l'utilisation d'une machine à laver ou le chauffage.*

*Vous verrez qu'il y a des tarifs indiqués sur les panneaux, dans votre passeport et dans l'application pour Smartphone.*

*Ces tarifs ne sont pas en € mais en 🌱 (impacts). Cette monnaie représente les impacts qu'ont nos modes de vie sur notre planète Terre (gaz à effet de serre, utilisation des ressources naturelles, pollution, impact sur la biodiversité, ...). Toutefois, pour le calcul, nous avons essentiellement tenu compte des impacts des gaz à effet de serre sur le climat, principalement liés aux énergies fossiles. Il est en effet beaucoup plus simple de trouver des chiffres pour le climat que pour d'autres aspects comme la biodiversité ou la pollution de l'air ou de l'eau. Pour ces dimensions-là, nous avons placé des pictos sur les panneaux. Cela concerne tout ce qui se cache dans le processus de fabrication ou de transport de certains objets ou activités.*

A la fin de la 1ère étape, vous recevez un ticket de caisse digital sur votre smartphone. Vous pouvez aussi calculer vous-mêmes votre score si vous avez opté pour la version « passeport ». Ce score vous donne un ordre d'idée de l'impact qu'a votre mode de vie.

Ensuite, vous pouvez ranger votre smartphone dans votre poche. Vous n'en aurez plus besoin.

## II. La station d'inspiration (30 min.)

**Matériel à installer** : roll-up n 8 et 9 ; table avec les 4 boîtes contenant les cartes « alternatives » individuelles et collectives.

Flip-chart, grandes feuilles et marqueurs., X chaises en rond.

Voir fiche technique

Après avoir évalué leur impact au Global Market, cette étape introduit la notion de sobriété. Elle invite les participants à questionner leurs besoins et à explorer des alternatives, tant individuelles que collectives, pour réduire notre empreinte dans divers domaines.

### Les boîtes avec les cartes alternatives

Des boîtes avec des cartes alternatives individuelles et collectives vous ont été livrées avec l'expo. Disposez-les sur une table après le roll-up 8.

Il y a aussi une boîte avec des cartes « ça se passe dans ma commune » qui correspondent à des initiatives mises en place ou facilitées par la commune. Sélectionnez celles qui correspondent le plus à des alternatives déjà présentes dans la commune. Au besoin, n'hésitez pas à rajouter vos propres cartes personnalisées sur une ou plusieurs alternatives que vous souhaitez mettre en valeur (des modèles à adapter sont téléchargeables sur notre site <https://energiecommune.be/infos-sobrietons>).

### Animation

#### 1. Formation des groupes

Divisez les participant.e.s en 5 groupes thématiques : logement, mobilité, numérique, mode et alimentation.

## 2. Discussion sur la thématique et les impacts (10 min)

Chaque groupe est invité à analyser son bilan "Impacts" du Global Market dans la thématique qui lui a été attribuée. Les questions à se poser incluent<sup>1</sup> :

- Où en suis-je actuellement en termes d'impacts dans sur cette thématique ?
- Quels éléments de ma consommation ont peu d'impact ?
- Quels achats ont, au contraire, accru mon impact ?
- Y a-t-il des aspects qui m'ont surpris ? Des impacts plus ou moins élevés que ce que je pensais ? Des impacts qui selon moi ne sont pas assez reflétés dans le supermarché ?

## 3. Définition de la sobriété et ses différentes facettes (5min)

L'animateur pose la question en plénière

Selon, qu'est-ce que c'est la sobriété ?

Sur base de ce que les gens disent, l'animateur complète la définition en présentant les différentes facettes de la sobriété (annexe 1 du dossier d'inspiration) :

**Une définition de la sobriété**

- Une démarche qui vise à réduire les émissions de gaz à effet de serre et aussi les consommations d'énergie, de matières, d'eau et de sol.
- Par des changements d'organisation collective (mobilité, aménagement du territoire, lois, etc.), de comportement et de mode de vie individuelle, volontaires et organisés.
- Indispensable et complémentaire aux énergies renouvelables et à l'efficacité.
- Démarche de réduction des consommations superflues, qui nous invitent à questionner nos besoins.

**Les différentes facettes de la sobriété**

- Structurelle/organisationnelle**  
Changez l'organisation sociale, les lois, les horaires, les espaces collectifs.
- Coopérative/conviviale**  
Partager, réparer ensemble.
- Matérielle (simplicité)**  
Vivre sans l'équipement, simplicité volontaire.
- D'usage**  
Diminuer l'usage/fréquence d'un équipement existant.
- Dimensionnelle**  
Réduire la taille de l'équipement.

## 4. Choix d'une activité à réduire ou renoncer

Sur la base de cette discussion, chaque groupe doit choisir collectivement une activité qu'il pourrait être nécessaire de réduire ou d'abandonner pour limiter notre impact sur la planète. Par exemple : l'utilisation de la voiture individuelle, la consommation de viande, etc.

## 5. Questionner notre besoin et envisager des alternatives sobres (15 min)

L'animateur propose au groupe d'aller prendre les cartes alternatives de leur thématique dans chacune des boîtes.

<sup>1</sup> Pour faciliter l'animation, notez sur une grande feuille les étapes avec les questions auxquelles les participant.e.s doivent répondre et collez la feuille à un endroit visible.

À partir de ces cartes ou d'autres choix que le groupe propose, le groupe est invité à s'interroger sur ses besoins liés à l'activité choisie. Est-elle vraiment indispensable ? Puis-je y renoncer à court, moyen ou long terme ? Est-il possible de la réduire ? Pour guider cette réflexion, le groupe explore les 5 facettes de la sobriété : Peut-on partager ce besoin avec d'autres ? S'en passer ? Réduire son usage ou sa fréquence ? Diminuer sa taille ?

A la fin de la discussion, chacun-e inscrit sur le passeport ou sur son smartphone les alternatives qu'il ou elle est prêt-e à faire ou qu'il fait déjà. Vous pouvez inscrire vos idées dans la feuille prévue à cet effet (annexe 1 du dossier d'animation) :



**A vous !**

<b>structurelle/organisationnelle</b>	<b>Coopérative/conviviale</b>	
<b>Matérielle (simplicité)</b>	<b>D'usage</b>	<b>Dimensionnelle</b>



À la fin de cette 2ème étape « station d'inspiration », vous pouvez recalculer votre score d'impacts qui sera diminué grâce aux alternatives que vous avez choisies. Faites le calcul vous-même si vous utilisez le passeport. Si vous utilisez l'appli sur smartphone, le calcul se fera automatiquement dans la caisse.

### III. Les Accélérateurs de Transition (70 min.)

**Matériel à installer :** deux tables avec deux fresques collées sur la table avec du papier collant, X chaises en rond (selon le nombre de participants), flip-chart, grandes feuilles et marqueurs, post-it de différentes couleurs + feuilles avec les récits (textes à trous)

Photocopier les annexes 1 et 2 du dossier d'animation selon le nombre de sous-groupes.

Voir fiche technique

Cette troisième et dernière étape est une invitation à rêver. Pour bâtir la société de demain, il faut d'abord savoir l'imaginer. Les participants vont donc, ensemble, visualiser un futur sobre où leurs alternatives ont été mises en place. Ils réfléchiront surtout à la manière dont ces changements ont été réussis, en se demandant ce qui a été fait aux niveaux individuel, collectif et politique pour y parvenir.

#### Animation

1. Les participants explorent la Fresque. L'animateur pose des questions pour découvrir ce qui les marque le plus : ce qu'ils aiment, ce qui les surprend, leurs zones préférées, ce qui leur plait moins. Cette étape peut aussi se dérouler en petits groupes (5 min). Chacun-e peut mettre une gommette verte sur ce qu'il aime et une rouge sur ce qu'il n'aime pas.
2. Chaque sous-groupe thématique est invité à représenter sur la Fresque deux alternatives sobres retenues lors de la station d'inspiration (5 min). Ils peuvent coller des post-it avec un symbole ou un mot-clé sur la fresque.
3. Reformez de nouveaux sous-groupes, différents de ceux de la station d'inspiration.
4. Instaurez un moment de silence. Invitez chacun.e à fermer les yeux, à se connecter à l'année 2040 et de se projeter dans leur commune, ville ou quartier.
5. L'animateur lit une introduction commune (voir **annexe 2** « Imaginons notre commune à l'horizon 2040 »)
6. Les participants se répartissent en groupes. Chaque groupe reçoit un **texte à trous** selon sa thématique, que l'un des membres lira à voix haute. N'hésitez pas à adapter le texte en fonction de votre public. Si vous pensez que les textes ne sont pas parlants pour vos publics, ne gardez que les grandes questions à poser.

Au lieu des textes à trous, vous pouvez aussi leur proposer de **dessiner sur une grande feuille les changements qu'ils imaginent en mieux pour leur commune**. Pour cela, on peut reprendre les mêmes questions que celles figurant dans les récits :

Ex pour l'alimentation : ce qu'ils mangent, d'où viennent les aliments, quels changements individuels dans les habitudes alimentaires, comment ils s'organisent collectivement, qu'a fait la commune pour favoriser un accès pour toute la population à une nourriture de qualité et respectueuse de l'environnement.

Pendant la lecture, les autres complètent les trous en imaginant la vie en 2040 (10 min).

7. Ensuite, les participant.e.s partagent leur vision du futur avec les autres et se mettent d'accord sur un récit commun. Ils doivent choisir une action individuelle, une action collective et une action structurelle pour chaque groupe (15 min).
8. En plénière, chaque groupe dessine son personnage et illustre sur la Fresque les éléments de leur histoire avant de la raconter aux autres, en mettant en lumière les actions à différents niveaux (10 min).
9. Chaque groupe désigne une personne pour présenter à voix haute leur récit à l'ensemble des participants (25 min).

#### **IV. Debriefing (15 min)**

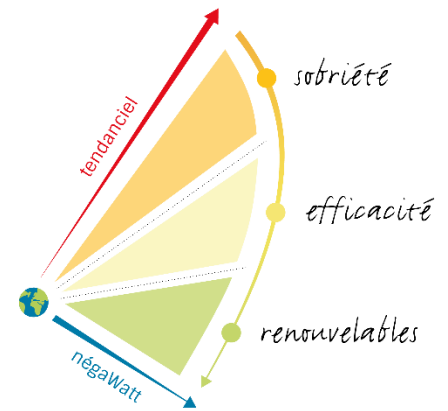
Il est essentiel de conclure l'animation par un moment de débriefing pour mettre en lumière les principaux messages clés sur la sobriété.

Est-ce que la ville que nous venons d'imaginer correspond à notre vision de la sobriété ? En quoi se distingue-t-elle de nos villes actuelles ? Quels enseignements tirons-nous de l'animation pour parvenir à un futur sobre ? Quelles actions faudrait-il mettre en place ?

L'animateur peut utiliser la Fresque pour illustrer et ancrer ces apprentissages lors du débriefing.

1. Pour réussir cette transition, il faut **activer tous les leviers, en particulier celui de la sobriété**. Les technologies renouvelables et l'efficacité énergétique, bien que nécessaires, ne suffiront pas à elles seules. Nous devons réduire notre consommation et apprendre à vivre plus simplement. Vous pouvez montrer le schéma de la transition imaginé par l'association Négawatt avec ces 3 leviers (voir ci-contre).

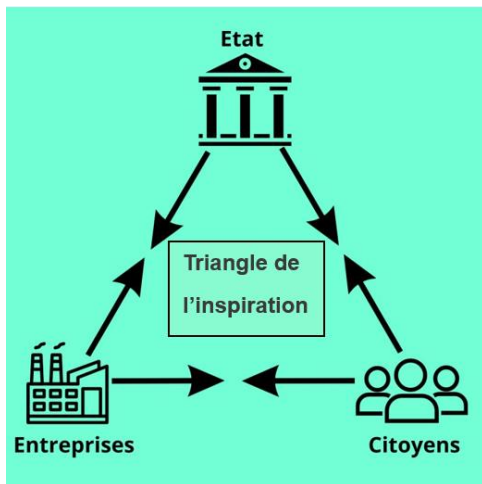
La sobriété n'est pas synonyme de recul en arrière, elle peut aussi avoir plein d'aspects positifs. Voir ceux proposés par la campagne « Less is more » d'Eco Conso : <https://www.ecoconso.be/fr/content/less-more-tas-les-cartes-en-main>



©Association négaWatt - www.negawatt.org

2. L'animation a démontré qu'il est crucial d'**agir sur tous les secteurs d'activité**. En explorant les domaines du logement, de la mobilité, de l'alimentation, du numérique et de la mode, elle a mis en lumière l'importance d'une approche globale pour relever les défis environnementaux.
3. Il est également important de souligner que l'**action doit se déployer à tous les niveaux** : individuel, collectif et structurel. Le changement ne peut être porté ni par les citoyens seuls ni par l'État seul, ni par les entreprises seules. Chacun-e doit contribuer à son échelle, de manière complémentaire (éventuellement, vous pouvez montrer le schéma du triangle de l'inaction, voir ci-contre).
4. L'action doit être à la fois **directe et indirecte**. Il s'agit non seulement de prendre des mesures pour réduire notre propre impact, mais aussi d'en parler autour de nous, de convaincre les autres, et d'engager des discussions avec nos proches.





5. N'oublions pas que nous ne sommes **pas tous.toutes égaux.ales face à la transition**. Les possibilités d'action varient selon les contextes. Par exemple, une personne vivant en milieu rural aura plus de difficultés à se passer de sa voiture qu'une personne en milieu urbain. On ne va pas non plus demander aux personnes qui sont dans une situation de précarité (sobriété subie) de faire des efforts alors qu'elles doivent déjà se priver de beaucoup de choses. Cependant, chacun.e doit faire des efforts. Soyons ambitieux.ses et pragmatiques !

6. Néanmoins, urbains comme ruraux, rappelez-vous que **les citoyen.ne.s ont plus de pouvoir qu'ils ou elles ne l'imaginent**. Vous pouvez influencer les pouvoirs publics, notamment au niveau communal, non seulement par votre vote, mais aussi en exprimant vos envies et revendications. Votre pouvoir d'achat est également un levier important. À travers vos achats, vous envoyez un message aux entreprises sur ce que vous souhaitez consommer. On peut changer le triangle de l'inaction en triangle de l'inspiration afin de faire en sorte que chaque acteur, au lieu de se renvoyer la responsabilité de l'inaction, devienne un.e partenaire vers une transition juste et durable, dans un processus où chacun.e a son mot à dire.
7. Enfin, cette transition n'aura pas lieu si elle ne donne pas envie. La sobriété est encore vue comme un mot négatif, qui nous ramènerait en arrière, avec moins de confort. Il faudra donc utiliser le pouvoir de l'imagination pour faire rêver les gens d'un futur positif et les entraîner avec nous dans le changement.

## V. Célébration

Pour terminer, n'hésitez pas à faire un selfie devant la fresque avec vos solutions et à le partager sur les réseaux !

@EnergieCommune sur Facebook/X/LinkedIn/Instagram

## VI. Exprimer ses émotions (facultatif)

En fin de parcours, vous pouvez aussi exprimer votre émotion à l'aide d'une gommette à mettre sur une affiche collée à un flip chart.