

LETTRÉ D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PROPOSANTS

GUIDE DE L'ANIMATEUR :

Ce document décrit le cadre de l'animation à l'Espace des Possibles et les rôles du formateur proposant.

Il permet à chaque proposant de relayer les principes fondamentaux qui nous sont chers dans le déroulement des différents ateliers proposés. Ce document permet d'harmoniser les pratiques et d'aider les animateurs à structurer leurs ateliers si besoin.

L'Espace des possibles, qu'est-ce que c'est ?

L'Espace des Possibles a été créé par Yves Donnars, avec un groupe d'amis, en 1977. Dans un cadre de verdure exceptionnel, ce lieu unique réunit des experts et passionnés de différents univers (épanouissement, relations humaines, corps, bien-être, arts, musique, danse, écriture, écologie...)

C'est un lieu unique, de partages, de découvertes et d'expérimentations. Il accueille des vacanciers désirant s'impliquer dans des démarches innovantes et apprenantes.

La philosophie de l'Espace :

L'Espace s'inscrit dans un esprit d'ouverture laïque, éclairé par les sciences humaines, dans une démarche d'individuation participative et associative. On vient à l'Espace pour donner et recevoir, apprendre, s'enrichir personnellement et collectivement, pour faire des rencontres, pour partager. C'est dans un esprit d'ouverture et de bienveillance que l'on est amené à découvrir tous les possibles (prévus et imprévus) que nous offre ce lieu de créativité.

Le proposant a un rôle moteur dans le fonctionnement de l'Espace dont il doit comprendre la philosophie et les fonctionnements. Son implication contribue au bon déroulement et à une bonne ambiance collective.

Les apports de l'Espace :

A l'Espace, on voit arriver de nouvelles personnes et on y retrouve des habitués depuis de nombreuses années. Les plus anciens vous raconteront l'histoire de l'Espace et ses évolutions au fil du temps. Tous seront unanimes pour dire combien ce lieu a contribué à leur chemin de vie. L'Espace est un terrain de découvertes incroyable, d'ouverture, de remise en question personnelle, d'évolution, de réparation, de réflexion, de recherche sur soi et d'authenticité, de quête du bonheur et d'amitiés partagées.

A l'Espace on repousse ses limites, soi-même, simplement. On découvre ses talents cachés, on retrouve confiance et affirmation de soi, on développe sa capacité à s'exprimer en public, on développe de l'indulgence pour soi-même et pour les autres. On s'ancre dans le sol et on se relie à l'univers, on se remet en lien avec son corps, on développe sa créativité.

C'est un terrain propice pour avancer dans la résilience, pour gagner des victoires personnelles, pour imaginer sa vie autrement et en être acteur, pour développer une intériorité et une tranquillité nouvelles et durables.

Tous ces bienfaits acquis à l'Espace sont utilisables dans la vie courante, donnant une sensation d'évolution personnelle constante, agréable et inspirante.

Organisation de l'équipe de proposantants :

En saison estivale :

Le programme des ateliers, ainsi que le lieu, les horaires et les noms des proposantants sont affichés aux salles Terranga, guinguette, licorne sous la forme d'un tableau récapitulatif, mais aussi sur Facebook " la page Espace des Possibles " ou " la communauté".

- Samedi 17h: réunion proposantants devant Terranga pour réaliser la vidéo de présentation des ateliers.
- Samedi 18h: réunion proposantants pour se retrouver, accueillir les nouveaux et préparer le programme de la semaine (crieur, grandes oreilles, soirée d'intégration etc..)
- Samedi 19h, réunion générale d'arrivée, se rencontrer, autour d'un verre, présentation des focus. Règles de l'Espace, recueil des propositions ou demandes d'activités de dernière minutes.
- Samedi 21 h : film de présentation des animateurs et de leurs ateliers.

Accueil des nouveaux Espaciens : soirée d'intégration (en général le **dimanche soir**) pour aider les nouveaux à rencontrer tout le monde.

• Le dimanche matin dans la prairie : marché aux ateliers :

- * A 8h45 : Arrivée des proposantants, installation par pôles avec tables et chaises (chacun est autonome).
- * De 9h à 10h : Présentation des ateliers par les animateurs.
- * De 10h à 11h : Ouverture des inscriptions aux ateliers.

• Les ateliers qui commencent le dimanche après-midi sont off le mercredi (sauf si l'animateur souhaite maintenir cette journée avec l'accord de ses participants) et se terminent le vendredi, soit 5 séances.

* Les ateliers qui se déroulent le matin commencent le lundi matin et finissent le vendredi matin, soit 5 séances.

• Réunions intermédiaires des proposantants, devant Terranga

- Lundi 19h15, pour faire un point sur l'installation et les ateliers
- Jeudi 19h15, pour faire un point et préparer la synergie du vendredi.
- Samedi matin 9h30, clôture de la semaine des proposantants, se dire au revoir et à bientôt.

En basse saison : -La présentation et les inscriptions aux ateliers se font le samedi soir, le mercredi est off pour tous (cependant certains proposantants ou participants peuvent proposer des animations exceptionnelles et uniques dans le cadre de l'Open Space)

Typologie des ateliers :

Les ateliers en journée : les ateliers d'1h45 sont répartis sur la journée, sur les différents lieux, sur 6 créneaux horaires.

Les ateliers ouverts : les Espaciens participants peuvent venir et repartir des ateliers en cours de semaine en fonction des places disponibles.

Les ateliers fermés : à partir d'un jour défini (souvent le 3ème jour) une nouvelle personne ne peut plus s'intégrer à un atelier fermé. Une progression pédagogique est prévue, elle ne permet pas d'intégrer l'atelier en cours de semaine.

Les manifestations du soir (Open Space) : après le dîner, à partir de 21h30, des manifestations (conférences, ateliers, spectacles peuvent être programmés sur différents lieux, en intérieur ou extérieur. Pour planifier ces manifestations, contacter la personne en charge de l'organisation de l'Open Space.

La synergie du vendredi soir :

Le vendredi soir, sont présentés certains ateliers de la semaine (ceux dont les participants désirent se donner en spectacle) généralement à Terranga.

Prendre contact avec le coordinateur de la synergie pour planifier votre atelier le cas échéant.

Les synergies entre les ateliers :

Un des grands apports de l'Espace réside dans la créativité qui naît de l'instant et du mélange de genres (danse musique, écriture, art..)

Vous avez ainsi tout loisir de vous mettre en lien avec d'autres Espaciens ou avec des animateurs d'autres ateliers pour créer des combinatoires créatives.

Déroulement d'un atelier :

Préparation préalable ;

L'animateur arrive avant l'heure du début de son atelier, de manière à préparer les conditions de son animation et accueillir ses participants. L'animation de sa semaine a été préparée, les objectifs pédagogiques définis ainsi que leur cadre.

Une réflexion peut être menée par l'animateur sur ses propres intentions à animer l'atelier, car celles-ci auront un effet sur le déroulement.

En effet, dans un atelier, 3 intentions se confrontent :

- L'animateur souhaite amener les participants à montrer la progression des participants à la synergie, ou simplement les accompagner dans leur exploration, ou encore se faire connaître et apprécier.
- Le participant avec ses aspirations et ses besoins.
- L'Espace du Possible avec son projet, son cadre...

Il convient en préparation de l'atelier de concilier ces 3 intentions.

Accueil des participants :

L'accueil est primordial car il va avoir un impact fort sur la suite de l'atelier. Si les participants sentent un accueil particulièrement chaleureux, ils vont davantage se détendre, se sentir en lien et s'ouvrir aux autres. S'ils perçoivent du stress de la part de l'animateur, ils risquent de le payer tout le long de l'atelier.

Par ailleurs, beaucoup de choses sont exprimées en début d'atelier, en début d'entretien. L'observation des participants, du non verbal sont essentielles, de même que de soi-même, de son propre sentiment en début d'atelier.

C'est aussi le moment où l'animateur peut ressentir du stress, et donc passer à côté de l'essentiel. Il faut donc qu'il soit particulièrement vigilant et disponible à ce moment.

Cela implique donc d'être disponible à tous les participants en début d'atelier, de ne pas avoir à gérer de problème technique, Pour cela il est nécessaire d'arriver en avance, de préparer sa salle et prendre le temps de visualiser l'atelier, d'imaginer, de vérifier le fonctionnement des équipements, éclairages et sons, (avoir sa propre enceinte portable). Ne pas se rajouter de stress.

Accueillir le participant, individuellement, d'un contact de la main en disant son prénom lui permet de se sentir reconnu. La relation individualisée permet de sortir de l'illusion groupale.

L'aider à ranger ses chaussures de façon ordonnée permet aussi d'induire de la structure.

Cet accueil permet aussi de vérifier l'état d'esprit et de bien-être de chacun. Dans le cas d'un participant perturbé, faire le point avec lui avant, permet de s'assurer qu'il est en état de suivre l'atelier, capable de prendre soin de l'autre et de lui-même.

Le nombre des participants acceptés par l'animateur ne doit pas dépasser la capacité de la salle, notamment en termes de sécurité "pompiers", et doit rester gérable pour l'animateur. Ce nombre doit également tenir compte de la durée d'un atelier (1h45). Il est très frustrant pour un participant de devoir passer son tour, de faire trop vite par manque de temps, ou d'avoir le sentiment d'être livré à lui-même après avoir exprimé une chose importante pour lui.

Ouverture de l'atelier :

L'animateur se présente (parcours, expérience...), cette visibilité est structurante et rassure les participants.

Le premier jour l'animateur présente le programme et les objectifs pédagogiques de la semaine complète. Cela donne des perspectives et rassure les participants.

Puis chaque jour, l'animateur présente le programme et les objectifs de l'atelier du jour.

Il présente les règles de l'atelier et demande aux participants de s'engager à les respecter :

- Confidentialité : tout ce qui est dit de personnel dans cet atelier, ne doit jamais être répété en dehors.
- Cadre vestimentaire
- Cadre de respect et de bienveillance
- Limites à ne pas franchir (de manière à éviter notamment les débordements à caractère affectif ou à connotation sexuelle)
- Ne pas quitter l'atelier sans avoir prévenu l'animateur
- Pas d'obligations dans les propositions, possibilité de se mettre en retrait tout en restant de manière visible dans le périmètre de l'atelier.

Les participants se présentent. L'animateur leur donne la parole à tour de rôle pour échanger deux ou trois mots de leur ressenti en venant à cet atelier, faire part de leurs attentes, de leurs craintes éventuelles, de leur expérience du thème (le premier jour), etc... La réponse aux questions est rapide pour rentrer rapidement dans l'activité. Les questions peuvent être pour certains un moyen d'éviter de rentrer dans l'atelier.

Le proposant doit être concis et éviter de trop parler.

Déroulement de l'atelier :

Pendant le déroulé de l'atelier, l'animateur s'assure que chaque participant progresse à son rythme et se sente bien, qu'il règne un bon esprit de soutien dans le groupe. Quel que soit le type d'atelier, il est important que chacun sente en sécurité pour expérimenter, se dépasser, relever un défi. L'animateur doit donc proposer des expériences sans jamais les imposer. Il est toujours valorisant et le moins possible critique, sauf si le participant demande à être évalué. Il est important de partir du plaisir que l'on prend ensemble dans l'atelier.

Le rapport au corps et au toucher peuvent être une forte difficulté pour certains participants. Il est important de ne pas « pousser » au contact. Dans un atelier de massage, on prendra soin d'évaluer le rapport au toucher pour chaque participant.

Comment faire face aux émotions d'un participant ?

Tout d'abord, l'animateur doit être lui-même à l'aise avec les émotions. Sa posture intérieure calme face aux émotions aura un impact positif sur le climat du groupe.

Il est important de ne pas provoquer l'apparition d'émotions trop fortes. Les propositions de l'animateur doivent tenir compte de l'état des participants, des enjeux pour eux dans cette expérience, des risques qu'ils prennent à la réaliser. Dans le cas contraire, on risque de renforcer leurs difficultés ou résistances.

Il peut y avoir des conséquences négatives dans les exemples suivants :

- Demander avec une trop grande insistance à une personne très inhibée de prendre la parole en public ou de monter sur scène.
- Dans un atelier d'épanouissement, questionner une personne qui exprime tristesse, colère ou peur sur les origines de ses émotions.
- Proposer de vivre une émotion ou une expérience négative qui n'est pas en lien avec le vécu du participant.

Par exemple : « Aujourd'hui, nous allons travailler sur la colère » ou « Je vous propose d'explorer nos expériences malheureuses passées ». Les expériences proposées font émerger suffisamment d'émotions par elles-mêmes, rien ne sert d'en rajouter. De même, proposer « d'être dans la joie » peut renforcer le désarroi de certains participants qui n'y parviennent pas. Donner une impression d'inaptitude au bonheur.

Si toutefois, les expériences proposées génèrent l'expression d'émotions difficiles, il convient de les accueillir simplement en les reconnaissant de façon empathique : « oui, c'est difficile... ». Le simple fait pour la personne de communiquer son émotion la fait souvent disparaître ou l'apaise. L'émotion est vue comme une ressource pour prendre la parole en public, jouer devant les autres, développer sa créativité...

On propose à la personne de respirer par le ventre.

Les attitudes à éviter :

- La question : la question invitant la personne à exprimer encore davantage de difficultés et souvent les émotions négatives qui les accompagnent. La question peut également être vécue comme intrusive.
- Le conseil : la personne a simplement besoin de déposer l'émotion et d'être entendue, elle n'a souvent pas besoin de solution. Le conseil est approprié seulement s'il est demandé.
- L'interprétation : « Tu es triste parce qu'il t'est arrivé ça ». Juste ou pas juste, l'interprétation peut être vécue comme intrusive.
- Le jugement : positif ou négatif, il oriente, limite l'autonomie, l'estime de soi s'il est négatif. Le jugement n'est pertinent que s'il est demandé. Il convient de valoriser le plus possible l'implication des participants sans critique.
- La réassurance : « ça va aller, ne t'inquiète pas, ça arrive à tout le monde », attitude qui ne reconnaît pas l'émotion, cherchant à la diminuer, qui infantilise, voire banalise le problème.

Si la difficulté n'est pas gérable dans l'atelier, il est important de prévoir un temps de disponibilité après l'atelier ou de rediriger la personne vers une grande oreille.

Attention également au besoin pour l'animateur d'être valorisé par les émotions fortes qui émergent des participants dans son atelier.

Comment faire face à ses propres émotions lorsqu'on anime un atelier ?

L'expression de ses propres émotions peut être positive dans certains cas :

- L'expression de son enthousiasme, de son rire.
- Si cela peut aider le participant.

Que faire si un participant se plaint du comportement d'une autre personne : Si la situation n'est pas grave, chacun exprime son ressenti et on trouve un terrain d'entente. Si la situation est plus grave, la gérer hors du groupe pour éviter les prises à parti non maîtrisées. Si une personne ne veut pas parler de son problème ou que l'animateur n'est pas en capacité de régler la situation, faire appel à une grande oreille ou rediriger la ou les personnes concernées vers une grande oreille. En parler à la prochaine réunion des proposants particulièrement si le problème n'est pas totalement géré.

Que faire avec un participant qui adopte une posture de séduction face à l'animateur ?

Il semble important pour le bien-être du participant et du reste du groupe (qui vivrait mal la place particulière du participant séducteur) de ne pas rentrer dans ce jeu. Cela semble évident, mais l'animateur peut avoir une responsabilité. On peut séduire pour « vendre » son activité, s'assurer que les personnes reviennent le lendemain, se donner une bonne image... En prendre conscience permet de prendre une distance avec ce comportement.

Désirer est toujours ok dans la mesure c'est une énergie de vie. Mais désirer n'est pas passer à l'acte. Dans le cadre de l'atelier, il convient d'être vigilant à la place que prend cette relation de séduction dans l'atelier.

Peut-on faire de la thérapie à l'Espace ?

L'Espace des Possibles est avant tout un lieu de vacances. Il offre aux participants la possibilité de vivre des expériences nouvelles et positives. Toutes les propositions contribuent donc au développement personnel. Les propositions du pôle « épanouissement » peuvent toutefois présenter une frontière ténue entre le développement personnel et la thérapie qui n'est pas souhaitée par l'Espace. La différence entre le développement personnel et la thérapie :

Le développement personnel est une activité ponctuelle, qui n'est pas engagée dans le temps, avec une fin prévue. La thérapie ne prévoit pas a priori la date de fin. Dans l'atelier, il est question de la sécurité de la personne et des limites que met l'animateur à ne pas faire traverser des blessures qui demandent du temps à être réparées. En thérapie, il faut aussi créer une alliance entre la personne et le thérapeute, condition préalable au travail. Ce lien demande du temps. En développement personnel, j'explore seulement la relation dans le sens d'aller vers l'autre mais sans chercher la constitution de ce lien.

Clôture de l'atelier :

Rappels d'ancrage et mémorisation.

L'animateur donne la parole aux participants pour recueillir leurs ressentis, s'assurer que tout le monde va bien et apprécie ce qui se passe dans l'atelier.

Il ne laisse pas partir une personne qui paraît perturbée sans faire un point avec elle ou la diriger vers une grande oreille.

Les grandes oreilles :

Les grandes oreilles portent à leur cou une pancarte bleue représentant une oreille.

Ces personnes sont généralement sélectionnées pour leur capacité à l'écoute et leurs connaissances dans les domaines psy et développement personnel.

Leur rôle est d'écouter les Espaciens qui rencontrent des difficultés de les aider à les résoudre.

Utilisation des structures, lieux, matériels et matériaux :

Les principaux lieux :

L'accueil :

Il héberge le secrétariat qui administre l'ensemble de l'organisation

La logistique :

Local de stockage et d'organisation de la logistique de l'Espace . Un accueil est assuré en saison estivale selon des horaires indiqués.

La boutique : vente de vêtements, bijoux, livres...

Les structures centrales :

- **Terranga :** grande salle qui permet de regrouper toutes les personnes présentes pour de l'information, des ateliers et des spectacles.

- **Odysea :** salle attenante à Terranga permettant les mêmes activités dans un volume un peu moins grand. Elle contient un bar et un équipement discothèque pour les soirées.

- **La salle d'arts plastiques :** salle réservée à la pratique des arts plastiques.

- **La petite salle de musique :** avec piano.

- **Les terrasses :** espaces extérieurs pour partager la convivialité des repas à plusieurs sur des grandes tables et également pour toutes autres activités et manifestations.

* **Le petit déjeuner** a lieu à « la Tisanière » ou « Tartine » de 8h jusqu'à 9h30

- **Le restaurant-self :** service le midi et le soir aux horaires suivants : d13h à 14h30 et 20h30 à 21h30.

- **La licorne :** unité de restauration rapide (crêpes, pizzas... pendant et en dehors des horaires du self

Autres structures en dur :

- **Le toit :** ensemble de salles de différentes surfaces (citer éventuellement les salles)

- **Le sauna :** salles de massage, sauna, jacuzzi, bassin de Watsu.

- **Maison des ados :** espace réservé aux adolescents avec animateurs dédiés.

- **Maison des enfants :** espace réservé aux enfants avec animateurs dédiés.

Les structures mobiles (tentes, yourte...)

Réparties dans le domaine, elles permettent des animations en groupes restreints.

Les espaces extérieurs :

La guinguette : comprend une scène et un bar. C'est l'endroit où se déroulent notamment les apéritifs animés à partir de 19 heures entre la fin des ateliers et le repas du soir.

Le préau : permet des activités extérieures à l'abri des intempéries

Autres espaces naturels : prairie, île ...

Utilisation des salles :

L'animateur s'engage à laisser la salle propre après son atelier et à ranger le matériel utilisé (tapis de gymnastique, tables de massage, matériels divers...). Il remet sous clef ce qui doit l'être.

- le travail et la dynamique de groupe

Ici, intervient la compétence du proposant à sécuriser en donnant les limites de son atelier dans le cadre de la charte de l'Espace . Puis il proposera des exercices d'échauffement afin de créer l'appartenance groupale, et de passer ainsi d'un agrégat d'individus à un groupe conscient.

Établir un climat de sécurité en posant les limites et les objectifs en se référant à la charte de l'Espace . Dimension groupale. Les ateliers créent un esprit de solidarité, laissent du temps pour se retrouver et stimulent les échanges plus authentiques avec les autres. Notamment après, de façon informelle. Les barrières sociales tombent, et les participants se trouvent ramenés à leur égalité existentielle.

Belle semaine

