



Si vous lisez ce guide, c'est que vous vous apprêtez à animer un échange après une projection de *La Théorie du Boxeur* ou que vous aimeriez en savoir plus avant de vous lancer. Nous nous en réjouissons !
Pour commencer votre lecture, voici quelques éléments sur les intentions de Nathanaël, le réalisateur du film et de l'équipe Kamea Meah.

Pourquoi ce film ?

Le documentaire "La Théorie du Boxeur", est né de l'envie de comprendre comment nous pouvons faire face au mur de l'adaptation climatique dans le domaine de l'agriculture et de l'alimentation. Le sujet est éminemment actuel mais aussi toxique car les projections climatiques à 30 ans pour l'Europe couplées aux chiffres montrant l'effondrement en cours de la biodiversité sont fortement anxiogènes. Pour autant, nous lamenter n'est pas une option. Les films nous permettent de mieux comprendre certains enjeux, de rentrer en empathie avec les acteurs, ici les agriculteur.trice.s, de voir que des pistes d'actions sont possibles, et donc de bouger, d'évoluer, d'agir.

Même si les verrous institutionnels empêchent encore un changement profond du système agro alimentaire qui serait pourtant nécessaire, "la Théorie du Boxeur" montre que des réponses existent au niveau local et individuel, encore faut-il partager un diagnostic commun et faire bloc, y compris avec celles et ceux qui ne pensent pas comme nous. C'est là que l'animation rentre en jeu...

Pourquoi une animation post-film ?

"La Théorie du Boxeur", c'est un film sensible et complexe qui confronte parfois les spectateur.ice.s et leurs visions du monde. L'animation d'après film a donc pour but de nous permettre de "digérer" le film au niveau du mental et des émotions et d'interroger notre rôle en tant qu'agriculteur.ice. ou que mangeur.euse. Nous pensons que vu l'ampleur des défis posés par le dérèglement climatique et la chute de la biodiversité, nous ne pourrions pas nous adapter à temps si nous sommes divisé.e.s, si nous n'avons pas un diagnostic similaire et une stratégie commune, en premier lieu pour faire pression sur le politique. Nous voulons donc créer un espace sécurisé pour échanger autour des crises que nous traversons, sur ce qui nous oppose et sur ce qui nous rassemble. Ces espaces de discussion et d'écoute se font rares de nos jours. Il est plus facile de se draper dans des certitudes que d'écouter d'autres points de vue ... voire s'ouvrir à d'autres façons de voir le monde et de faire... Certes, certains désaccords de fond ne peuvent se résoudre en une heure. L'histoire des syndicats agricoles, des luttes passées et actuelles pèse lourd dans l'inconscient collectif et les ressentis. Nous avons tous et toutes nos perceptions, et récits bien installés et le dialogue est parfois devenu difficile. Nous avons pensé l'animation d'après film comme un temps offert aux agriculteur.ice.s, citoyen.ne.s, chercheur.euse.s, technicien.ne.s ou élu.e.s. des villes et des territoires qui sont impactées par ces crises et se soucient de l'état du monde vivant. Nous espérons que ce guide d'animation vous permette de partager des moments authentiques et inspirants pour faire bouger les choses dans les têtes et sur le terrain.



Quelques mots sur la méthodo

Le temps d'échange dure **1h à 1H10**. Il peut être réduit à **45 min** (à noter : quand un buffet/apéritif est prévu après l'animation, le public est plus facilement impatient!)

Il fait circuler la parole sous différentes formes : un mot, une phrase, des échanges deux par deux, un tour de parole...

Ce mode d'animation permet de créer la confiance, pour nourrir des partages riches et éviter des confrontations d'idées peu constructives, qui prennent souvent beaucoup de place dans les questions-réponses classiques.

Avec un format d'animation plus cadré, on cherche à éviter :

- une première prise de parole qui oriente toute la discussion
- qu'une personne en colère s'exprime de façon réactive et crée un climat général de défiance
- que les hommes prennent la parole en premier, plus souvent et/ou plus longtemps que les femmes
- que les échanges restent très théoriques sans laisser la place à des rencontres authentiques
- que les échanges s'éternisent avec une salle passive et qui décroche
- que tout le monde n'ait pas l'espace pour s'exprimer

Votre posture d'animateur.rice

Faciliter, c'est **l'art subtil de l'équilibre** :

1. Laisser assez de place pour que la salle puisse exprimer des idées et partager des témoignages sans être en "sur-contrôle".
2. Animer et faire face aux émotions du public.
3. Donner et reprendre la parole.

Voici quelques conseils généraux concernant votre posture :

- Adoptez une posture corporelle ouverte, tournée vers la personne qui parle.
- Utilisez sans modération la communication non-verbale pour signifier que vous avez entendu en hochant la tête (cela ne veut pas dire qu'on est d'accord).
- Donner des instructions claires en étant le plus concis possible.
- Vous êtes au service de la circulation de la parole, autorisez-vous à recadrer les échanges si besoin.
- N'ayez pas peur des moments de silence, ils permettent l'émergence d'autres paroles.
- Éviter d'utiliser des termes associés au développement personnel et sont donc crispants pour certain.e.s : "ressenti", "regarder vos émotions", "bienveillance".
- Prenez votre temps pour prendre la parole à votre rythme, tachez d'être authentique et humble.

Si vous utiliser un micro (ce qui est recommandé pour les salles de plus de 20 personnes mais pas nécessaire pour les petites salles) :

- Coller votre micro à votre menton pour ne pas bouger le bras en parlant (ce qui ferait varier le volume de votre voix)
- Si on entend mal les interventions du public, vous pouvez toujours demander de répéter ce qui a été dit. Si besoin, vous pouvez répéter un propos au micro pour vous assurer que les personnes au fond ont bien entendu.
- Si la salle est vraiment grande, prévoir idéalement 2 micros : un pour vous et un et un qui circule dans la salle.

Se sentir à l'aise pour animer: quelques conseils pratiques !

Posture de prise de parole

- Observer votre attitude physique : le stress crée une tendance au déplacement, à la gesticulation, à la manipulation nerveuse des objets. Choisissez un endroit et restez-y : sur vos deux pieds, le micro arrimé au menton, en regardant au loin dans la salle. Cela ne doit pas vous empêcher de vous déplacer entre vos interventions pour intervenir depuis différentes positions devant l'écran.
- Pour favoriser une prise de parole posée et claire, vous pouvez aussi échauffer votre voix, entraîner votre articulation, et prévoir une bouteille d'eau.
- Les outils de gestion du stress comme la visualisation positive, la conscience corporelle ou la cohérence cardiaque aident à prendre la parole en public sans oublier de respirer.
- Pour trouver le ton juste, vous pouvez vous entraîner à haute voix chez vous, vous enregistrer et vous écouter, ou devant un proche ou des ami.es. Intervenir en public, c'est un savoir-faire qui se travaille et non un talent inné.

Posture d'écoute

- Mémoriser le principe global de l'animation, vous pouvez avoir quelques notes pour l'avoir bien en tête et le revoir juste avant puis libérez-vous de vos papiers. Ayez le regard disponible pour entrer en relation avec le public.
- Cette rencontre avec le public est d'autant plus forte que les personnes peuvent être en proie à des émotions difficiles, chercher des boucs émissaires. Prenez du recul, ne défendez aucune position particulière. La diversité des points de vue est une richesse, tout est bienvenu tant qu'une personne ne prend pas la salle en otage avec une prise de parole qui n'en finit pas.
- Il est normal d'avoir une certaine dose d'empathie. Cependant, si vous avez besoin d'outil pour ne pas vous laisser trop impacter par les émotions des autres, vous pouvez visualiser que ce qui se passe vous traverse sans vous atteindre, et continue de circuler au-delà de vous. La respiration et l'ancrage corporel aident. La phrase clé pour nourrir votre posture d'accueil est "j'entends ce que vous dites". "Je met mes opinions de côté"
- Rappelez-vous qu'en animant ce temps d'échange, vous faites le cadeau de votre présence au public. En étant simplement là, vous leur permettez d'avoir un espace de parole et d'écoute, c'est ce qui compte le plus. Merci, merci beaucoup pour votre engagement !

Faire circuler la parole

- Guidez la personne qui fait circuler le micro en désignant les personnes qui se manifestent pour parler en cherchant l'alternance femmes-hommes. Évitez de laisser le micro circuler tout seul de mains en mains, souvent les personnes en profitent pour prendre la parole sans y être invitées.
- Clôturer chaque prise de parole par un "Merci..." Ainsi quand vous souhaitez interrompre une personne, dire "Merci" lui fera comprendre qu'il est temps de s'arrêter. Vous pouvez aussi l'inviter à terminer avec une dernière phrase, sans couper abruptement.
- Si une personne exprime des émotions fortes, laissez-lui le temps, faites comprendre qu'elle est entendue, proposez quelques secondes de pause après son intervention pour ne pas "passer dessus" trop vite.

Déroulé de l'animation - Les étapes



1/ Introduire la séance (5mn)

2/ Visionnage du film (1h38)

3/ Introduire les échanges (5mn)

4/ Faire connaissance (10mn)

4.1/ "Qui est là?" (5mn)

4.2/ Pop corn : Images à la volée (5mn)

5/ Approfondir (13mn)

5.1/ Pense-écoute à deux (6mn)

5.2/ Echo du pense-écoute / partage à la salle (7mn)

6/ Partages dans la salle (15mn)

7/ Les élans dans la salle (10mn)

7.1/ Echanges en groupe de 3 personnes (5mn)

7.2/ Partage à la salle (5mn)

8/ Petites annonces (5mn)

9/ Conclusion (2mn)

Déroulé dans le détail

1/ Introduire la séance (5mn)

1. Le personnel du cinéma ou/et l'organisateur.rice présente la séance et vous introduit.

2. L'animateur.rice :

- se présente en quelques mots
- présente l'intention du film et sa durée : donner la parole aux agriculteurs et agricultrices qui sont les premier.es impacté.e.s par le dérèglement climatique et d'enquêter sur les adaptations et souhaits, sans a priori
- présente l'association Kamea Meah : association qui réalise des films pour le cinéma en autoproduction et s'occupe elle-même de la diffusion au cinéma et partout ailleurs
- demande aux gens l'autorisation pour prendre éventuellement des photos et pour l'enregistrement des dernières minutes d'animation.

2/ Visionnage du film (1h38)

3/ Introduire les échanges (5mn)

"Merci de rester avec nous pour ce moment d'échange ! Celles et ceux qui ne peuvent pas rester peuvent y aller tranquillement pendant qu'on démarre. Comme vous avez pu le constater, les sujets abordés par le film sont complexes. Durant ce temps d'échange, il y aura une diversité de points de vue. Je vous invite donc à être dans le respect et dans l'écoute de cette diversité des points de vue. On va chercher à se comprendre et non à se convaincre !"

4/ Faire connaissance (10mn)

4.1/ "Qui est là?" (5mn)

"Pour commencer je vous propose qu'on fasse connaissance et qu'on se réveille un peu. Je vais vous poser quelques questions plutôt simples, et si vous êtes concerné.e par la question vous pouvez lever la main.

Qui est du Crestois ? (ou le territoire ou la projection a lieu)

Qui vit dans les territoires voisins ?

Qui a déjà descendu la Drôme en kayak ? (activité sportive ou loisir populaire en lien avec l'eau ou la biodiversité)

Qui est agriculteur.ice dans la salle ? (s'il y en a, vous pouvez proposer au public de les applaudir !)

Qui a ou avait dans sa famille des agriculteur.trice.s ?

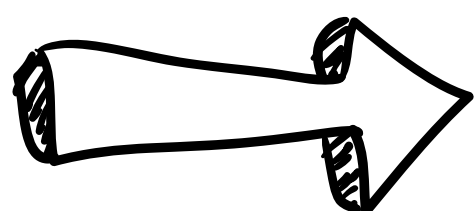
Qui se sent découragé après le film ?

Qui se sent mobilisé.e.s ?

Qui ne sait pas trop où il ou elle en est ? "

4.2/ Pop corn : Images à la volée (5mn)

“Merci. Je vous propose pour continuer de vous exprimer à la volée, c'est-à-dire avec des prises de parole très courtes en 2-3 mots pour partager les images qui vous ont marquées dans le film, sans interprétation, sans commentaire, simplement une scène, une idée. Par exemple « poissons morts, légumes desséchés, l'agriculteur qui déconseille à son fils de reprendre sa ferme, puissance du couvert végétal... Maintenant à vous la parole, parlez bien fort pour que tout le monde vous entende !”



- N'ayez pas peur des moments de silence ou des moments où certaines personnes parlent un peu en même temps.
- Répétez les mots au micro pour que toute la salle entende bien et pour confirmer à la personne qu'elle a été entendue, et ainsi valider son ressenti.
- Si besoin, encouragez la prise de parole en demandant si quelqu'un d'autre veut s'exprimer.
- Par habitude, certaines personnes peuvent lever la main, vous pouvez les désigner pour qu'elles s'autorisent à parler.
- Si une personne n'a pas du tout compris et commence à prendre la parole pour donner son avis sur le film, laissez une ou deux phrases puis demandez-lui de garder son idée pour plus tard, et reformulez avec le mot le plus fort de son intervention en disant avec légèreté : *“Merci, on va donc dire que votre mot c'était “découragement””*

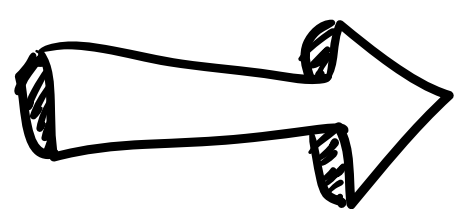
5/ Approfondir

5.1/ Pense-écoute à deux (6mn)

“Je vous propose de vous tourner vers votre voisin ou voisine pour répondre vous aussi à cette question :

“Qu'est-ce qui t'a marqué dans le film et à quelle expérience personnelle ça fait écho ? ”

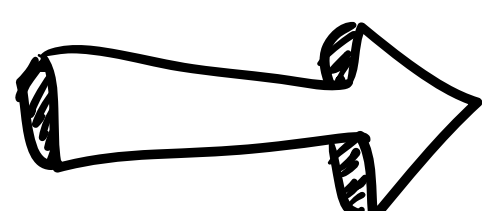
Si vous en avez envie, tournez-vous vers une personne que vous ne connaissez pas. Si vous êtes tout.e seul.e, vous pouvez lever la main et vous déplacer pour trouver une autre personne seule. Le principe c'est qu'une personne parle, et l'autre écoute sans rien dire pendant 2 minutes. Ce n'est pas une conversation. Au bout de deux minutes je vous dirai quand vous pourrez inverser. C'est à vous !”



- On chronomètre, entre 2mn chacun.e et on laisse un peu plus de temps si l'on sent que la salle est très réactive à l'exercice
- Signaler discrètement au micro quand on inverse.
- Prévenir quand c'est fini et ramener doucement la salle en plénière sans trop brusquer en prenant le temps

5.2/ Echo du pense-écoute / partage à la salle (5mn)

“On a envie d'entendre quelques éléments forts de ce qui s'est dit entre vous? Partager plutôt ce que vous avez dit vous-même, et éventuellement ce que votre binôme vous a dit, s'il ou elle est d'accord.”

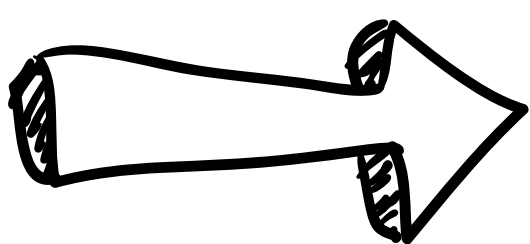


- Relancer la proposition de partage à la salle.
- Ne pas avoir peur de 10-15 secondes de silence.

6/ Partages dans la salle (15mn)

“A présent, nous vous proposons de partager les témoignages ou questionnements que le, film suscite en vous. Nous allons faire circuler le micro dans la salle. Si ce sont des questions adressées aux agriculteur.rices et que vous êtes agriculteur.rice et souhaitez y répondre, n’hésitez pas. Je vous invite à être concis.e pour vous exprimer.

Merci, est-ce que quelqu’un.e d’autre veut prendre la parole? Levez la main... (etc.) ... Encore une prise de parole et ensuite on va vous faire un retour...”



- On souhaite faire circuler le micro dans la salle sans entrer dans des questions-réponses classiques où les idées se confrontent sans toujours s’enrichir.
- Certain.e.s profiteront peut-être de ce temps pour faire un témoignage plus long. A ce stade de l’animation c’est important de laisser du temps pour cela mais en incitant à être concis si ça s’éternise.
- Vous pouvez soit prendre toutes les interventions du public à la suite (2-3 prises de parole) soit prendre 1-2 interventions à la suite, faire un retour, puis en prendre encore 1-2 et faire un dernier retour, en fonction de votre préférence.
- C’est le moment s’il y a des agriculteur.rices dans la salle de leur donner un maximum la parole (s’iels le souhaitent, bien sûr ;)

7/ Les élans dans la salle (10mn)

7.1/ Echanges en groupe de 3 personnes (5mn)

“Je vous propose de vous mettre en groupe de 3 pour partager vos élans de mobilisation, envies ou impressions, plus ou moins précises suite à ce temps passé ensemble !”

7.2/ Partage à la salle (5mn)

“On a envie d’entendre quelques élans avant de se quitter alors c’est le moment si vous le souhaitez de partager au reste du publi quelques élans qui ont émergé dans les groupes, comme ça à la volée! !”

8/ Petites annonces (5mn)

“Est-ce qu'il y a des personnes dans la salle qui portent des projets spécifiques sur les thèmes abordés ce soir et qui ont des besoins de soutien? Vous pouvez les présenter en 1 min”

9/ Conclusion (2mn)

“Bravo pour votre participation et merci pour tous pour ces échanges!”

N'hésitez pas à parler du film autour de vous, à partager la bande annonce sur les réseaux sociaux ou laissez un commentaire sur Allociné ! N'importe qui peut organiser une projection au cinéma ou hors cinéma en contactant l'équipe de Kamea Meah via le site internet www.latheorieduboxeur.fr”



Et voilà, c'est terminé.

Bravo et merci d'avoir animé une projection !

L'équipe du film aimerait beaucoup récolter vos impressions et retours sur cette expérience.

N'hésitez pas à nous les faire remonter à projection@kameameahfilms.org



Ce guide d'animation est le fruit d'un travail collaboratif entre Charlotte Ogier et Nathanaël Coste avec le soutien de Céline Porret, Noé Guiraud des Greniers d'abondance, Charlie Delboy, Julie Dirheimer et Manon Garcia. Il a été enrichi par les retours d'expérience des personnes qui déjà ont animé.es des échanges posts-films et que l'on remercie chaleureusement <3 Certains contenus de formation sont repris du Guide d'animation du film documentaire “Une fois que tu sais”, réalisé par Emmanuel Cappellin, en collaboration avec Anne-Marie Sangla, que nous remercions chaleureusement également ! Cette version du guide a été mise à jour en mars 2024.