



COLLECTIF POUR UNE
PROTECTION SOCIALE
SOLIDAIRE



NOS PARCOURS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE, L'ORANGE ET LE VERT (ROV)¹

Petit guide d'animation

Avec un groupe de 8 à 15 personnes. Un animateur (et éventuellement un ou deux co-animateurs).

Matériel :

Une grande salle

Un cercle de chaises

Un paper-board et des feutres

Une copie vierge du ROV (en couleur!) pour chaque participant et des stylos à mettre à disposition.

Temps 1 (10')

Présentation des règles du jeu et objectifs de cette « expérience sensible »

Règles du jeu :

- *On s'écoute, on a besoin de la contribution de chacun, donc les bavards se restreignent un peu et les timides se poussent un peu*
- *On va parler de ce qui est bien, mais aussi de ce qui est difficile dans notre alimentation. Pas de jugement, attitude d'entraide entre les participants.*
- *On parle en je (pas des autres !).*

On introduit l'objet de la rencontre² :

Selon nos moments de vie, on n'a pas eu les mêmes possibilités d'accès, les mêmes choix, le même rapport à l'alimentation... Regarder et partager nos parcours alimentaires est une façon de repérer ce qui va collectivement bien dans notre alimentation et ce qui va moins bien / est plus difficile dans nos façons de se nourrir... De ma naissance à aujourd'hui, quand est-ce que j'ai été dans le Rouge (difficile), l'Orange (insécurité) et le Vert (Bien) ?

Temps 2 (25')

Production à partir d'un exemplaire vierge du ROV (en deux temps)

Par petits groupes d'entraide de 2 ou 3 (max).

(5') Individuellement...

Chacun.e réfléchit aux différentes périodes de nos parcours alimentaires (enfance, jeune adultes, étudiant, sans et avec enfants, après mon divorce, à la retraite...)

- * Qu'est ce qui a été doux ?
- * Qu'est ce qui a été dur ? Qu'est ce qui m'a manqué ?

En fonction de ce que vous pensez, on s'inscrit plutôt dans le vert, l'orange ou le rouge, on peut tracer une courbe, mettre des dates ou des mots qui caractérisent notre rapport à l'alimentation à cette période là.

1 Un outil créé par Emmanuel Bodinier et Celina Whitaker (AequitaZ), inspiré du travail de Vivian Labrie. Il a été utilisé lors du carrefour de savoirs sur l'alimentation initié par le Secours Catholique en Picardie de novembre 2021 à juin 2022.

2 Dans l'idéal, il faut du temps pour créer un groupe, faire connaissance, avoir confiance les uns dans les autres et avoir des objectifs communs... Ici, nous prenons des raccourcis !

(20') On partage avec le ou les voisins, on s'entraide et on discute de...

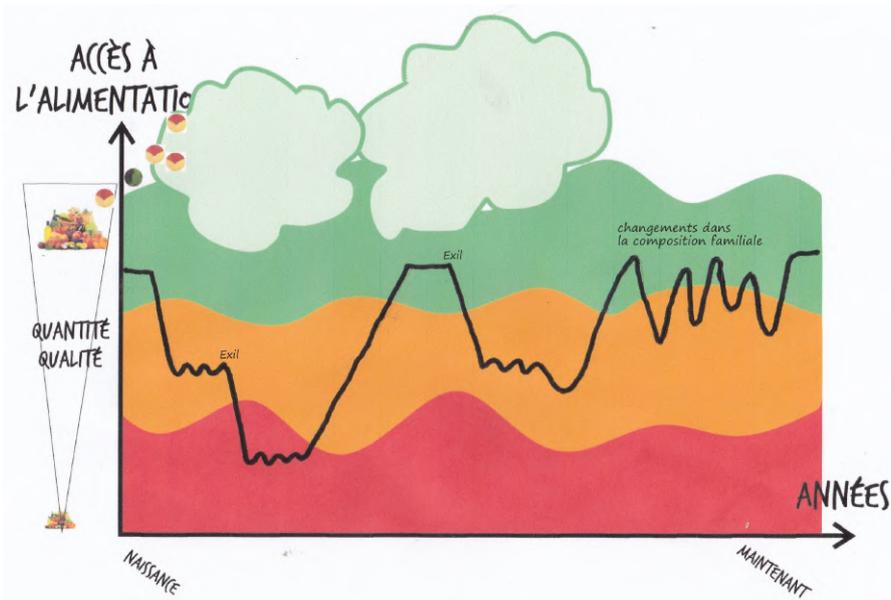
* Quelles étaient les formes d'accès à l'alimentation aux différents moments repérés ?

Où est-ce que je mangeais (restauration collective / chez moi / autres....) ?

Où est-ce que je me procurais de la nourriture (supermarché / marché / jardin / aide alimentaire / entraide / glanage / épiceries sociales....) ?

* Quel ressenti est-ce que j'avais de la qualité de l'alimentation et de mes repas ? (plaisir ou place de l'alimentation dans ma vie / santé en + ou en - / convivialité ou solitude / gâchis...)

* Qu'est ce qui m'a fait basculer dans le rouge, l'orange ou le vert ? Qu'est ce qui a changé à ce moment là ? (Ex : j'ai perdu mon emploi, famille, déménagement, mobilité, j'ai fait mon jardin...)



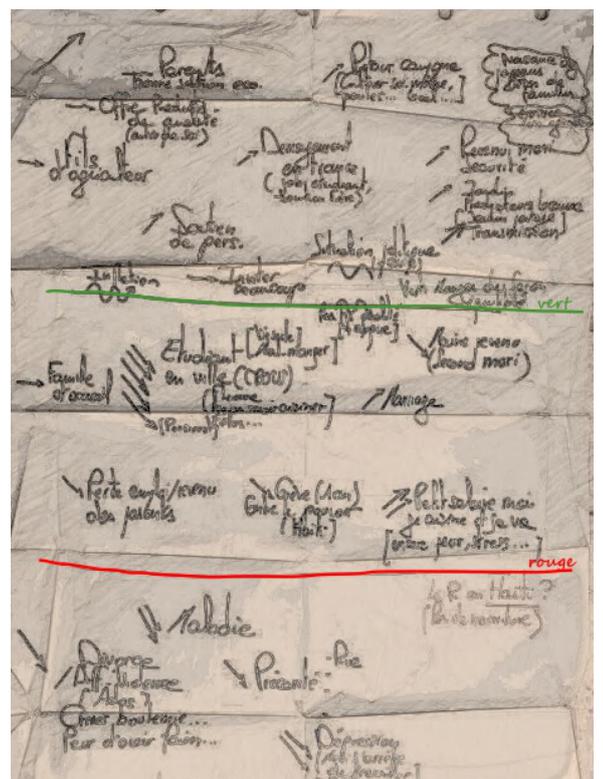
Temps 3 (45')

Partage des productions et identification des points de bascule

On fait un cercle de chaises. La restitution se fait sur la troisième question : qu'est-ce qui m'a fait basculer dans le rouge, l'orange ou le vert ? (en montrant ou non son dessin) Si quelqu'un.e ne souhaite pas parler, c'est possible.

L'animateur au paper-board note ce qui fait les moments de bascule. On est dans la production et la compréhension collective de ce qui permet une alimentation choisie et de qualité et de ce qui nous fait « tomber » dans la précarité alimentaire.

On fait une lecture collective – que repère-t-on ? – une fois que chacun a présenté ses points de bascule. On peut poursuivre le débat sur des points qui ont été souvent cités ou qui nous apparaissent très importants dans les récits des participants.



Temps 4 (10')

Se dire comment s'est passé l'atelier (paroles à la volée, pas de tour systématique)

NOS PARCOURS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE, L'ORANGE ET LE VERT

