

# GUIDE METHODOLOGIQUE POUR ANIMER UN ATELIER ANTI GASPI

## FORMATION MAITRES FRIGO PILOTE DE PRINTEMPS 2016

Avec le soutien de Bruxelles Environnement





Ce guide a été réalisé dans le cadre du projet pilote de REFRESH Maîtres Frigo, mené avec le soutien de Bruxelles Environnement , dans le contexte de son appel à projets Alimentation durable.

Il est un des livrables du projet et a été réalisé sur la base des animations et apprentissages tout au long de la formation.

Ce guide n'aurait pas été possible sans la participation des apprenties Maîtres Frigo, motivées et assidues, inspirées et inspirantes. Il doit aussi beaucoup aux échanges, commentaires et suggestions, lors des divers modules, de Fabrice Lesceu (Bruxelles Environnement ) et Laurent Dennemont (Refresh).

**Document :** Guide méthodologique pour animer un atelier anti gaspi

**Client :** Bruxelles Environnement

**Préparé par :** Resilia Solutions (Marcelline Bonneau) et Refresh (Laurent Dennemont)

**Date :** juillet 2016

**Crédit photo :** Marcelline Bonneau et Laurent Dennemont

## TABLE DES MATIERES

I.	POURQUOI UN GUIDE METHODOLOGIQUE ? .....	5
II.	OUTILS POUR FAIRE CONNAISSANCE .....	7
III.	OUTILS POUR TESTER LES CONNAISSANCES ET LES ATTENTES .....	15
V.	OUTILS POUR TRANSMETTRE DE L'INFORMATION .....	19
VI.	OUTILS POUR FAVORISER L'INTERACTION .....	27
VII.	OUTILS POUR RESPONSABILISER .....	33
VIII.	OUTILS POUR ETABLIR UNE ATMOSPHERE CONVIVIALE .....	37
IX.	VOUS ALLEZ ANIMER UN ATELIER ?.....	45



## I. POURQUOI UN GUIDE METHODOLOGIQUE ?

La formation m'a apporté plein de trucs et astuces mais comment les relayer autour de moi ? Comment inviter des personnes à échanger sur un sujet profondément personnel et qui leur demande de s'ouvrir sur leur intimité ? Comment m'assurer que le message passe ou, à tout le moins, qu'il soit entendu ? Comment rendre mon activité dynamique et interactive ?

Voici quelques questions que les Maîtres Frigo peuvent se poser une fois qu'ils ont reçu leur diplôme (voire même en cours de formation !).

Ce guide se veut donc un outil d'accompagnement pour répondre à toute une série de questions sur la dynamique d'animation. Il a été réalisé sur la base des outils qui ont été utilisés lors de la formation. Ces outils pourront être utilisés tant dans le cas d'une autre formation que par les Maîtres Frigo eux-mêmes. Ils peuvent être complémentaires à l'utilisation du « Kit de création d'animations anti-gaspi ».



Les outils sont présentés selon les catégories suivantes :

- Outils pour faire connaissance
- Outils pour tester les connaissances et les attentes
- Outils pour transmettre de l'information
- Outils pour favoriser l'interaction
- Outils pour responsabiliser
- Outils pour établir une atmosphère conviviale

Pour chaque outil, nous présentons son utilité ainsi que des éléments à prendre en considération (conseils) en l'utilisant.



A photograph of two young women sitting on wooden chairs in a workshop or meeting. The woman on the left has long brown hair, wears glasses, a grey off-the-shoulder sweater, and black pants. She is smiling and holding a spiral notebook. The woman on the right has curly brown hair, wears a red cardigan, a black and white patterned scarf, and blue jeans. She is also smiling and holding a piece of paper and a blue pen. In the foreground, there is a white bowl and a glass of water on the floor. A light blue banner with white text is overlaid on the image.

## II. OUTILS POUR FAIRE CONNAISSANCE

## POUR FAIRE CONNAISSANCE

### ETABLIR UN MOMENT ADÉQUAT



#### De quoi s'agit-il?

Lors d'un atelier, prévoyez un moment pour faire connaissance. Pensez à des outils que vous aimez et vous parlez (discussion en groupe ou en binôme, objets, histoires à raconter, ...) afin d'impliquer vos participants dès le début.

#### En quoi est-ce utile ?

Que ce soit pour un atelier en une fois ou sur plusieurs modules, il est préférable que les participants se sentent à l'aise les uns avec les autres. Avoir quelques informations concernant les autres peut permettre de se situer rapidement les uns par rapport aux autres et de s'ouvrir plus facilement.

Vous pouvez par exemple demander aux participants :

- Leur nom ;
- Leur lieu d'habitation ;
- Leur situation familiale/type de ménage ;
- Leurs pratiques liées au gaspillage alimentaire ;
- Leurs attentes face à l'activité...

#### A quoi faut-il faire attention ?

Trouver le bon moment ! En tout début d'atelier pour lancer la dynamique ? Après une première introduction ? Vous avez le choix ! Sachant qu'aucun choix ne peut être parfait, vous n'aurez pas de contrôle complet sur la dynamique du groupe...

## POUR FAIRE CONNAISSANCE

### CHACUN PRÉSENTE SON VOISIN



#### De quoi s'agit-il?

Deux ou trois participants discutent ensemble. Ils peuvent pour ce faire discuter librement ou bien répondre à des questions prédéfinies. Dans le pilote de Maître Frigo, nous nous sommes servis d'un quizz pour savoir quel était le gaspillage de chacun. Après avoir discuté en petit groupe, les membres se présentent les uns les autres.

#### En quoi est-ce utile ?

Cela permet à chacun de s'ouvrir à l'autre, et à l'autre d'essayer de comprendre l'histoire de son voisin. Pendant la présentation, chacun reformule l'histoire ce qui permet d'instaurer une dynamique conviviale par laquelle tous les participants apprennent à connaître les histoires des uns et des autres.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Un tel exercice nécessite quelques questions ou guidance pour que les groupes sachent de quoi parler. Cela peut être aussi simple que « présentez-vous, racontez la dimension du gaspillage alimentaire dans votre quotidien et les raisons pour lesquelles vous êtes là ».

Les participants doivent aussi adopter une attitude bienveillante et ouverte les uns avec les autres, ce qui généralement, dans ce cadre d'activité, ne pose pas de problème.

## POUR FAIRE CONNAISSANCE

### LES AXES DE POSITIONNEMENT



#### De quoi s'agit-il?

Les participants se positionnent sur un premier axe virtuel. L'animateur leur demande comment ils se situent par rapport à cette problématique (par exemple la quantité de gaspillage) et demande à quelques-uns d'expliquer leur positionnement. L'animateur établit un deuxième axe pour une nouvelle problématique (par exemple le degré d'organisation), sur lequel les participants se déplacent et s'expriment de nouveau. La même chose se passe une troisième fois en combinant les deux axes.

#### En quoi est-ce utile ?

Utiliser des axes permet de visualiser la distance qui sépare chacun les uns des autres, ainsi que l'« idéal » visé (ici, le Zéro gaspillage et la Super organisation). C'est aussi une manière de briser la glace en faisant bouger et se placer les participants. Une fois de plus, les participants racontent leurs histoires et s'ouvrent donc les uns aux autres.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Les problématiques doivent être bien choisies pour que la répartition des participants ait un sens par rapport à l'activité et la stimule. Elles doivent aussi permettre d'obtenir une variété dans les positionnements et donc de l'interaction. D'un point de vue pratique, il faut avoir suffisamment de place pour que les participants puissent se répartir sur les axes.

## POUR FAIRE CONNAISSANCE

### ALLER AU GRAND AIR



#### De quoi s'agit-il?

Si l'on anime une activité dans une salle fermée, il s'agit de prévoir des moments pour être en extérieur. Il peut aussi y avoir un accès facilité à l'extérieur et/ou une dimension d'espace.

Une autre option est d'animer une activité en plein air.

#### En quoi est-ce utile ?

Beaucoup de personnes passent leurs journées, professionnelles notamment, dans des bureaux. Aller à l'extérieur permet d'« aérer ses idées », mais aussi de changer de lieu et de dynamique pendant l'atelier.

Un accès à l'extérieur peut aussi faciliter les moments individuels dont chacun peut avoir besoin pour faire une pause, fumer une cigarette, passer un coup de fil...

#### A quoi faut-il faire attention ?

Le temps est le plus grand ennemi des sorties en plein air... Certains pourraient être aussi incommodés par le froid, des allergies... A vous de trouver le bon équilibre, mais généralement quelques minutes dehors permettent de (re)booster la dynamique du groupe.

## POUR FAIRE CONNAISSANCE

### LES DESSINS SPONTANÉS



#### De quoi s'agit-il?

Une manière de briser la glace est de demander aux participants de faire des dessins spontanés. Les participants prennent une feuille, ils la divisent en 6 parties et dessinent chacun des mots (nature, cuisine, satisfaction, gaspillage, courses, cours). Ils n'ont que quelques secondes pour chaque dessin et doivent dessiner spontanément. Les mots choisis doivent pour certains permettre une confusion (courses, cours) qui favorisera l'interaction lorsqu'une fois que les dessins seront faits, les participants se les montreront les uns aux autres.

#### En quoi est-ce utile ?

En dessinant chacun exprime son mode de représentation et son univers, ici des mots en rapport avec la formation. Cela permet de briser la glace et de faire connaissance sur la manière dont les uns se représentent les thématiques (par exemple pour les courses un panier pour le marché vs. un chariot de supermarché).

#### A quoi faut-il faire attention ?

Il faut prévoir des sujets qui se dessinent facilement. A chaque animateur de choisir si les sujets sont en rapport avec la formation ou non. Il ne faut pas laisser trop de temps pour chaque dessin, ce n'est pas un concours des Beaux-Arts ! Enfin, les participants doivent dessiner de manière isolée. Qu'ils ne copient pas, l'exercice perdrait tout son sens ! Dans tous les cas, tout le monde verra les dessins à la fin de l'exercice !

## POUR FAIRE CONNAISSANCE

### CHACUN RACONTE SON HISTOIRE



#### De quoi s'agit-il?

A des moments donnés de l'activité, les participants peuvent raconter un peu de leur vie. Pour cela, il est utile d'avoir un support, notamment quelque chose qu'eux-mêmes ont apporté ou préparé. Par exemple, dans la formation, nous avons, à chaque auberge espagnole, demandé aux participants d'expliquer ce qu'ils avaient apporté. Par ce biais, ils se sont petit à petit dévoilés sur leurs techniques culinaires, les goûts, les responsabilités familiales, les accaparements professionnels, leurs disponibilités de temps...

#### En quoi est-ce utile ?

En entrant par la porte des préparations culinaires, les participants se mettent au diapason les uns des autres. Ils peuvent déjà échanger des trucs et astuces. C'est donc utile pour la dynamique de groupe autant que pour l'apprentissage.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Il faut prévoir suffisamment de temps pour cette discussion mais pas trop pour permettre le bon déroulement du reste de l'atelier. Cet instant doit cependant être bien intégré dans l'agenda.





**III. OUTILS POUR TESTER LES  
CONNAISSANCES ET LES ATTENTES**

# POUR TESTER LES CONNAISSANCES ET ATTENTES

## UTILISER DES QUIZZ



### De quoi s'agit-il?

De nombreux quizz existent pour tester les connaissances des uns et des autres sur le gaspillage alimentaire : il peut s'agir de tests sur les durées de conservation, sur les quantités de gaspillage, ou sur la manière dont chacun traite son gaspillage. Ce [site](#), ainsi que les fiches distribuées lors de la formation en sont des exemples.

### En quoi est-ce utile ?

Un quizz permet d'établir les connaissances de chacun. Pas tant pour évaluer ou juger mais pour savoir quel est le point de départ de l'activité. La discussion ne sera pas la même si vous avez affaire à des experts ou à des néophytes !

### A quoi faut-il faire attention ?

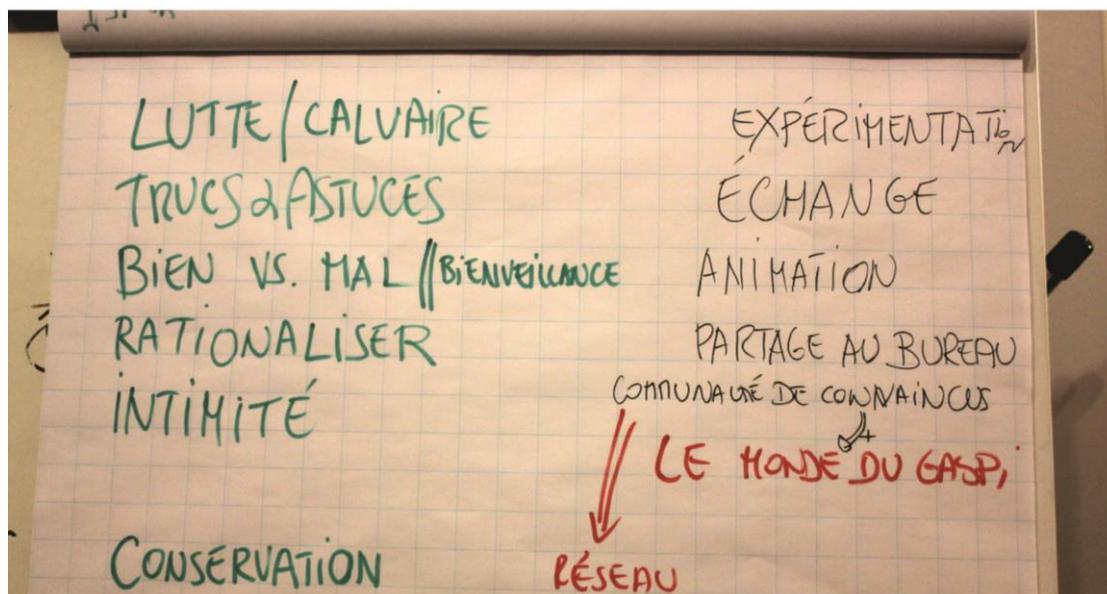
Certains questionnaires sont datés ou bien ancré dans un autre pays (par ex. la France). Il faudra donc faire des recherches d'information, adapter le contenu...

Parfois aussi, l'information ne se suffit pas à elle-même : l'animateur devra chercher des renseignements expliquant chacune des réponses (parfois même assez loin pour anticiper les questions des participants).

Rendez aussi leur utilisation ludique. Une fois de plus, il ne s'agit pas de juger, mais bien d'interagir !

## POUR TESTER LES CONNAISSANCES ET ATTENTES

### FAIRE UN TOUR DE TABLE



#### De quoi s'agit-il?

En début d'activité, passez en revue les attentes de chacun par rapport à l'activité : ces attentes peuvent se décliner en contenu, méthodologie, objectifs, émotions...

#### En quoi est-ce utile ?

De manière similaire aux autres outils de cette catégorie, il s'agit d'identifier le point de départ pour mieux comprendre les réactions de chacun au fur et à mesure de l'atelier et identifier le meilleur angle d'approche.

#### A quoi faut-il faire attention ?

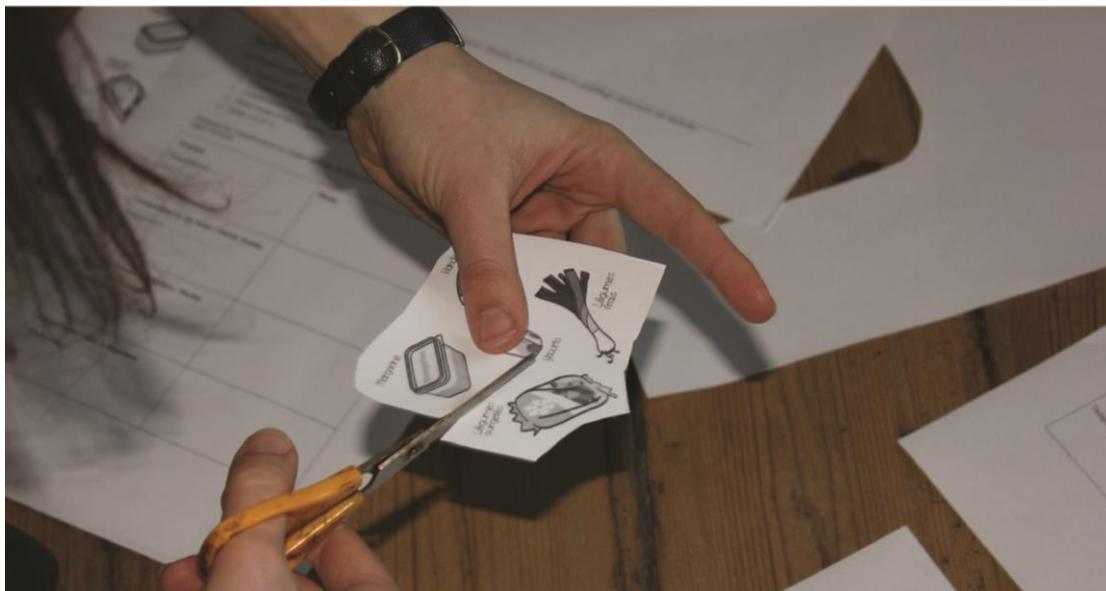
Généralement, on fait un tour de table en laissant chacun s'exprimer à la suite de l'autre. Cela est particulièrement pertinent pour un grand groupe.

Cela peut aussi être un tour de rôle moins linéaire. Il est de bon ton de laisser chacun s'exprimer, mais peut-être certains ne souhaiteront-ils pas le faire.

Il ne faut pas lésiner sur le temps pour cette discussion. Cependant, cadrez la discussion pour éviter qu'elle ne prenne la place de l'atelier !

## POUR TESTER LES CONNAISSANCES ET ATTENTES

### FAIRE DU COLLAGE



#### De quoi s'agit-il?

Certains jeux ou outils sont ludiques et permettent de reproduire sur le papier des situations de la vie réelle. Dans la formation, nous avons utilisé des représentations de réfrigérateurs sur lesquels nous avons collés des produits alimentaires.

#### En quoi est-ce utile ?

Cela permet d'adopter une approche ludique à un sujet sérieux. Cela permet aussi de reproduire à l'aide d'images une vraie représentation, et donc de faciliter le travail en groupe mais aussi la correction d'erreurs.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Il faut prévoir suffisamment de kits à découper et à coller et suffisamment de temps pour l'activité, au bon moment.

Il n'y a pas d'autres risques spécifiques.

## V. OUTILS POUR TRANSMETTRE DE L'INFORMATION



# POUR TRANSMETTRE DE L'INFORMATION

## DES VIDÉOS DE PRÉSENTATION



### De quoi s'agit-il?

De nombreuses vidéos visualisent de manière concise des informations sur le gaspillage alimentaire. Cela peut être des vidéos humoristiques, comme par exemple [Toutes les vidéos anti-gaspi de Bruxelles Environnement](#) . Cela peut aussi être des vidéos informatives avec une grande quantité d'informations comme par exemple [Le gaspillage alimentation réalisé par l'ADEME](#) .

### En quoi est-ce utile ?

Une vidéo qui présente les enjeux du gaspillage alimentaire fait passer un message plus rapidement qu'un long discours.

Lors d'un atelier, elles vous permettront d'entrée plus vite dans la matière.

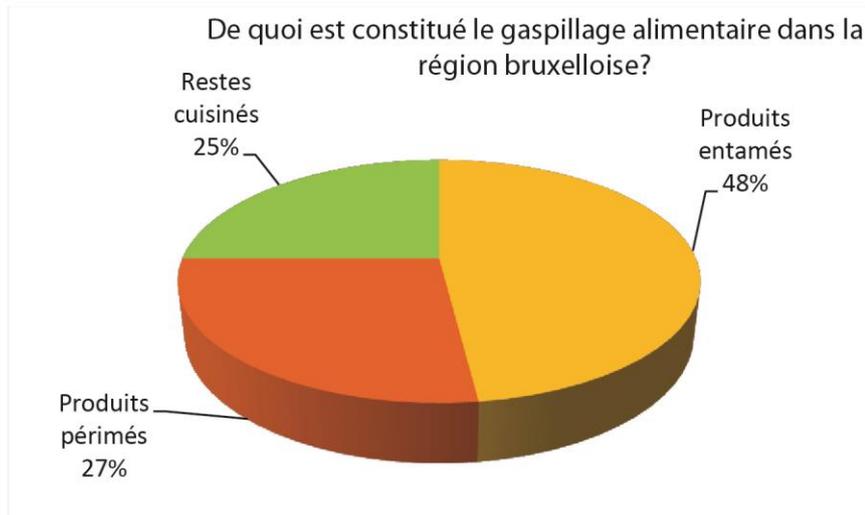
### A quoi faut-il faire attention ?

La projection doit être réalisée dans un endroit sombre pour une bonne visibilité. N'oubliez pas le son et une enceinte si besoin est ! Vérifiez la projection avant l'activité !

Dans une certaine mesure, les vidéos seront plus pertinentes à envoyer par email ou par des réseaux sociaux. A vous de voir si elles stimulent ou bloquent la dynamique lors d'une activité.

# POUR TRANSMETTRE DE L'INFORMATION

## DES GRAPHIQUES



### De quoi s'agit-il?

Les graphiques permettent de montrer l'ampleur du gaspillage alimentaire : à la maison, dans le pays, dans le monde... Ils représentent de manière visuelle des chiffres abstraits.

### En quoi est-ce utile ?

Lors d'un atelier cela permettra d'illustrer le propos et de faire adhérer ceux qui ont le plus de mal avec les chiffres. Les couleurs en particulier jouent un rôle important.

### A quoi faut-il faire attention ?

N'en abusez pas ! Un surplus rendra l'information confuse et les participants oublieront les éléments-clés !

# POUR TRANSMETTRE DE L'INFORMATION

## DES NOTES D'HUMOUR



### De quoi s'agit-il?

A travers des dessins concis, toute la problématique du gaspillage alimentaire ressort ! Vous en trouverez pléthore dans les brochures et sur internet !

### En quoi est-ce utile ?

Le gaspillage alimentaire est un thème lourd et sérieux. Cependant, nombreux consommateurs sont déjà conscients de leur impact, n'en rajoutez pas!

Au contraire, une note d'humour permettra de prendre du recul par rapport à sa consommation et aux possibilités de trucs et astuces à adopter.

### A quoi faut-il faire attention ?

Comme pour les graphiques, n'en abusez pas. Un dessin fait passer un message. Au bout de 10, le message suscite une overdose...

## POUR TRANSMETTRE DE L'INFORMATION

### DES RECHERCHES ANTÉRIEURES



#### De quoi s'agit-il?

De nombreuses recherches ont été menées de manière scientifique, "grise" ou journalistique. En amont d'un atelier, lisez des recherches variées afin de vous familiariser avec les problématiques hors de vos pratiques personnelles. Voyez par exemple les ressources proposées dans les fiches "documentation".

#### En quoi est-ce utile ?

En lisant des travaux réalisés sur la thématique du gaspillage alimentaire, vous en comprendrez mieux les tenants et aboutissants. Vous serez plus à même de l'expliquer et de répondre aux multiples questions des participants.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Si vous n'aimez pas la théorie, choisissez des lectures abordables. Adoptez la même attitude dans vos conseils aux participants.

Cette lecture doit rester un plaisir et être facile à intégrer. Ne vous plongez pas dans un rapport de 100 pages sans couleurs ni photos si vous n'aimez pas lire plus de 5 minutes !

# POUR TRANSMETTRE DE L'INFORMATION

## DES FICHES DOCUMENTATION

### FICHE 4.1 : DOCUMENTATION



#### BROCHURES

Bruxelles environnement (2006) *L'art d'accueillir les restes* :

[http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF\\_Part\\_Alimentation\\_02\\_FR.PDF](http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_02_FR.PDF)

Bruxelles environnement (2011) *De la feuille à la racine : tout se mange* :

[http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/FicheAlim\\_automne\\_2011\\_FR.PDF](http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/FicheAlim_automne_2011_FR.PDF)

Bruxelles environnement (2010) *Recettes anti-gaspi* :

[http://document.environnement.brussels/opac\\_css/elecfile/Recettes\\_antigaspi\\_2010\\_FR.PDF](http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/Recettes_antigaspi_2010_FR.PDF)

Bruxelles environnement (2009) *Recettes anti-gaspi* :

[http://document.environnement.brussels/opac\\_css/elecfile/IFiche13\\_Cuis-gaspi\\_HRmai\\_FR.PDF](http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/IFiche13_Cuis-gaspi_HRmai_FR.PDF)

FNE (2012) *Pain n'en perdons pas une miette !*

[http://noolo.kermeet.com/Data/kmclientv7/block/F\\_d89bab2a60b9a7e798a647f1dc25991154286724b3074.pdf](http://noolo.kermeet.com/Data/kmclientv7/block/F_d89bab2a60b9a7e798a647f1dc25991154286724b3074.pdf)

FNE (2013) *A Vos Tabliers ! Nos astuces et recette anti-gaspillage* :

<http://www.fne.asso.fr/dechets/gaspillage-alimentaire/livret-recettes/fne-a-vos-tabliers>

#### De quoi s'agit-il ?

Donnez des pistes de lecture à vos participants en fonction de votre sujet : des recettes, des articles, des brochures, ... Vous pouvez aussi vous servir de celles distribuées à la formation !

#### En quoi est-ce utile ?

Vous ne pourrez pas tout couvrir lors d'un atelier. De plus, vous aurez peut-être trouvé des sources d'information intéressantes mais vous ne pourrez pas forcément tout imprimer. Une liste sera un bon condensé.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Proposer les documents en version facilement imprimable (par exemple en noir et blanc, sans dessin).

## POUR TRANSMETTRE DE L'INFORMATION

### DES PISTES POUR APPROFONDIR



#### De quoi s'agit-il?

Il existe des brochures de différents ordres : des flyers ou des livrets sur le gaspillage alimentaire, ou – plus souvent – sur l'alimentation durable ou les déchets. Certaines sont disponibles gratuitement et facilement (par exemple par commande sur le site de Bruxelles Environnement ), d'autres sont payantes ou difficiles à obtenir.

#### En quoi est-ce utile ?

Le gaspillage alimentaire est un vaste sujet... Même 9 modules ne sauraient le couvrir totalement.

Lors d'un atelier, proposez des pistes pour approfondir sous forme de fiches, cartes outils, brochures, etc. afin que ceux qui souhaitent aller plus loin dans un sujet donné puissent le faire à leur aise.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Distribuez-les au compte-gouttes. Si vous en mettez trop, soit elles ne seront plus visibles individuellement, soit elles auront de grandes chances de finir à la poubelle...

Présentez-les individuellement pour que les participants sachent de quoi il s'agit !





## VI. OUTILS POUR FAVORISER L'INTERACTION

## POUR FAVORISER L'INTERACTION

### LES CARTES DE DISCUSSION



#### De quoi s'agit-il?

Les cartes de discussion proposent une manière de lancer la discussion : chacune des cartes propose une idée. Les participants ont chacun un lot de cartes qu'ils passent en revue et animent la discussion sur leur thématique.

#### En quoi est-ce utile ?

Les cartes permettent d'avoir le contenu que l'animateur souhaite diffuser sur un support facile et qui lui permet de passer tous les éléments en revue. Le contenu est maniable. Il permet de visualiser des outils (par ex. des ustensiles de cuisine), plus facilement transportables que de vrais exemplaires.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Les cartes ne sauraient être exhaustives, il faut prévoir de pouvoir les augmenter.

Les cartes ne sont que le support de la discussion. Il ne faut pas trop se concentrer dessus, à défaut de passer à côté de l'échange qui doit avoir lieu entre les participants. Ils pourront donner des exemples de réalisation grâce aux cartes ou bien d'autres outils ici non encore identifiés.

# POUR FAVORISER L'INTERACTION

## COLLECTER LES IDÉES DE CHACUN



### De quoi s'agit-il?

Les participants notent leurs idées au fur et à mesure sur des feuilles de papier ou des post-its, ou bien ils réfléchissent à un moment donné sur une question et se servent de ce médium pour communiquer.

### En quoi est-ce utile ?

En prenant des notes lors de l'activité, d'une part les participants sont sûrs de noter ce qui leur passe par la tête à ce moment-là, d'autre part ils n'interrompent pas le flux de la discussion. Une fois les idées notées, on peut facilement les bouger et les réorganiser en continuant l'animation ou en faisant un retour par la suite.

### A quoi faut-il faire attention ?

Faites quelque chose des post-its ! Les participants seront frustrés s'ils restent à l'état de décoration murale. Si vous ne pouvez pas les passer en revue individuellement, notez-les ou demandez à un participant d'en faire un retour par écrit !

## POUR FAVORISER L'INTERACTION

### CRÉER DES MOMENTS D'ÉCHANGE À DEUX OU TROIS



#### De quoi s'agit-il?

Les participants se regroupent par petits groupes pour discuter d'un point, répondre à un quizz ou faire un exercice. Ils font ensuite un retour total ou partiel à tout le groupe.

#### En quoi est-ce utile ?

A partir de six ou sept personnes chaque participant perd la possibilité de s'exprimer individuellement. En créant des sous-groupes, ils peuvent plus facilement échanger et faire avancer leurs idées, voire trouver des solutions. Le résumé en est ensuite présenté devant les autres.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Il faut prévoir le temps adéquat pour le retour avec tout le groupe, car, souvent, les discussions reprennent de plus belle. Généralement, les sous-groupes s'auto-animent mais il peut être utile de passer les voir afin de les suivre et les stimuler.

## POUR FAVORISER L'INTERACTION

### DISTRIBUER DES OUTILS CONCRETS



#### De quoi s'agit-il?

En parlant de gaspillage alimentaire, et surtout, de solutions pour y remédier on parle d'objets concrets pour passer à l'acte. Bien qu'il ne soit pas possible de toujours avoir tout sur soi lors d'une activité, il est important d'avoir quelques outils clés, par exemple des outils que l'on peut facilement distribuer, notamment s'ils sont gratuits.

#### En quoi est-ce utile ?

En ayant l'objet dans les mains, les participants peuvent l'approprier individuellement et collectivement. Ils peuvent aussi discuter de sa pertinence et le comparer avec d'autres outils qu'ils utilisent eux-mêmes d'habitude.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Laissez suffisamment de temps aux participants pour jouer avec l'outil.

Ne multipliez pas les outils s'ils ne sont là qu'à titre indicatif. Vous pouvez aussi, au contraire, ne vous focaliser que sur des outils concrets lors des activités, mais réajuster le temps en fonction.

## POUR FAVORISER L'INTERACTION

### ETRE DANS L'ACTION



#### De quoi s'agit-il?

De manière similaire au fait d'utiliser des outils concrets, il s'agit, ici, de mettre la main à la pâte en ce qui concerne les techniques anti gaspi. L'exemple le plus flagrant est l'atelier cuisine.

#### En quoi est-ce utile ?

On teste, on goûte, on parle, on échange. On allie l'apprentissage à l'agréable. On fait connaissance et on consolide le groupe. Et bien sûr, on conclut sur un repas partagé !

#### A quoi faut-il faire attention ?

Pour un atelier cuisine, comme de conservation, il faut mettre au point toute une logistique pour l'organisation. Cela demande une approche beaucoup plus globale qu'un simple échange de trucs et astuces, il faut du dynamisme ! Prévoyez aussi des supports matériels pour approfondir ou répéter par la suite !

A photograph of two women in a kitchen. The woman on the left, with curly brown hair and wearing a dark t-shirt, is pouring flour from a large brown paper bag into a white bowl. The woman on the right, with short red hair and glasses, wearing a red cardigan over a blue top, is looking at the bowl. In the foreground, a large black pot sits on a white induction cooktop. The background shows a stainless steel sink and shelves with various kitchen items.

## VII. OUTILS POUR RESPONSABILISER

## POUR RESPONSABILISER

### ETRE DANS LE QUOTIDIEN



#### De quoi s'agit-il?

Pour certains modules, comme dans la formation pour le module 2 « Audit frigo », le meilleur lieu de rencontre est chez l'un des participants. On se met en situation réelle et on sort de la « salle de classe » pour voir ce qui se passe réellement dans notre quotidien.

#### En quoi est-ce utile ?

En voyant et testant chez soi comme chez quelqu'un d'autre, on comprend mieux les enjeux. On est à même d'expérimenter directement, mais aussi de voir en quoi sa situation diffère, ou non, de celle des autres. On se sent accueilli, invité et cela nous confère un statut privilégié, confortable et attentionné ; propice à l'échange et la formation.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Réaliser une activité chez quelqu'un implique de vérifier la logistique sur place : pour le contenu même de l'atelier (projecteur, enceinte, réfrigérateur, état des rangements...) et pour l'agencement du groupe (taille du salon, nombre de chaises, ...). Une personne qui accepte de recevoir chez elle a normalement de quoi recevoir, donc il ne devrait pas y avoir trop d'impairs !

# POUR RESPONSABILISER

## UTILISER DES EXEMPLES CONCRETS



### De quoi s'agit-il?

Le gaspillage alimentaire est un sujet du quotidien, qui nous parle à tous. Il serait incohérent de rester théorique alors que chacun y est confronté. Lors d'un atelier, référez-vous aux expériences des participants ou à des situations fictives pour concrétiser vos propos, trucs et astuces.

### En quoi est-ce utile ?

La concrétisation permet à chacun de se référer à des situations similaires ou contraires aux siennes. Plus nous sommes concrets, plus nous comprenons ce dont il s'agit et les manières d'y remédier.

### A quoi faut-il faire attention ?

Choisissez des exemples pertinents, réalistes et qui parlent aux participants. Et proposez un niveau de détails suffisant, c'est grâce à cela qu'ils s'y retrouveront !

## POUR RESPONSABILISER

### PROPOSER DIVERSES OPTIONS



#### De quoi s'agit-il?

Lors de vos activités, ne vous limitez pas à une seule option. Par exemple, si vous parlez de conservation, proposez de parler de conservation par le sucre, le vinaigre, la lacto-fermentation, le séchage, le fumage... Vous n'aurez pas toujours la possibilité de tout réaliser de manière concrète mais au moins les participants connaîtront d'autres possibilités à approfondir ailleurs.

#### En quoi est-ce utile ?

Plusieurs options laissent le choix aux participants de sélectionner ce qui leur convient le mieux, et donc, ils ont le plus de chances de mettre en œuvre un projet et de le diffuser par la suite.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Vous ne pouvez pas tout couvrir dans un atelier ! Et en même temps vous ferez des déçus car vous ne couvrirez pas forcément ce qu'ils attendaient... Prenez en compte le fait que dans tous les cas ils auront appris quelque chose qu'ils n'auraient jamais appris sans vous.



**VIII. OUTILS POUR ETABLIR UNE ATMOSPHERE CONVIVIALE**

# POUR ÉTABLIR UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE

## SE SENTIR COMME À LA MAISON



### De quoi s'agit-il?

Vous parlerez de gaspillage alimentaire dans divers types d'activités. Prévoyez une décoration, une scénographie ou une collation qui vous feront vous sentir à l'aise ! Prévoyez aussi un lieu adéquat où vous pourrez bouger les chaises, les tables, les casseroles, les couverts...

### En quoi est-ce utile ?

Dans un endroit que chacun pourra s'approprier, chacun se sentira à l'aise et s'exprimera et agira plus aisément.

### A quoi faut-il faire attention ?

Anticiper en faisant une visite du lieu ou en envisageant différents scénarios pour la dynamique du groupe, et, en conséquence, le meilleur endroit et son meilleur agencement.

## POUR ÉTABLIR UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE

### PRÉVOIR À BOIRE ET À MANGER...



#### De quoi s'agit-il?

Vous allez parler de gaspillage alimentaire, donc de nourriture. Vous en aurez d'office l'eau à la bouche. Au-delà de la thématique, il est de bon ton de toujours recevoir avec de quoi boire et/ou manger. Notamment si c'est le moment d'un repas ! Bien sûr vous pouvez vous arranger et certainement ne pas tout préparer vous-même : vous pouvez par exemple organiser une auberge espagnole.

#### En quoi est-ce utile ?

Cela permet de voir concrètement la mise en pratique des trucs et astuces mais aussi de profiter de la commensalité autour d'un repas. En d'autres termes, elle renforce la convivialité et la dynamique de groupe.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Prévoyez suffisamment de temps mais pas trop !

Prévoyez le bon moment pour faire une pause : en début d'activité, vous aurez plus de temps pour démarrer. En milieu, ce sera plus difficile pour repartir. En fin d'atelier, vous aurez en théorie tout le temps pour manger, en pratique vous serez peut-être déjà épuisés par le manque de nourriture plus tôt.

Arrangez-vous comme cela vous semble le plus logique : identifiez qui apporte quoi ou bien faites confiance à l'organisation spontanée. Vous pouvez aussi attribuer des tâches si cela vous semble pertinent.

# POUR ÉTABLIR UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE

## TROUVER SA PLACE ET TANT QU'ANIMATEUR



### De quoi s'agit-il?

En tant qu'animateur, vous avez différentes options pour vous situer face au groupe :

- Etre en avant ou dans les discussions ;
- Laisser cours aux discussions ou les contrôler ;
- Adopter un flux constant ou s'assurer que des points sont couverts ; et
- Demander à tout le monde de participer ou accepter les silencieux.

C'est à vous de décider ce qui vous convient.

### En quoi est-ce utile ?

Cela permet de définir pour vous-même la manière dont vous animerez le groupe.

### A quoi faut-il faire attention ?

En fonction de votre attitude, vous aurez une réaction du groupe qui sera différente. Il n'y a pas de manière parfaite d'agir mais chacune aura ses conséquences propres sur la dynamique de groupe.

## POUR ÉTABLIR UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE

### ADOPTER SA PROPRE GESTION DU TEMPS



#### De quoi s'agit-il?

Vous pouvez décider la manière dont vous gérez le temps de votre activité, par exemple :

- En fixant une heure de début et une heure de fin ;
- Avec un agenda fixe ou flexible ; ou,
- En utilisant des montres, réveils ou sabliers.

#### En quoi est-ce utile ?

Cela vous permettra d'identifier ce que vous souhaitez couvrir dans votre atelier et si le temps imparti convient.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Prévoyez des marges de manœuvre car il est rare qu'une activité se passe comme prévu : elle peut être plus courte ou plus longue. L'un comme l'autre peuvent créer des moments d'incertitude quant à la suite. Ayez donc toujours un plan B !

## POUR ÉTABLIR UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE

### PROPOSER DES CONFRONTATIONS DE VALEURS



#### De quoi s'agit-il?

Vous vous intéressez au gaspillage alimentaire, il y a donc de grandes chances que vous soyez sensibilisé à ses aspects économiques, sociaux ou environnementaux. Allez voir ce que d'autres pensent ! Car tout le monde est loin d'être conscient du fait que ce soit un problème...

#### En quoi est-ce utile ?

Confronter les points de vue permet de prendre du recul par rapport à sa propre situation. Cela permet aussi d'envisager de nouvelles manières d'aborder cette thématique.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Trouvez des personnes prêtes à se confronter à vous : ce n'est pas la peine d'en arriver à une discussion musclée ! Pour un échange constructif, rien de mieux qu'une attitude bienveillante des deux côtés...

## POUR ÉTABLIR UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE

### AVOIR PLUSIEURS FACILITATEURS



#### De quoi s'agit-il?

Au cours d'une activité ou pendant l'enchaînement d'un atelier à d'autres, vous pouvez changer la personne en charge de l'animation.

#### En quoi est-ce utile ?

Cela permet de confronter les points de vue, d'adopter des dynamiques de groupe différentes, et de rendre la formation plus objective.

#### A quoi faut-il faire attention ?

Coordonnez-vous bien avec vos co-animateurs pour vous compléter et ne pas passer en revue le même sujet plusieurs fois !



## IX. VOUS ALLEZ ANIMER UN ATELIER ?

Voici quelques conseils...

- Cette activité est la vôtre : sentez-vous bien en la préparant et en la menant. Il n'y a pas de manière parfaite de la mettre en place, la seule, c'est celle que vous définirez comme la vôtre !
- N'oubliez pas que nous parlons d'une thématique intime, qui touche le quotidien de chacun. Soyez bienveillant(e) tout en étant concret(e) dans vos propositions de trucs et astuces !
- Préparez et animez à plusieurs ! Cela vous donnera plus d'énergie et motivation !
- Si ça marche une fois, pourquoi ne pas le refaire ? A moins que vous ne souhaitiez essayer quelque chose de nouveau ?
- N'hésitez pas à en parler autour de vous : le bouche-à-oreille et le contact physique sont les meilleurs moyens de relayer un projet personnel et d'y faire adhérer la communauté !
- En tant que Maître frigo, contribuez au réseau en étayant ce guide !

... TESTER LES CONNAISSANCES ET ATTENTES  
POUR TRANSMETTRE  
L'INFORMATION  
POUR FAVORISER L'INTERACTION  
ETRE DANS L'ACTION

POUR FAVORISER L'INTERACTION  
LES CARTES DE PRESSION

POUR L'INTERACTION  
D'ÉCHANGE À DEUX OU TROIS

CONNAISSANCES ET ATTENTES  
SER DES QUIZZ



bruxelles  
environnement  
.brussels



GoodFood

MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels