

# Formation À l'action directe

## Atelier de 2h30

Version francophone

### Programme

Bienvenue - [5 min]

Jeu de noeuds - [10 min]

Récapitulatif - [10 min]

Concept de la NVDA - [10 min]

Introduction aux groupes d'affinités - [5 min]

Pause - [10 min]

Formation des groupes d'affinités - [10 min]

Désescalade de la violence - [10 min]

Résistance passive - [30 min]

Peurs et anxiété - [15 min]

Burnout et culture régénératrice - [15 min]

Prises de décision - [15 min]

Clôture - [5 min]

### **Notes à l'animateur/trice**

*Cette formation est adressée à la branche suisse du mouvement Extinction Rébellion. Il est déconseillé de l'employer telle quelle pour une branche issue d'un autre pays ou pour tout autre mouvement connexe, les informations pouvant ne pas être adaptées au contexte particulier.*

*Cette formation est longue mais essentielle si nous souhaitons mener une rébellion digne de ce nom dans notre contexte en Suisse. Assurez-vous d'avoir créé les conditions nécessaires à une animation fluide et efficace en vue de pouvoir former un maximum de gens. Vous devez connaître les parties que vous animez et nous vous conseillons d'accueillir et d'intégrer les participant·e·s dans votre groupe local rapidement après la formation.*

*Ce document a été rédigé en écriture inclusive avec l'emploi du point médian et du slash. À l'oral, faites de votre mieux en adaptant votre vocabulaire pour trouver un juste milieu entre l'élocution et une forme inclusive dans discours.*

## **À faire au préalable avant de donner cet atelier**

Nous vous conseillons fortement d'assister à une session de formation pour formateurs/trices (*train the trainer*).

Si vous avez peu d'expérience, nous vous conseillons de co-animer cet atelier un·e formateur/trice plus expérimenté·e avant de vous lancer seul·e.

Il est essentiel que vous ayez lu l'ensemble de ce document et que vous ayez tout le matériel nécessaire avec vous pour donner la formation. Veuillez à avoir bien lu et compris les documents y relatifs.

Cette formation ne contient pas de partie juridique. Il y a un document tout à fait complet sur: [https://renverse.co/IMG/pdf/brochure\\_rouge\\_et\\_noir.pdf](https://renverse.co/IMG/pdf/brochure_rouge_et_noir.pdf) (Genève)  
Transmettez ce document en fin de formation aux participant·e·s, ou par email après la formation.

Indiquez clairement qu'il y aura du temps pour les questions. Bien que nous aimerions pouvoir répondre à toutes les questions, nous ne pouvons pas laisser la séance se transformer en questions-réponses. Suggérez qu'on puisse répondre à leurs questions durant le temps accordé, sinon n'oubliez pas de les noter pour pouvoir y répondre pendant la pause.

Vous pouvez demander aux participant·e·s d'amener chacun·e un peu de nourriture à partager sous forme de repas canadien durant la pause afin de permettre de nouer des liens. Ceci étant un des objectifs de cet atelier en vue de former des groupes d'affinités (GAs) et de pratiquer notre culture régénératrice.

Cette formation est également l'occasion de présenter la stratégie d'action de XR Suisse et de mobiliser les membres pour des actions concrètes à venir. Soyez à jour sur cette stratégie avant la formation, car il y aura probablement des questions à ce sujet.

### Logistique de l'atelier

Prévoyez une salle comportant des chaises en cercle que vous pouvez retirer sur les côtés pour laisser place aux exercices pratiques et/ou un espace non-encombré dans lequel on peut facilement faire des exercices au sol.

### **Table d'accueil (15' avant le début)**

- Rouleau de scotch-papier et stylo pour faire écrire le nom des

participant·e·s sur leur torse

- Petite caisse ou crousie pour payer les dépenses, tickets de trains, et faire un don à XR Suisse (à choix au début ou à la fin de la formation)
- Liste des participant·e·s avec leur adresse email: notez les présences pour ensuite leur envoyer la documentation par email, ceci afin de les aider à maintenir leur engagement
- Stickers, flyers des prochains événements, prochaines actions
- Livres sur la désobéissance civile et sur les assemblées citoyennes

### **Pendant la formation**

- Cadre de sécurité affiché dans la salle
- Au moins 5 copies imprimées des Principes et Valeurs pour les distribuer au moment d'aborder ces sujets (les récupérer à la fin pour les réutiliser et éviter des impressions). Rappelez aux gens qu'il sera à nouveau envoyé par courriel.
- La fiche de formation des Groupes Affinitaires à faire remplir au moment d'aborder ce sujet
- ... tout autre élément qui vous semble pertinent pour la bienséance de votre atelier
- *Par exemple: tuyaux pour simuler les armlocks, colle, cadenas, vidéo d'une action..*

### **Après la formation**

- Envoyez un email de suivi aux participant·e·s afin de leur donner toutes les possibilités de rejoindre activement le mouvement XR (Newsletter, Mattermost, etc.)

## Atelier de formation À l'action directe

### **BIENVENUE - [ 5 min. ]**

#### **Souhaitez la bienvenue à tout le monde, puis présentez-vous**

*Demandez si quelqu'un·e a un besoin particulier (situation d'handicap, mal-voyant·e, emploi d'un pronom spécifique) et invitez à exprimer ses besoins pour lui adapter au mieux la formation.*

## **Présentez le cadre de sécurité**

*À l'image d'une charte, il s'agit d'un cadre à afficher puis à présenter aux participant·e·s en début de formation. C'est la base sur laquelle nous nous reposons pour que l'atelier soit agréable pour tout le monde. Précisez qu'il s'agit d'accords généraux que nous appliquons dans notre culture au sein d'XR*

## **Cadre de sécurité**

### **BIENVEILLANCE**

- Pour soi: exprimez-vous en " je " / parlez seulement pour vous-même
- Pour autrui: utilisez les pronoms il/elle/autre souhaités, pas de langage offensant même sous forme de plaisanteries
- Pour le groupe: respect de l'opinion de chacun·e, n'interrompez pas les autres pendant qu'ils/elles parlent, communiquez avec les signaux de communication non-verbaux autant que possible
- Pour le lieu/matériel: présentez et remerciez le groupe l'association qui vous le met à disposition

### **SOUVERAINETÉ**

Chaque participant·e est responsable:

- De ce qu'il/elle souhaite dire/faire
- De ses émotions et de ce qu'il/elle ressent
- De quitter la pièce quand bon lui semble pour une raison quelconque
- De faire ou ne pas faire un exercice pour une raison quelconque
- De poser des questions : il n'y a pas de questions stupides

### **CONFIDENTIALITÉ**

Chaque participant·e s'engage à respecter la confidentialité des émotions et des réactions exprimées durant cette formation.

Chaque participant·e est garant·e de ce cadre dès le début et jusqu'à la fin de la formation.

## **Invitez à faire une météo**

Chaque participant·e se présente par son nom/pseudo, le pronom par lequel il/elle souhaite être appelé·e (il/elle/iel) puis exprime son bagage émotionnel actuel: quel est son ressenti, avec quoi il/elle arrive (motivation, fatigue, curiosité, etc.).

## **Présentez les signaux de communication non-verbale (prise de parole, accord/désaccord)**

*Du moins, les plus employés : temperature-check, questions, point*

*technique, réponse directe*

**Présentez l'ordre du jour :** *si possible sur un flip-chart*

**Présentez les buts de l'atelier**

**Buts de l'atelier:**

- Présenter les raisons d'employer la désobéissance civile non-violente
- Créer un espace de confiance pour devenir d'avantage à l'aise avec l'action directe non-violente, et dans lequel vos préoccupations sont prises en compte.
- Présenter les éléments nécessaires pour qu'une action directe non-violente soit réussie.
- Apprendre à s'organiser en groupes autonomes, faire des choix en accord avec sa propre conscience
- Avoir un aperçu des risques et de la législation sur notre forme de désobéissance civile non-violente
- Former des groupes d'affinités (GAs) et leur donner les moyens de s'organiser en structure autonome et décentralisée
- Présenter la stratégie de votre groupe local et/ou national pour les mois à venir.

## **JEU DE NOEUDS - [ 10 min. ]**

*Avant de commencer toute activité physique, insistez sur le fait que si une personne se sent mal à l'aise, physiquement ou émotionnellement avec une activité elle peut se sentir bienvenue pour prendre du recul : il n'y a aucune pression pour participer !*

**Exercice pratique**

- Formez des groupes d'environ 6 à 10 personnes, faites un cercle debout. Demandez aux participant·e·s de tendre et de croiser les bras en direction du centre, puis dites-leur de se rapprocher jusqu'à saisir chacun·e une main au hasard tout en gardant les bras croisés. Vérifiez que tout le monde tient bien une main.
- L'objectif est de défaire le noeud ! Dites aux participant·e·s de se déplacer lentement pour éviter de se tordre les

bras.

- Répétez l'exercice, mais cette fois en silence !

Faites un débriefing en 2 ou 3 minutes : Quelle est la différence avec l'exercice en silence ? Pourquoi pensez-vous que c'est important ?

- Les réponses varient toujours, mais en général, le point commun de la restitution est que ce qui semble impossible au départ peut être surmonté.
- Soulignez bien qu'une grande partie de l'efficacité de toutes ces actions est le travail d'équipe. Cela doit être bien clair.
- Soulignez l'importance de la communication non verbale - " être sur la même longueur d'onde ".
- Soulignez le fait que cela imite la situation où vous ne pouvez pas parler sur une action, p. ex. en présence de la police, et devez coopérer avec des regards et de la communication non-verbale.

## **RÉCAPITULATIF - [ 10 min. ]**

*N'hésitez pas à étoffer certains points avec vos propres connaissances*

Contextes climatique et écologique

- Le GIEC (Groupe Intergouvernemental des Experts sur l'évolution du Climat) nous donne jusqu'à 2030 pour réduire globalement les émissions de CO2 mondiales de 45 % par rapport aux niveaux actuels afin d'avoir une chance d'atteindre les objectifs de Paris.
- Il a été prouvé que le GIEC sous-estime systématiquement le risque et ses prévisions sont si prudentes qu'elles représentent mieux que le meilleur scénario.
- Les pays développés ont des moyens d'action plus importants, donc la responsabilité d'afficher des objectifs ambitieux.
- Les températures sont déjà engagées : il est presque certain que nous subirons un réchauffement de +2°C même sans tenir compte des émissions actuelles.
- Boucles de rétroaction positive : Alors qu'on pensait qu'elles ne se déclencheraient que à partir de +2°C, 9 boucles de rétroaction sont déjà en train de se déclencher à +1,2°C. C'est une véritable catastrophe.
- Cascades de basculement : Une fois déclenchées, ces boucles de rétroaction deviennent incontrôlables et sont susceptibles de mener notre Terre à l'état d'une « planète étuve », dépassant +5°C de réchauffement en quelques générations. Cela équivaut à l'extinction humaine.

Contexte politique

- En 1990, l'ONU a déclaré que nous devons maintenir l'augmentation de la température mondiale en dessous de 1°C au-dessus du niveau de référence.
- Dès lors, nous avons augmenté nos émissions de carbone de 60 % et nous sommes maintenant à plus de 1°C au-dessus du niveau de référence.
- L'Accord de Paris actuel pose des hypothèses sur l'utilisation de la géo-ingénierie et du captage du carbone qui n'ont pas encore été testées à grande échelle. Celles et ceux qui sont au pouvoir ont effectivement ignoré la crise climatique.
- Les organisations et stratégies environnementales classiques n'ont pas été en mesure de les faire pression efficacement, de sorte que nous avons besoin de résistance civile pour les amener à agir.

## Le mouvement Extinction Rébellion

**Principes et valeurs** *Les afficher sur un mur pendant l'atelier pour référence plus tard. Donner si possible des exemples de mise en œuvre dans le cadre du groupe local.*

- **NOUS AVONS UNE VISION COMMUNE DU CHANGEMENT** Créer un monde digne pour les générations à venir.
- **NOUS FIXONS NOTRE MISSION SUR CE QUI EST NÉCESSAIRE**  
Mobiliser 3,5 % de la population pour parvenir à un changement de système - en utilisant des idées telles que « l'organisation guidée par le momentum » pour y parvenir.
- **NOUS AVONS BESOIN D'UNE CULTURE RÉGÉNÉRATRICE**  
Créer une culture saine, résiliente et adaptable.
- **NOUS NOUS REMETTONS OUVERTEMENT EN QUESTION, NOUS ET CE SYSTÈME TOXIQUE**  
Quitter nos zones de confort pour agir pour le changement.
- **NOUS VALORISONS LA RÉFLEXION ET L'APPRENTISSAGE**  
Suivre un cycle d'action, de réflexion, d'apprentissage et de planification pour plus d'action. Apprendre des autres mouvements et contextes ainsi que de nos propres expériences.
- **NOUS ACCUEILLONS TOUT LE MONDE ET CHAQUE PARTIE DE TOUT LE MONDE**  
Travailler activement à créer des espaces plus sûrs et plus accessibles.
- **NOUS ATTÉNUONS ACTIVEMENT POUR LE POUVOIR**  
Briser les hiérarchies de pouvoir pour une participation plus équitable.
- **NOUS ÉVITONS DE BLÂMER ET DE FAIRE HONTE**  
Nous vivons dans un système toxique, mais personne n'est à blâmer.
- **NOUS SOMMES UN RÉSEAU NON-VIOLENT**  
L'utilisation de **stratégies** et de tactiques **non violentes** est le moyen le plus efficace d'amener le changement.
- **NOUS SOMMES BASÉ·E·S SUR L'AUTONOMIE ET LA DÉCENTRALISATION**  
Nous créons collectivement les structures dont nous avons besoin pour défier le pouvoir.

Quiconque suit ces principes et valeurs fondamentaux peut agir au nom d'Extinction Rébellion

### Revendications (les exigences de la rébellion)

- **DIRE LA VÉRITÉ** Le gouvernement doit **dire la vérité** sur le caractère mortel de notre situation, déclarer l'état d'urgence pour le climat et la biodiversité, inverser les politiques qui ne sont pas cohérentes avec cet état de fait, et



travailler avec les médias pour communiquer avec les citoyens.

- **ZÉRO ÉMISSIONS NET DE CO2 D'ICI 2025**  
Les émissions de gaz à effet de serre de tous les secteurs doivent être réduites à **zéro d'ici 2025** et le dépassement écologique doit être inversé par une mobilisation d'urgence massive.
- **ASSEMBLÉES CITOYENNES**  
Des assemblées citoyennes locales, cantonales, nationales et internationales fondées sur des formes plus robustes de démocratie participative doivent être instaurées

## **Objectifs et stratégie**

- Organiser une série d'actions employant les tactiques de la NVDA qui ont fonctionné dans le passé, puis utiliser la désobéissance civile de masse pour attirer l'attention des médias et du gouvernement par des actions non-violentes et avec des arrestations. Ceci dans le but de provoquer l'indignation générale et inciter un changement de système nécessaire pour stopper la dégradation climatique.
- Montrer qu'il est possible d'avoir un plan "impossible" et de mener une rébellion - aussi petite (ou grande soit-elle !) et de déplacer ainsi la fenêtre d'Overton\*.

*\*La fenêtre d'Overton est le cadre dans lequel s'insère un discours politiquement « acceptable ». L'objectif est d'ancrer le discours du drame écologique/climatique dans cette fenêtre pour qu'il devienne un sujet de discussion acceptable pour la population.*

- Créer une conversation nationale sur la crise climatique et l'effondrement de la biodiversité, y compris sur le fait que nos familles, nos communautés, notre société et notre État sont confrontés à une menace existentielle.
- Aborder nos revendications avec le gouvernement et les partis politiques.
- Construire des prototypes de structure et de communauté. Les tester en vue de l'effondrement structurel à venir des régimes des "démocraties" occidentales, et ouvrir des espaces dans la société où des organisations/communautés plus progressistes et plus humaines peuvent commencer à apporter de réels changements.

XR jusqu'à présent....

***N'hésitez pas à apporter vos statistiques ou à les mettre à jour sur le document.***

- Novembre 2018 à Londres - Déclaration de Rébellion par XR UK: blocage simultané de cinq grands ponts. Il s'agit du plus grand acte de désobéissance civile depuis des décennies.
- Avril 2019 à Londres - « April Uprising », ou la Rébellion d'Avril: la plus grande et la plus perturbatrice des actions de désobéissance civile dans les 30 dernières années en UK. 30'000 militant-e-s, 11 jours de blocage; 4 carrefours et 1 pont bloqué et 1300 arrestations.
- Avril 2019 - « Rebellion weeks », ou les Semaines de Rébellion : des actions de désobéissance civile dans le monde, dont 2 blocages de pont à Lausanne, des détournements d'affiches, des die-in, etc.
- Septembre 2019 en Suisse : le « XR-Tour » - 1 action par jour dans 9 villes successivement.
- Octobre 2019 : Une trentaine de pays ont déjà tenu un blocage ayant duré plusieurs jours.
- Une progression rapide, avec déjà +1000 groupes locaux dans le monde entier.
- *Mentionner les actions à venir...*

Jusqu'à un million de personnes engagées dans 73 pays à travers le monde avec +1000 groupes locaux.

- Niveau de mobilisation au Royaume-Uni (automne 2019) :
- Entre 30'000 et 100'000 rebelles dans le pays.
- 200'000 personnes sur la mailing list
- En Suisse (janvier 2020)
- Environ un millier de rebelles formé·e·s à la NVDA
- 14 décembre 2019 - plus grosse action : 500 rebelles et 90 arrestations (Lausanne)
- Action médiatique : La Limmat colorée en vert à Zürich a fait le tour du monde

## **CONCEPT DE L'ACTION DIRECTE NON-VIOLENTE - [ 10 min. ]**

La non-violence

Les définitions et la compréhension de ce qui constitue la violence

et la non-violence varient considérablement : c'est un débat constant. XR ne prétend pas avoir la compréhension la plus exhaustive ; nous utilisons définition vivante et évolutive de la désobéissance civile non-violente afin de guider nos actions et respecter nos Principes et Valeurs :

*« Tactiques et stratégies de changement social, en dehors des canaux institutionnels, utilisant des méthodes de protestation, d'intervention, de non-coopération et de solution créative, sans recours à la force, pour obtenir un changement systémique. »*

Pourquoi utiliser la NVDA (Non-Violent Direct Action) ?

- **Exposer la violence du système existant** - qu'il s'agisse de l'État, de la police ou de la sécurité. En étant non-violent·e·s, nous gagnons la sympathie d'un grand nombre de personnes, qui se mettent alors en colère contre l'injustice et la violence qu'elles voient utilisées contre nous.

Précisons qu'en nous engageant dans la NVDA pour défier l'État, **nous nous exposons à des risques**. Qu'il s'agisse de haine ou de frustration provenant des personnes touchées par nos actions, ou bien de la façon dont la police et le système judiciaire pourraient nous traiter. Toutes celles et ceux qui suivent cette formation doivent être conscient·e·s du risque qu'ils/elles prennent en participant à des actions XR. Également, quand nous considérons les mouvements sociaux non-violents dont nous nous inspirons, nous devons garder à l'esprit que ces personnes ont tout risqué. Pour certain·e·s, cela leur a coûté leur liberté, pour d'autres leur vie.

- **Perturber le business-as-usual et la vie courante** - tel a généralement été le but de l'utilisation de NVDA par XR. Dans ce cas, nous n'essayons pas de gagner la sympathie des gens ; nous essayons plutôt de les forcer à discuter de la question du climat. Nous engendrons le débat et les forçons à prendre position. L'individu·e peut nous haïr pour nos actions (p.ex en bloquant une route), mais l'objectif est d'amener les gens à en parler, et puisque c'est une question de justice, il faut espérer que le récit plus large de nos actions suscitera l'accord avec notre cause.
- **Tactique de campagne** - La NVDA est l'une des nombreuses tactiques de désobéissance civile existantes pour mener à bien une campagne. Elle peut être utilisée conjointement avec d'autres actions de désobéissance civile légales ou

illégalles (Gene Sharp : liste 200 actions différentes, parmi lesquelles figurent la grève de la faim, la grève des impôts, les manifs autorisées, etc...). *Par ailleurs il est possible d'organiser des alliances ou synergies avec d'autres mouvements sur la base de revendications communes, comme cela s'est fait en UK avec la stratégie « Movement of Movements ». Une revendication commune pourrait par exemple être une meilleure démocratie via des assemblées citoyennes sur les causes spécifiques qui touchent les différents mouvements.*

- **Cibler le pouvoir illégitime** - l'idée est de cibler des institutions ou des individu·e·s qui ont été identifié·e·s comme détenant illégitimement leur pouvoir. Elle peut aussi être particulièrement utile face à une **opposition intransigeante** (même si, soyez averti·e·s, elle peut renforcer cette opposition).- *Exemples : En avril 2019 des activistes de XR UK sont allés se coller à la maison de politiciens dans le déni de l'urgence écologique, notamment des ministres et chefs de partis. En mai 2020 des infirmières en Belgique font une haie de déshonneur, tournant le dos à l'arrivée de la première ministre belge.*
- **Démontrer votre opposition** - compte tenu de ce qui précède, vous pouvez simplement utiliser la NVDA mettre en valeur votre opposition face à un contexte particulier sans pour autant vouloir faire changer l'avis de vos opposant·e·s.  
*- Exemple : Partie de tennis dans les locaux de Crédits Suisse en octobre 2018 : cette action et le procès des activistes du LAC (Lausanne Action Climat) ont permis de mettre au centre du regard public les investissements immoraux de Crédit Suisse et l'inaction des autorités.*
- **Prendre le haut de l'échelle morale** - vous forcez une position morale en ayant un impact direct sur la question.
- **Une histoire avec de nombreux succès** - la NVDA possède de nombreux exemples ayant obtenu succès, ou ayant fait avancer la cause : le mouvement indépendantiste en Inde, le mouvement des droits civiques aux Etats-Unis, les manifestations antinucléaires à Greenham Common, les manifestations contre la construction de routes comme le contournement de Newbury, Martin Luther King, Gandhi, les Suffragettes (droit de vote de femmes au Royaume-Uni)  
*N'oublions pas que ces mouvements se sont construits par étapes progressives, commençant par des actions petites mais fortes, sacrificielles, créant le débat et accentuant la mobilisation... jusqu'à devenir une force incontournable qui crée*

*une crise politique.*

L'action dilemme

Lorsque la nature de l'action non-violente consiste à faire quelque chose que l'opposition ne peut pas décentement tolérer, cela crée un dilemme pour l'opposition et/ou la police. Ce qui laisse trois options :- Soit l'opposition réprime violemment les activistes et/ou procède à des arrestations en masse. Ce qui expose aux yeux du peuple et des médias la nature injuste du système qui cherche à punir celles et ceux qui agissent de manière juste face à une crise dont l'État ne s'occupe pas. Cette répression nous attire de la sympathie et de l'attention médiatique, ce qui nous permet de faire passer notre message. Et il y a des chances que cela crée un outrage populaire qui élargit le mouvement.- Soit l'opposition permet à l'action de se poursuivre, ce qui élargit l'espace de protestation non-arrêtable, crée un espace de sécurité pour les activistes et encourage d'autres à s'y joindre, ainsi que des membres du public. Les gens dans un espace de protestation deviennent alors des résistant·e·s. Nous faisons alors passer le message tout en recrutant largement et en devenant un mouvement populaire.

- Soit l'opposition négocie sur nos demandes.

Ces trois options sont gagnantes pour nous. Lorsqu'on organise une action dilemme on essaie de trouver un *juste milieu* entre une action tellement perturbatrice et choquante que l'opposition nous enverrait la police anti-émeute (ce qu'on tente d'éviter) et une action tellement molle et consensuelle que l'opposition nous laisse simplement faire. Trouver ce juste milieu nécessite parfois plusieurs tentatives.

Il existe plusieurs **niveaux d'actions** pouvant être utilisés dans un plan d'escalade :

- Symbolique non-arrêtable (création/performance/diffusion de messages)
- À faible risque (bref barrage routier, craie à pulvériser)
- À risque élevé (longs barrages routiers, embruns de peinture, occupation de bâtiments publics)

*Insistez sur le fait **que les réponses/accusations de la police peuvent varier, de sorte que rien n'est prévisible à 100 %** (100 % non susceptible d'être arrêté) - mais abordez cette question plus en détail dans le briefing juridique ultérieur.*

## **INTRODUCTION AUX GROUPES D’AFFINITÉS - [ 5 min. ]**

*Présentez cette section comme une introduction aux groupes*

*d'affinités (GAs) pour permettre aux participant·e·s de réfléchir, durant la pause puis pendant le reste de la séance, avec qui ils/elles aimeraient former un GA. Le but de cette section est de permettre des discussions à ce sujet pendant la pause. Utilisez un tableau à feuilles mobiles pour passer en revue les différents rôles afin que les participants puissent s'y référer tout au long de l'atelier.*

### **Une structure autonome et décentralisée**

Les GAs sont la structure de base de toute action. Il s'agit d'un groupe de 8 à 15 rebelles qui connaissent clairement leur rôle, leur niveau de risque d'arrestation, et qui seront informé·e·s avant l'action pour qu'ils/elles soient bien préparé·e·s à rendre une action aussi efficace que possible. Les GAs sont par exemple les premiers sur un pont à faire le blocage initial pour dégager la route afin de permettre au public de s'y installer librement.

### **Une entité mobilisable pour les actions**

Les GAs sont les premiers sur le terrain et constituent un réseau de soutien important les un·e·s envers les autres afin de rendre une action efficace. En premier lieu, vous décidez si vous voulez participer individuellement. Puis vous regardez si vous souhaitez y aller ensemble et la manière dont vous souhaitez apporter de l'efficacité à l'action.

### **Des GAs réels mais pas figés**

Les GAs que vous formerez au cours de cette formation seront vos groupes d'affinités réels avec lesquels vous irez aux actions. Ils peuvent changer et constamment évoluer au cours du temps par des abandons de dernière minute ou des changements de rôles au sein du groupe.

*Soulignez ici que cette flexibilité signifie que les GAs formés pourront évoluer en dehors de cette session, mais insistez sur l'importance de recueillir sur place les **noms et coordonnées** des participant·e·s et de maintenir un lien après la formation.*

### **Les maîtres mots : confiance et communication**

L'essentiel dans un GA est d'être à l'aise les un·e·s avec les autres face à une situation inconnue : vous devez être sur la même longueur d'ondes et être bien ancré·e·s dans le pourquoi de l'action. Vous devriez apprendre à vous connaître, tisser des liens de confiance, et même avoir un nom pour votre GA afin de vous créer une identité propre dans XR. Des voix égales sont nécessaires : chacun·e possède son point de vue, et il est important de vous écouter afin de couvrir vos besoins. Vous êtes souverain·e·s d'aller

ensemble aux meetings XR et de socialiser en dehors des actions sur base de notre point commun qui est de vouloir agir pour le climat. *Mentionnez les limites et les zones de confort : nos envies ou besoin peuvent changer rapidement lorsque nous faisons une action, et il est important de vérifier cela avec vous-même, ou de vous demander si vous n'agissez pas sous l'influence du stress.- Exemple : un-e membre de mon GA est enseignant-e et avait décidé de ne pas se faire arrêter. Puis, sous l'adrénaline, elle décide d'aller bloquer face à la police. Les autres membres du GA peuvent aller lui demander si elle souhaite réellement prendre cette décision avant d'agir et aller la soutenir.*

## **Rôles et structure d'un GA**

*Précisez que ces rôles ne sont pas figés et vous pouvez en créer d'autres. L'essentiel étant que votre GA soit auto-organisé et constamment informé des événements d'XR.*

### **Relai d'information du GA / coordinateur/trice général-e**

Cette personne assure le lien avec le GA et le reste d'XR. Elle aura accès aux informations sur les événements XR et les transmettra au reste de son GA. Elle proposera au GA d'aller aux événements/actions et assurera une communication transparente entre les envies de son GA et le reste du mouvement XR. Ce rôle s'adresse à une personne souhaitant s'impliquer. Il peut y avoir plusieurs relais d'information dans un GA.

**Coordonnateur/trice bien-être** Il s'agit d'un rôle non-arrêtable (bien que cela ne soit pas garanti, la personne doit essayer de ne pas se faire arrêter). Notez qu'aux actions il y a toujours une équipe de bien-être général, veillant sur l'ensemble des rebelles. Bien que chaque membre soit responsable de son propre bien-être, il devrait y avoir une ou deux personnes par GA qui veille explicitement au bien-être de son groupe. Par exemple :

- **Fournir de l'eau**, de la nourriture, des couvertures et des premiers soins.
- **Détenir les portefeuilles/téléphones** des membres de leur GA qui pourraient être arrêté-e-s et veiller à ce qu'ils soient rendus après leur libération du poste de police.
- **Fournir un soutien pratique et affectif** durant l'action et aux personnes arrêtées après une action (s'assurer de savoir à quel poste de police elles sont emmenées, les rencontrer lorsqu'elles sortent de cellule ou s'assurer que d'autres y soient. Si possible, faire le lien avec les proches des personnes arrêtées.

- D'autres rôles comprennent la **vérification régulière de l'état émotionnel** de chaque membre du GA, la prise en compte des besoins médicaux des membres en cas d'arrestation, etc.

### Autres rôles utiles

**Observateur/trice juridique** La formation d'un·e observateur/trice juridique au sein de votre GA est très utile pour les actions. Ces personnes devront être des témoins impartiaux dans une action. Quand bien même il est impossible d'être à la fois d'XR et totalement neutre durant une action, ces personnes ne devraient pas s'associer à celles et ceux qui participent à l'action autrement que lorsqu'il y a une interaction avec la police.

**Gestion Médias** Idéalement, chaque GA devrait avoir une personne ayant la responsabilité de la couverture médiatique durant une action. Cela comprend un live en direct via Facebook, Instagram, et autres réseaux. Cette personne doit gérer au préalable la promotion de l'action par le biais de toute plate-forme en ligne, ainsi que le contact avec les autres groupes locaux et/ou le GT média pour un partage commun de votre live. Ce rôle devrait également être assumé par une personne ne cherchant pas à se faire arrêter.

*Encore une fois, soulignez qu'il est important que tous les membres d'un GA soient au clair sur leur niveau d'arrêtabilité. Ceci les aidera à choisir quel rôle investir. Mentionnez le fait que ces rôles ne sont pas figés et sont interchangeables à tout moment.*

*Répondez à certaines questions, mais n'oubliez pas d'être synthétique : encouragez plutôt les participant·e·s à discuter pendant la pause pour savoir avec qui ils/elles veulent former leur GA. Amenez-les à penser à quel point ils/elles veulent s'impliquer. Vérifiez également que chaque GA s'échange leur numéro et crée un canal numérique commun pour communiquer (Préférez Signal/Mattermost pour des raisons de sécurité). Le rôle de relai d'information peut créer ce canal commun. Encouragez-les à voir s'il y a des personnes utilisant moins de technologie numérique, et trouvez un moyen de communication commun. **La communication est cruciale**: chaque GA doit pouvoir communiquer et avoir un lien avec le reste d'XR, sans quoi le GA risque d'être inactif par manque d'informations.*

**PAUSE ACTIVE - [ 10 min. ]**

**FORMATION DES GROUPES D'AFFINITÉS - [ 10 min. ]**



*Si votre atelier contient moins de 14 participant·e·s, vous pouvez former un seul groupe d'affinité, sans tenir compte de cet exercice, qui pourra toujours évoluer une fois votre groupe local devenu plus vaste. L'objectif essentiel pour cet atelier dans la formation des GAs est de leur permettre de maintenir un lien entre XR et les participant·e·s après cette journée et si possible pour le reste de la campagne XR.*

Cet exercice est utile pour former des groupes d'affinités en tenant compte de deux critères : la position géographique et le risque que les participant·e·s souhaitent prendre. Soyez bien conscient·e·s que les GAs ne sont pas des groupes figés, et que cet exercice ne constitue pas un engagement pour le futur.

Définissez deux axes perpendiculaires dans la salle : l'un est basé sur l'emplacement géographique (e.g. du nord au sud de la ville), et l'autre sur le niveau d'arrêtabilité que les participant·e·s seraient d'accord de prendre durant une action (d'un côté 100% de risques, de l'autre côté le 0%). Les participant·e·s se placent là où ils/elles se sentent le mieux d'être. *Insistez sur le fait que cet exercice est uniquement là pour permettre aux participant·e·s d'avoir une vision générale des personnes avec qui créer des affinités, selon le lieu géographique et le type d'action, mais que la formation des GAs reste totalement libre et flexible même après l'atelier.*

*Il est également utile de faire en sorte que celles et ceux ayant un rôle de coordinateur/trice bien-être se retrouvent dans un groupe distinct. Une fois que les GAs sont relativement bien formés, un·e **relai d'information** est affecté·e à chaque GA : sa mission est d'échanger les contacts et de maintenir le lien entre XR et son GA après l'atelier.*

Les membres de chaque GA s'échangent leurs coordonnées, par exemple en créant un groupe en ligne. Préférez Signal, Mattermost ou Telegram au lieu de Whatsapp pour des questions de sécurité.

## **Contrôle du corps et de la voix**

***Signalez que tous ces exercices peuvent être pratiqués en dehors de cet atelier au sein des groupes d'affinité. Une simulation spontanée peut souvent clarifier vos propos.***

*Faites d'abord les exercices pratiques (peacekeeping) avant de donner des réponses sur l'attitude à avoir pour pratiquer la désescalade. Ceci permettra aux participant·e·s d'expérimenter leurs propres erreurs et de créer une réflexion consciente sur leur manière d'agir.*

## **Les maîtres mots: rester calme et résilient·e**

- La réalité pratique des actions directes amène à se retrouver très probablement en situation de conflit avec une personne. Essayons de rester confiant·e·s, calmes, et d'en tirer du plaisir. *Répétez la nécessité d'avoir un consensus d'action.*
- Il est très important de contrôler son corps et sa voix lors d'une action afin d'éviter toute escalade ou tension. Pensez à la façon dont vous vous comportez et au ton de voix que vous utilisez. La désescalade est une compétence que l'on apprend essentiellement en pratiquant.
- Faites la démonstration d'un centrage en position debout, le corps droit, les épaules relâchées, regard avenant, bras le long du corps. Montrez la différence entre une position tendue et une position détendue. Conscientisez les gestes qui pourraient être interprétés comme agressifs.

## **Peacekeeping d'automobilistes - [10 min]**

*Prenez le temps de faire cet exercice en vous inspirant si possible des expériences personnelles des participant·e·s. Soulignez le fait que ce genre de scénario sera récurrent durant les actions. Les entraîner avec le plus d'authenticité possible est vital pour préparer les gens aux barrages routiers.*

### **Exercice pratique** Temps : 2x 2 min

- Faites deux lignes face à face: chaque personne doit avoir un vis-à-vis en face d'elle (par 2)
- La première ligne est celle des automobilistes face à un blocage
- La seconde ligne est celle des activistes en rôle de Peacekeeper (gardien·ne de la paix)
- Les automobilistes ont une bonne raison d'être en colère. Exemples : "Je dois aller voir mon enfant à l'hôpital", "J'ai une réunion de travail importante", "Je vais rater mon vol", etc. *Encouragez-les à vraiment se laisser aller dans leur rôle.*
- Les activistes restent calmes et fermes. Il est important de garder le cœur léger et d'être avenant·e. Essayez de communiquer avec la personne, d'établir un contact visuel, de faire preuve d'empathie: "J'entends pourquoi vous êtes contrarié·e. Ce n'est pas une attaque personnelle, il y a un problème plus large pour lequel nous devons prendre position, c'est pourquoi je dois rester ici".

- Emploi de méthodes de désescalade
- À la fin du temps: décalez une des lignes, inversez les rôles et refaites l'exercice (le vis-à-vis doit changer)

## **Débriefing**

Quelles stratégies employer pour une désescalade efficace ?

*N'hésitez pas à demander l'expérience personnelle des participant·e·s*

## **À retenir sur le peacekeeping d'automobilistes**

1. En premier lieu, ne tentez pas de convaincre l'automobiliste des bienfaits de votre action: vous êtes face à une personne en colère qui n'est pas prête à entendre vos arguments. Votre objectif est de désescalader la violence qu'elle ressent. Une fois le dialogue établi, vous pourrez peut-être amener tranquillement votre sujet. Il est parfois impossible d'en arriver à ce stade et ce n'est pas grave. Votre rôle est important dans la mesure où, en occupant une personne en colère, vous permettez à l'action de bien se dérouler.

2. En général, évitez de couper la parole: c'est souvent le premier pas vers une escalade de la violence. Si l'automobiliste en colère s'exprime, laissez son discours se terminer avant de prendre la parole. Peut-être que la situation aura évolué d'ici-là et vous sera d'avantage favorable. Il est parfois stratégique de couper la parole afin d'amener une très brève information nécessaire pour dissiper un malentendu. Exemple : "Oui nous aimerions vous laisser sortir de ce parking. Ce n'est pas nous qui bloquons la sortie, c'est un autre automobiliste qui s'est planté et qui est en sens inverse." Dans ce cas, l'information clarifie la situation, la personne énervée se calme au fil de sa compréhension nouvelle et dirige son énergie vers le noeud du problème. Mais si vous êtes dans le doute: évitez de couper la parole.

3. Trouvez votre propre façon de désescalader une situation par l'expérience. Restez honnête et authentique. C'est pourquoi les moments centrage avant une action sont si importants. Exprimez clairement pourquoi vous êtes là et sentez naturellement la meilleure façon de le dire à quelqu'un sans élever la voix, sans mots violents ou sans un langage corporel pouvant être interprété comme agressif.

*Présentez brièvement les méthodes de "miroir" et "Catch & drop" à prendre avec des pincettes. Précisez qu'elles peuvent fonctionner mais nécessitent de l'entraînement et comportent des risques.*

**Miroir** - L'activiste imite subtilement les gestes, style de parole ou attitude de la personne en colère. Attention à ce que ce soit discret et non perçu par l'interlocuteur/trice, faute de quoi il/elle pensera que vous vous moquez ce qui aggraverait la situation. L'idée est d'établir inconsciemment un rapport avec une personne est d'abord antagoniste, en montrant qu'on est du même milieu social.

**Catch & drop** - Consiste à faire correspondre son volume et tonalité de voix avec celui de l'interlocuteur/trice et à baisser rapidement son propre volume et sa tonalité (grave/aigu) dans la même phrase. Le but est de changer le cadre de l'échange, en enlevant l'agressivité de l'échange. Cela n'est pas facile à faire et ne devrait pas être essayé pour la première fois lorsqu'on est confronté à une personne agressive.

## **Tactique de résistance passive - [30 min]**

### **Explications**

La résistance passive est un élément crucial de l'action directe non-violente et, lorsque bien utilisée, elle s'avère beaucoup plus efficace que la confrontation. Il existe de nombreuses façons de résister passivement, que ce soit en refusant simplement de bouger, en se collant ou en s'enchaînant à diverses infrastructures. Soyez créatif·ve·s !

### **Avantages de la résistance passive**

- Moins d'implications juridiques en cas d'interpellation. Car vous n'essayez pas de fuir, ni d'empêcher la police d'agir (même si cela la ralentit un peu). Par exemple, si vous avez perdu la clé de votre cadenas, vous ne pouvez pas obéir à l'ordre de partir. C'est d'abord la responsabilité de la police de vous libérer.
- La résistance passive est considérée comme plus défendable sur le plan idéologique, car elle réduit le risque que vous fassiez du mal à une tierce personne, ce qui vous permet de revendiquer l'avantage moral.
- Il est plus difficile de vous porter si vous êtes détendu·e que si vous êtes tendu·e: vous participez donc à la durée d'une action en rendant plus compliqué le travail des forces de l'ordre.
- Quoiqu'il arrive, vous pouvez toujours choisir de partir; que ce soit pour des raisons morales ou si la situation ne vous convient plus.

### **Différences avec la résistance active**

Vous lier les bras à d'autres personnes/objets ou essayer d'empêcher la police de vous emmener en utilisant votre force musculaire, c'est pratiquer une résistance active : c'est indubitablement et consciemment

résister à l'arrestation ; vous prenez un risque légal supplémentaire (empêchement d'accomplir un acte officiel). Également, vous ouvrez le champ à des pratiques policières proportionnelles qui les autorisent à employer leur force pour vous évacuer ; souvent sous forme de clés de bras, points de pression et autres appuis sur vos articulations. À contrario, si vous vous collez et/ou vous cadenassez en ayant « perdu » la clé, votre résistance est passive car vous êtes dans l'impossibilité physique de vous libérer. La police n'est alors pas en droit d'appliquer une répression disproportionnée par rapport à votre attitude.

### **Point sur la résistance active**

Dans de nombreux cas, XR ne pratique pas la résistance active notamment pour des raisons d'inclusivité et d'escalade de la violence. Seules les personnes jeunes et/ou en bonne forme physique peuvent faire de la résistance active, ce qui exclut les autres. En Suisse, des membres de XR utilisent parfois la résistance active pour faire durer un blocage face à une répression importante. Dans cet atelier, il est intéressant de pratiquer la résistance active pour se rendre compte de la différence avec les méthodes passives, ainsi que pour comprendre comment cela peut susciter une escalade de la violence.

Entraînez-vous aux résistances passive et active. Essayez d'envisager comment vous allez réagir face à une forme de répression.

### **Tactique du poids mort**

*Durée démonstrations + pratique : 10 min.*

*Cet exercice utilise le contact physique: rappelez aux gens qu'il est facultatif - nous devons tenir compte du bien-être des autres (tant physique que mental). Prévenez les personnes se faisant porter de garder leur cou rigide au cas où elles seraient lâchées par terre.*

Mettez-vous au centre, nommez 2 policiers/ères, et faites un exemple en 3 fois:

#### **Exemple 1**

Vous êtes couché·e sur le dos et un peu tendu·e. De ce fait, vos membres sont rigides et vous êtes facile à transporter. La police vient et vous déplace (*image 1*).

*image 1 ; voyez comme l'on vous transporte facilement si votre torse et vos jambes sont tendues*

#### **Exemple 2**

Vous êtes couché·e sur le dos et détendu·e (pensez à garder votre nuque rigide). De ce fait, vous êtes comme un sac de patate et vous ajoutez une difficulté supplémentaire : vos membres sont souples, vous êtes flasque et votre poids tombe vers le bas. La police vient et vous déplace (*image 2*).

*image 2 ; voyez qu'il est déjà plus compliqué de vous soulever et de vous transporter de cette manière*

### **Exemple 3**

Vous êtes couché·e sur le ventre cette fois. Vous êtes également détendu·e comme dans l'exemple 2, les pouces à l'intérieur des poings fermés. La police vient et retourne l'activiste sur le dos avant de soulever (*image 3*).

*image 3 ; voyez comme vos articulations sont moins atteignables dans cette position. Notez bien la nécessité de vous retourner sur le dos avant de vous soulever, sans quoi vous risquez de vous blesser.*

Les participantes se mettent par groupes de 3 ou 4 et essaient à leur tour de se porter selon les différents exemples afin de pouvoir les comparer.

### **Débriefing**

Quelles différences avez-vous observé entre le corps rigide et flasque ?  
Qu'est-ce que cela fait de porter ou de se faire porter ?

### **À retenir sur le poids mort**

1. En Suisse, la police ne peut pas vous porter en vous gardant sur le ventre. Elle doit d'abord vous retourner sous peine de vous blesser. Si vous constatez qu'elle transgresse cette règle, vous pouvez l'exprimer car vous connaissez vos droits: "Monsieur/Madame: vous n'avez pas le droit de me porter comme ça !", "Vous allez me blesser, vous pouvez me casser le dos!", "Vous avez le devoir de me retourner avant de me soulever!"

2. Une action XR peut-être très bruyante mais également très silencieuse. L'avantage d'une action silencieuse et solennelle est qu'elle met en lumière un côté émotionnel très puissant: l'injustice lorsque la police arrête des manifestants pour le climat. Il peut être très utile de rester silencieux·ses quand un·e activiste se fait embarquer. Il peut aussi être utile de l'applaudir pour remercier sa détermination, et/ou de scander "this is how we win / c'est comme ça qu'on gagne". Cela montre aussi notre résolution et l'acceptation que nous avons de l'arrestation.

3. La position du poids mort est efficace car elle empêche la police

d'employer la force pour vous faire partir. Dans une mesure de proportionnalité, elle n'est pas en droit d'employer des gestes violents ou des points de pression pour vous forcer à partir. La position du poids mort fait que, dans une politique comme la nôtre, la police est obligée de vous transporter pour vous évacuer.

## **Le rôle de bloqueur/euse dans une action XR**

L'objectif en tant que bloqueur/euse n'est pas nécessairement de se faire arrêter. L'objectif est souvent de faire durer l'action aussi longtemps que nécessaire tout en sachant que vous vous ferez arrêter à un moment donné ; faites donc retarder ce moment le plus longtemps possible. Notez bien qu'en choisissant de bloquer, vous acceptez le risque de vous faire emmener au poste.

## **Tactique du Petit Train**

*Durée pratique : 10 min.*

*Cet exercice utilise le contact physique: rappelez aux gens qu'il est facultatif - nous devons tenir compte du bien-être des autres (tant physique que mental).*

### **Explications**

Le Petit Train est un exercice de résistance active: vous résistez ouvertement à l'arrestation. De ce fait, et dans une mesure de proportionnalité, la police est en droit d'employer des mesures plus fortes comme des points de pression, des clés de bras, vous soulever par le cou, ou d'autres moyens douloureux pour vous faire céder. En pratiquant le Petit Train, gardez à l'esprit que vous obtiendrez peut-être ce genre de réponse.

#### **Tactique**

Le Petit Train est utile dans les lieux où il n'est pas possible de vous atteindre par les côtés. Il devient très efficace sur un pont étroit ou dans un couloir étroit. En effet les points faibles du Petit train se trouvent sur les côtés et si l'endroit est étroit la police ne pourra vous évacuer que difficilement. Le Petit Train se prête bien aux actions de blocage dans le secteur privé, car une entreprise est souvent munie d'accès et de couloirs permettant un blocage aisé.

### **Pratiquer le Petit Train**

1. Soyez un nombre minimal de 6: asseyez-vous les un-es derrière les

autres parallèlement au couloir.

2. Chaque rebelle entoure de ses jambes le bassin de la personne devant.

3. Chaque rebelle entoure de ses bras; soit les jambes de la personne derrière, soit le torse de la personne devant

4. La personne en tête (la locomotive) se met en face de la personne derrière elle comme pour lui faire un gros câlin, bras et jambes liés.

5. Maintenez cette position fermement.

### **Variante : couloirs larges**

En cas de couloirs plus larges, vous pouvez faire plusieurs lignes côte-à-côte. Dans ce cas, les rebelles emploient leurs bras pour se tenir à leurs collègues à gauche et à droite en croisant leurs coudes. Cette formation devient alors très difficile à déloger.

## **CRAINTES ET ANXIÉTÉS - [ 10 min. ]**

*Cet exercice peut provoquer diverses émotions comme de la tristesse, de l'empathie ou de la compassion.*

*N'hésitez pas à rappeler le cadre de sécurité avant de l'initier.*

Formez des groupes par GAs et/ou de 4-5 personnes. Les participant·e·s se mettent en cercle et s'expriment, tour à tour, sur leurs craintes et leurs angoisses concernant les défis qui s'offrent à nous. Qu'il s'agisse de la réalisation des actions / l'arrestation / la dégradation du climat et de la biodiversité / d'autres préoccupations. Les participant·e·s sont libres d'exprimer ce qui leur fait peur dans cette lutte que nous menons.

*Faites cet exercice pendant 5 minutes en laissant les groupes tranquilles. Rappelez et encouragez l'écoute active à ce stade. Il peut être aidant de proposer une minute de parole par personne, et de signaler chaque fois qu'une minute est écoulée afin que les participants sachent où ils/elles en sont.*

*N'hésitez pas à aller voir discrètement si tout le monde a pu s'exprimer avant la fin du temps et dites tranquillement que l'on va bientôt clore.*

Les participant·e·s se remettent en cercle pour partager leurs principales peurs et anxiétés.

Il ne s'agit pas d'un espace de discussion, mais d'un espace ouvert et bienvenu où les gens peuvent partager leurs sentiments (bien que personne ne soit obligé de le faire).



*Insistez sur l'importance des débriefings en particulier au sein des GAs après les actions.*

### **Partage des peurs**

Tout le groupe se réunit debout en 1 seul cercle. Quand il/elle le souhaite, un·e participant·e s se déplace au centre du cercle et exprime une de ses peurs face au défi qui nous attend. Les autres participant·e·s se rapprochent plus ou moins proche de cette personne selon qu'ils/elles partagent ou non la même peur que la personne au centre.

*Essayez de faciliter cette partie le mieux possible: ne laissez pas de jugement ou de réponses à chaque point. Chacun·e doit se sentir libre d'aller ou non.*

Pour que cela ne se termine pas sur une note triste, changeons la consigne : chacun·e exprime ses espoirs ou ses attentes par rapport à aux grandes actions à venir, ou au monde de demain une fois la lutte remportée. Les autres s'avancent selon qu'ils/elles partagent plus ou moins ces mêmes espoirs.

## **BURNOUT ET CULTURE RÉGÉNÉRATRICE - [ 15 min. ]**

*Après la pause, veillez à ce que les participant·e·s soient bien assis·e·s en cercle et/ou confortablement. Il s'agit maintenant de passer à une étape plus tranquille de l'atelier : n'hésitez pas à adoucir le ton, à laisser plus d'espaces entre vos mots et à adopter une voix plus douce.*

### **Qu'est-ce que la culture régénératrice ?**

*Invitez les participant·e·s à prendre un moment pour « s'enraciner ». Si vous n'avez pas la fibre méditative, veillez au préalable de cet atelier à ce qu'un·e animateur/trice puisse prendre le relais de cet exercice. Également, vous pouvez avoir préparé un petit texte à lire si vous ne souhaitez pas improviser.*

### **Exemple d'enracinement**

*Narrez*« Je voudrais maintenant vous demander de fermer les yeux, de sentir que vous êtes ancré·e·s dans la terre... Sentez vos pieds plantés dans le sol, les racines se répandant plus profondément dans la terre... se connectant... <pause> Je voudrais que vous vous concentriez maintenant sur un espace, ou un lieu, dans la nature, dans lequel vous avez été récemment et dans lequel vous vous sentez bien. J'aimerais que vous pensiez peut-être à votre gratitude envers ce lieu qui vous est cher.

<pause>. Soyez reconnaissant·e·s envers cet espace et remerciez-le de tout votre être de simplement exister, tel qu'il est, et de vous permettre de le contempler. <pause> Nous allons maintenant nous étendre et ouvrir nos yeux. »

*Demandez aux participant·e·s d'exprimer à voix haute ce que leur évoque la notion de « culture régénératrice ». A ce stade, notez si certaines personnes ont parlé plus que d'autres pour laisser la possibilité à celles et ceux qui n'ont pas encore parlé de le faire en premier.*

## **Expliquez**

La culture régénératrice est une notion transversale et constante au sein d'XR. C'est culture saine et résiliente, que nous pratiquons constamment dans nos rapports inter-individuels, afin que nous puissions faire face ensemble aux problèmes auxquels nous sommes et serons confronté·e·s.

## **Trois notions-clés de la culture régénératrice**

Prendre soin de soi  
Prendre soin des autres  
Prendre soin de la planète

### **Pourquoi est-ce important ?**

- Si nous démantelons un système qui est fondamentalement insensible et destructeur, nous devons faire émerger le changement que nous voulons voir et commencer par l'appliquer à nous-mêmes.
  - La rébellion est pour la vie et pas seulement face à l'extinction.
- Nous devons être assez résilient en tant que mouvement et en tant que communauté pour maintenir le cap aussi longtemps que nécessaire.

## **La culture régénératrice dans XR**

*Reprenez les Principes et Valeurs. Lisez-en trois ou quatre et demandez aux participant·e·s d'agiter leurs mains vers le haut s'ils/elles pensent que ce que vous lisez est lié à la culture régénératrice. Habituellement, tout le monde ou presque lève la main pour tous les principes.*

## **En résumé**

Si nous voulons apporter un véritable changement de société, la culture régénératrice fait partie intégrante de tout ce que nous faisons. Ce n'est pas la responsabilité d'une personne ou d'un groupe de travail de travailler dans ce sens. Tout le monde doit être pro-actif·ve : nous avons tous besoin de prendre soin les un·e·s des autres et de construire de nouveaux rapports entre nous qui nous sortiront de la société toxique dans laquelle nous nous trouvons en ce moment.

### **Quelques exemples pratiques de la culture régénératrice**

- **Météo** lors de réunions : au début et à la fin, donnez à chacun·e l'occasion d'exprimer ses sentiments actuels. Cela permet de nous mettre au même niveau et d'accepter humblement que nous sommes humain·e·s, et que nous arrivons avec nos émotions du moment liées à nos vies respectives.
- **Pas de blâme ni de honte** : exprimez vos désaccords en privé. N'interpellez pas les membres d'XR dans les espaces publics et surtout pas en ligne. Soyez constructifs·ves dans vos communications en parlant plutôt en « je », et en décrivant la manière dont vous vous sentez par rapport à une situation plutôt que d'accentuer l'erreur d'autrui.
- **Les groupes d'affinités** : apprenez à vous connaître, créez des réseaux de soutien et de communication.
- **Liens avec la nature** : passez du temps à l'extérieur dans la nature, gardez ce sentiment de plénitude et portez-le avec vous tout au long de vos journées.
- **Soyez ouvert·e·s et honnêtes** au sujet de vos sentiments et avec quiconque : prévoyez de courts moments de restitution et créez des espaces pour vos inquiétudes, vos peurs et vos chagrins.

### **Bien-être/Regen lors d'actions**

- **Coordinateur/trice bien-être du GA**: aide son propre groupe d'affinité de diverses façons ; y compris le soutien aux personnes arrêtées, le bien-être en général. Ils/elles se concentrent sur leur propre groupe d'affinité !
- **Equipes de bien-être/premiers secours, soutien aux personnes arrêtées au poste de police** : Soutiennent toute l'action de manière générale. Vous ne pouvez pas faire partie de l'un de ces groupes et être un coordinateur bien-être de votre groupe d'affinité

! Ces équipes doivent pouvoir se déplacer d'un groupe à l'autre et autour de l'action là où le besoin se fait le plus ressentir.

- **Le jumelage (buddy)** : pendant une action, vous pouvez créer un couple de « buddy » : il s'agit de rester avec la même personne durant toute l'action afin de favoriser le soutien et l'entre-aide en cas de nécessité.

*N'hésitez pas à présenter quelques ouvrages, des liens ou des exemples sur la culture régénératrice afin de permettre aux participant·e·s de creuser le sujet.*

Tous ces rôles sont d'une importance vitale et nécessitent un engagement pour que les actions soient considérées comme un espace de soutien. Si vous êtes intéressé·e·s à faire ce genre de rôles lors d'une action, contactez les GT Culture Régénératrice de votre région.

## **Burn-out et soins personnels**

### **Expliquez**

L'épuisement professionnel est le résultat d'une exposition à de longues périodes de stress :

- Cela peut être le résultat d'être très impliqué·e lors d'une action et/ou dans son organisation.
- Elle peut se manifester physiquement, laissant les personnes complètement épuisé·e·s et littéralement incapables de poursuivre leur activisme.
- Cela peut arriver même si vous avez confiance en ce que vous faites et que vous prenez plaisir à le faire. Tout ce que nous obtenons grâce à l'adrénaline est susceptible d'être drainant, de sorte que notre corps réagira comme il le ferait face au stress ou face à un traumatisme. Parfois on ne s'en rend même pas compte.

Préparez-vous à vivre des situations stressantes. Ayez en mémoire quelques techniques auto-apaisantes sur lesquelles vous pouvez compter à n'importe quel moment si vous sentez que vous en demandez trop à vous-mêmes. Il peut s'agir de se concentrer sur ses sens ou sur sa respiration. Vous pouvez également vous inventer un espace imaginaire dans lequel vous pouvez aller vagabonder avec votre esprit à tout moment.

Se secouer (ou trembler) est un outil utile pour soulager l'anxiété

et la tension. C'est un moyen très naturel de relâcher la tension musculaire et de traiter les hormones du stress.

*Demandez aux participant·e·s de se lever et de se secouer dans tous les sens. Ayez l'air un peu bête*

### **Après l'action**

Après des périodes de stress, d'adrénaline ou de traumatisme, il peut vous arriver de vous effondrer, d'avoir un moment de manque d'énergie. C'est une réaction humaine normale. Prévoyez de l'espace et du temps pour cela. Sachez à l'avance ce dont vous aurez besoin après une action pour vous aider à vous en sortir.

Immédiatement après l'action, l'adrénaline est encore élevée. Certaines personnes ont besoin de se retrouver pour partager ou s'amuser directement après une action, et de ne pas être seul. Soyez attentif·ve à vos propres besoins.

*Ce qui mène à l'exercice d'écoute active...*

### **L'écoute active**

L'écoute active est une compétence-clé notamment en matière de communication non-violente, mais aussi de désescalade, de bien-être, de soutien aux personnes arrêtées au poste de police, de facilitation et pour souder les liens d'une communauté.

*NB: les étapes qui suivent sont étudiées pour éviter qu'un·e participant·e s'effondre face à un·e autre sans que vous n'ayez de vue sur la situation. Mieux vaut en respecter l'enchaînement.*

*Divisez le groupe en paires - par voisin·e·s ou au hasard, si possible avec une personne qu'ils/elles ne connaissent pas- et faites-les se saluer.*

Chaque participant·e a 3 min. pour répondre à la question suivante :

- Qu'est-ce qui vous nourrit ? Qu'est-ce qui vous motive, vous donne de la force, nourrit votre âme ?

*Trois minutes, c'est long. Encouragez les participant·e·s à développer et à creuser leur sujet s'ils/elles se sentent suffisamment à l'aise.*

La personne en face écoute activement et sans parler. Elle peut répondre par des hochements de tête et/ou en souriant, selon ce qui lui convient le mieux, sans se demander quoi dire ensuite. L'objectif est de simplement

écouter. Si la personne est distrait·e, elle peut simplement remarquer cette distraction et se concentrer sur la personne qui raconte son histoire. Après les 3 minutes, les rôles s'inversent.

*N'hésitez pas à prévenir lorsqu'il reste 1 minute ou 30 secondes, afin que les participant·e·s se préparent à conclure.*

### **Faites un débriefing**

Comment ont-ils/elles vécu la conversation, sachant qu'ils/elles ne seraient pas interrompu·e·s ?

Comment ont-ils/elles vécu l'écoute et la concentration ?

### **Résumez**

Parfois, il suffit d'être avec une personne et de l'entendre. Le soutien que nous offrons n'a pas pour vocation de résoudre les problèmes. Il peut être incroyablement puissant de simplement écouter et de sentir qu'on est entendu·e·s.

### **« Aidons à nous aider »**

Dans le but d'apprendre comment le groupe de cet atelier peut s'entraider, les participant·e·s expriment en pop-corn (= à voix haute, sans avertir), ce qu'ils/elles attendent des autres en cas de stress dans une situation quelconque. Invitez-les à garder cela à l'esprit, notamment de le cadre de la cohésion au sein de leurs GAs respectifs. *Si le temps le permet, vous pouvez noter les différentes réponses sur un flipchart qui peut être photographié/collé sur le mur pour rappeler aux participant·e·s de prendre soin les uns des autres pendant le reste de la séance et au-delà.*

### **Prise de décision rapide - [15 min]**

Mettez-vous en cercle et/ou par groupes d'affinités. Voici quelques scénarios pour lesquels vous devrez prendre une décision commune en un temps chronométré. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision : à vous d'évaluer la situation et de prendre celle qui convient le mieux au groupe.

*Choisissez 2 ou 3 scénarios dans la liste, voire plus si vous avez le temps. Lisez ces scénarios le plus clairement possible et faites démarrer le chronomètre dès la fin de la lecture ; l'objectif étant de ne pas donner aux participant·e·s plus d'informations que celles que vous transmettez.*

## **Scénario 1**

### ***Temps : 90 secondes***

Vous êtes une vingtaine de rebelles en habits de civil ayant l'intention est de faire un swarming pendant 10 minutes. Vous avez des banderoles, drapeaux, slogans à chanter et une équipe de peacekeeper. En arrivant, l'équipe en charge de guetter vous informe que deux voitures de police sont placées à quelques mètres de l'endroit que vous avez choisi. Deux agents de police marchent dans votre direction et semblent ne pas vous avoir reconnu.

Que faites-vous ? Vous y allez tout de même ? Vous rentrez au point de rendez-vous et recommencez plus tard ? Vous choisissez un autre lieu ? Vous rejoignez une autre équipe qui agit plus loin dans la ville ? Top chrono !

## **Scénario 2**

### ***Temps : 90 secondes***

Vous êtes sur une action de blocage de pont regroupant 300 rebelles et vous occupez les lieux depuis déjà 4 heures. Au milieu du pont se tiennent des conférences, performances et autres activités. Vous avez une bonne présence médiatique et beaucoup de passant·e·s viennent par curiosité. Il y a maintenant 80 policiers/ères et 5 fourgons. La police a déjà fait partir 100 rebelles ne voulant pas prendre trop de risques. Les autres ont fait des tortues et sont prêt·e·s pour l'arrestation. La police a sorti 50 rebelles des tortues et les a porté·e·s sur le trottoir. Vous êtes parmi ces 50 personnes. Dans votre groupe, l'énergie est assez basse, plusieurs personnes sont fatiguées et on eu mal. Votre groupe n'est pas en état d'arrestation, la police vous dit que vous aurez une amende. 3 agent·e·s vous tiennent à l'oeil et les autres font pression sur le groupe principal comportant 150 personnes dans le but de mettre progressivement fin à l'action.

Que faites-vous ? Vous attendez patiemment que cela soit fini ? Est-ce que vous négociez avec la police pour savoir si vous pouvez partir et rentrer chez vous ? Est-ce que vous revenez au milieu de la route dans le but de vous faire arrêter pour de bon ? Essayez-vous de prendre soin de vous et de remonter le moral du groupe ? Avez-vous une autre idée ? Top chrono !

## **Scénario 3**

### ***Temps : 90 secondes***

Vous êtes dans une action de convergence des luttes, bloquant une avenue avec un millier de rebelles de manière un peu désorganisée mais néanmoins efficace.

La veille, vous avez appris qu'une nouvelle sensible a fait que les plans A, B et C sont tombés à l'eau. Le plan A était de bloquer un grand rond-point échangeur autoroutier. À la place, vous bloquez une avenue à 500m du rond-point. Vous êtes là depuis 2h. La police procède gentiment à des arrestations, mais vous tenez très fortement le lieu avec 120 personnes en position de sit-in et déterminées. Vous entendez par bouche-à-oreilles que des personnes ont envie d'aller bloquer un autre endroit plus perturbateur que cette avenue.

Puis un appel à aller bloquer ailleurs a été lancé et environ un quart des personnes présentes s'en vont. Un autre quart se disperse progressivement pensant que c'est fini.

Les bloqueur/euses en première ligne vous tournent le dos et sont séparé·e·s de vous par un cordon de police et une rubalise. Vous ne savez pas si les bloqueur/euses ont eu l'information ou non, en tout cas depuis leur position ils/elles n'ont pas vu que le groupe a diminué de moitié. De votre côté, vous ne vouliez pas vous faire arrêter, et le cordon de police vous éloigne de plus en plus des bloqueurs/euses qui se trouvent maintenant isolé·e·s.

Que faites-vous ? Vous respectez la détermination des bloqueurs/euses et les encouragez à distance ? Vous tentez de leur crier les informations pour s'assurer qu'ils/elles ont entendu ? Vous appelez à mettre fin à l'action ? Vous franchissez le cordon de police pour aller parler aux bloqueurs/euses sachant que cela causera votre arrestation Vous suivez le quart de groupe parti bloquer ailleurs ? Avez-vous une autre idée ? Top chrono !

## **Scénario 4**

### ***Temps : 90 secondes***

Vous êtes une centaine de rebelles à une action médiatique contre une entreprise qui investit massivement dans le commerce des matières premières et qui participe activement à la destruction des écosystèmes dans le monde. Le but de votre action est de dénoncer l'impact de cette entreprise sur la destruction de la planète. Une mise en scène est faite annonçant l'aberration des pratiques de cette entreprise. Des médiactivistes sont présent·e·s et filment et prennent des photos. La police fait son entrée et communique avec le responsable de l'entreprise, puis avec le/la contact police XR.

L'action atteint son but et vous avez de superbes images qui feront le tour des réseaux. La police vous laisse deux possibilités:

1. Vous supprimez toutes les images de l'action avec vérification par les agent·e·s. En échange, vous pouvez partir et il n'y aura aucune suite pénale.

2. Vous ne supprimez pas les images. Que vous décidiez de rester ou de partir, la police fera des prises d'identité de tout le monde et procédera à quelques arrestations. Vous risquez jusqu'à 40 jours amende à 30chf le



jour amende.

Que décidez-vous ? Top chrono !

## **Scénario 5**

### **Temps : 90 secondes**

Reprenez le scénario 4. Au moment de prendre une décision, vous apprenez que 3 personnes externes (innocentes et hors XR) se sont retrouvées cloîtrés avec vous au mauvais moment. La police estime que ces personnes sont des vôtres et ne souhaite pas les laisser partir. Les personnes innocentes vous annoncent qu'elles vivent en Suisse mais sont encore en cours de naturalisation. Elles risquent donc l'expulsion du territoire s'il y a des suites pénales. Les deux propositions de la police restent les mêmes. Que faites-vous ?

Pour ce scénario, utilisez la prise de température (temperature-check)  
Top chrono !

### **Débriefing par groupes**

Chaque groupe discute ensemble pour voir comment était leur collaboration. Il n'y a aucun jugement si certains scénarios ont moins bien été. L'important est simplement de le faire remarquer et d'expliquer pourquoi.

Par groupes, répondez ensuite à ces questions :

- Quelqu'un·e a pris le lead dans mon groupe ?
- Y'a-t-il eu un sentiment d'écoute général ? Est-ce qu'une personne ne s'est pas sentie écoutée ?
- Qui était la personne la plus bruyante ? Qui était la plus calme ?
- Pensez-vous avoir utilisé efficacement les signaux manuels ? Si non, pourquoi ?
- Les personnes qui ont parlé en premier, qui ont eu le dernier mot ou qui ont pris des positions de leadership étaient-elles des hommes ?

*En tant qu'animateur/trice, il est important de mentionner ici le déséquilibre entre les genres qui peut facilement devenir récurrent dans les rôles de coordination. Nous devons tous·tes en être conscient·e·s et nous efforcer activement d'en atténuer les effets. Nous devons incarner le changement que nous voulons voir advenir. Si nous exigeons une Assemblée de Citoyen·ne·s qui aura comme base une représentation égale des hommes et des femmes, alors nous devrions tout mettre en œuvre pour mettre en place ces structures dès maintenant.*

### **Débriefing général sur la prise de décisions**

Remettez-vous en 1 seul cercle. Quelles ont été les expériences des participant·e·s dans leurs discussions ?

Utilisez l'écoute active pour le débriefing ici. C'est fondamental pour la désescalade des rebelles et pour les débriefings liés à la NVDA en général. Les gens qui le souhaitent peuvent exprimer en 1 minute leur ressenti sur cet exercice, sans que personne ne réponde.

*Si vous avez le temps, faites-le à tour de rôle et chronométrez de façon à ce que tout le monde n'ait qu'une minute.*

## **Résumez**

Voyez l'importance de la prise de décision par consensus en général, et notez qu'avec ce dernier scénario, il est évident qu'un consensus partagé par l'ensemble du GA n'est pas possible.

C'est une bonne occasion d'expliquer l'utilité d'avoir une personne choisie comme décideuse dans un tel cas. Peut-être celle ou celui qui a le plus d'expérience ou de jugement dans les actions, ou quelqu'un·e en qui on a confiance. Cela ne signifie pas que cette personne est leader du groupe, mais il faut plutôt le/la voir comme facilitateur/trice. Il s'agit simplement d'une personne capable de prendre en compte les considérations de chacun·e et de faire le choix en estimant le plus équilibré.

Si votre groupe d'affinité souhaite pourvoir un tel rôle, il serait utile de le clarifier et d'en décider avant une action. Pour celles et ceux qui ont moins d'expérience, il peut être rassurant de s'entendre sur un tel rôle. Mais soyez clair sur le fait que nous pouvons tous et toutes être des leaders, quelle que soit notre expérience. Ne vous fiez pas outre mesure à un·e décideur/euse en particulier. Les actions peuvent être stressantes, et ce n'est pas à une seule personne de prendre les décisions. Ainsi, dans votre groupe d'affinité, vous devriez toujours essayer de prendre le temps d'entendre l'opinion de chacun sur une situation. Nous sommes tous et toutes capables de partager la responsabilité de la prise de décision, ou d'intervenir pour en prendre une si nécessaire.

## **CHECK-OUT - [ 5 min. ]**

### Temps pour les questions

Il s'agit d'un espace de questions sur la formation en général. Vous pouvez utiliser le temps qui vous reste pour y répondre et/ou ouvrir sur une discussion avec celles et ceux qui pourraient avoir de l'expérience. Insistez sur l'utilisation de signaux non-verbaux dans cette section, et soyez conscient·e de qui pose le plus de questions. Essayez d'encourager, mais ne forcez pas, toute personne qui n'a pas encore parlé afin qu'elle

puisse partager quelque chose.

Vous ne répondrez jamais à toutes les questions, et une question en amènera souvent à une autre. Faites savoir aux participant·e·s que vous êtes disponibles pendant les rangements ou après la séance pour répondre à d'autres questions. Mais ne laissez pas cette partie traîner en longueur : vous voulez que tout le monde quitte l'atelier en se sentant motivé et ne parte pas la tête pleine de dilemmes. Tentez de rester ponctuel·le·s jusqu'à la fin de l'atelier.

Profitez de ce moment pour annoncer les prochains événements XR.  
**Conclure avec énergie**

*Si vous avez le temps, faites un des check-out proposés ci-dessous, ou proposez-en un autre si vous le souhaitez.*

*Sinon, faites un tour de cercle en demandant **un mot** par personne sur son état émotionnel actuel. Cette formation était longue et les gens auront sûrement envie de conclure (quelle qu'en soit la raison), mais assurez-vous de terminer cet atelier en maintenant l'énergie au-delà de la formation.*

## **Exemples de check-out pour bien conclure**

### **Météo**

Comme au début de la formation, chaque participant·e exprime son bagage émotionnel : quel est son ressenti, avec quoi il/elle repart (motivation, fatigue, curiosité, etc.) et demandez un mot sur une éventuelle amélioration de la formation. Faites un tour de cercle. Si le temps presse, faites seulement **un mot** par personne.

### **Partage des cris**

Levez-vous et mettez-vous en cercle. Tour à tour, un·e participant·e crie un mot ou une phrase tout en faisant un geste de son choix. Puis les autres imitent son expression en chœur. N'hésitez pas à commencer pour donner l'énergie.

### **Photo de groupe**

Si les participant·e·s sont à l'aise et disposé·e·s, cela peut être une façon positive de terminer.

*Dans ce cas, veillez à bien demander le consentement de tout le monde et veillez à que personne ne se sente forcé·e sous l'impulsion du groupe.*

### **"Extinction... Rébellion !"**

Criez « Extinction ! », le public répond « Rébellion ! »

Lancez le cri trois ou quatre fois pour conclure avec énergie.

*N'oubliez pas de remercier tout le monde d'être venu À vous de donner suite à leur engagement*