DELICIOUS STORIES



Version française

Radio Activité • Asinitas centro interculturale •
Cultura Sistema • EthnoArt • Storytelling Centre



Cofinancé par l’Union européenne

Financé par l’Union européenne. Les vues et opinions exprimées n’engagent que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l’Union européenne ou de l’Agence Erasmus+ France / Éducation Formation. Ni l’Union européenne ni l’autorité chargée de l’octroi ne peuvent en être tenues pour responsables.

L’ensemble des contenus de cette publication est placé sous licence Creative Commons avec attribution, usage non commercial, pas de modification et partage dans les mêmes conditions, sauf autorisation directe et explicite des auteur·es.

Sommaire

INTRODUCTION 6

1 – INFORMATIONS DE CONTEXTE 9

1.1 – Les migrations en Europe : vue d'ensemble 10
- Le paysage migratoire actuel 10
- Le contexte politique et légal 11
- Le défi de la polarisation 13
- Défis et contradictions / pacte migratoire 14
- Conclusion 15

1.2 – L'importance de valoriser l'interculturalité, le storytelling et le changement des récits pour améliorer les processus d'inclusion 16
- La pratique humaine du storytelling 16

1.3 – Neuf raisons pour lesquelles le storytelling est important pour la société 17

1.4 – L'importance de valoriser la diversité des pratiques culinaires et leurs significations sociales 19

1.5 – Alimentation, capacité d'agir et storytelling interculturel 21

2 – LA BOÎTE À OUTILS 23

2.1 – Les ateliers 24
- Remarques générales / animation d'un atelier 24
- Les quatre phases fondamentales d'un atelier 26
- Des activités adaptées aux quatre phases 28
- Phase 1 : brise-glaces, construction de la confiance, coopération 29
- Phase 2 : stimuler la créativité et éveiller la conscience 34
- Phase 3 : le travail sur le récit (storywork) 39
- Phase 4 : réflexion / évaluation 42
- Les ateliers incluant de l'enregistrement audio 45

2.2 – Les événements publics 46

3 – LE FANZINE 47

4 – EXEMPLES D'ATELIERS ET D'ÉVÉNEMENTS PUBLICS 50

4.1 – Asinitas (Italie) 51
- Observations des animatrices 52
- Description de l'événement public 53
- Les atouts de l'événement public 53
- Conseils 54

4.2 – Cultura Sistema 54
- Observations des animateur·rices 57
- Description de l'événement public 57
- Les atouts de l'événement public 58
- Conseils 58

4.3 – EthnoArt (France) 59
- Observations des animatrices 61
- Description de l'événement public 61
- Les atouts de l'événement public 62
- Conseils 62

4.4 – Radio Activité (France) 63
- Observations des animateur·rices 65
- Description de l'événement public 65
- Les atouts de l'événement public 65
- Conseils 66

4.5 – Storytelling Centre 67
- Observations des animateur·rices 71
- Description de l'événement public 71
- Les atouts de l'événement public 72
- Conseils 72

ANNEXE 73

RÉFÉRENCES 84

IMPRESSUM 85

INTRODUCTION

Vous venez d'ouvrir Le Manuel Delicious Stories, l'une des productions du projet Delicious Stories, réalisé par les partenaires du projet : Radio Activité et EthnoArt en France, Asinitas en Italie, Cultura Sistema en Espagne et Storytelling Centre aux Pays-Bas. Ces cinq organisations ont travaillé ensemble à l'élaboration d'outils non formels et transférables qui aident à faciliter et à améliorer les processus d'inclusion à l'égard des personnes ayant des parcours de migration. Ces outils ont pour but d'encourager la compréhension mutuelle, l'acceptation et le respect, pour créer un environnement inclusif dans lequel la diversité est valorisée et où les préjugés sont identifiés et déconstruits. Ce manuel s'adresse en premier lieu aux animateur·rices familier·es des processus d'apprentissage informel et de l'éducation populaire, et il pourra peut-être inspirer d'autres personnes à intégrer ce type d'outils d'apprentissage dans leur travail.

La mise en place du projet Delicious Stories est venue d'une remarque faite il y a quelques années par une participante à l'un des ateliers de Radio Activité. Née au Maroc et vivant en France depuis plus de vingt ans, elle a dit que l'atelier lui avait fait prendre conscience qu'elle « avait le droit de parler aux Français ». Cette remarque a conduit Radio Activité à rédiger la proposition de projet Delicious Stories et à trouver des organisations partenaires qui souhaitaient elles aussi s'engager en faveur d'une société où les personnes interagissent mieux les unes avec les autres ; dans laquelle le fait d'être nouveau ou nouvelle, d'avoir un parcours de migration, ou d'avoir un bagage culturel différent de la culture dominante de cette société, ne fait pas de vous une personne exclue.

Au cœur de ce projet se trouve l'enjeu du partage des récits. Que nous en ayons conscience ou non, les histoires que nous voyons et entendons façonnent notre vision du monde. Avec le temps, les motifs qui émergent des histoires les plus populaires forment de plus grands récits qui façonnent les valeurs et les croyances collectives. Plus important encore, ces récits nous convainquent soit d'accepter le statu quo, soit nous inspirent à rechercher le changement. Pour celles et ceux qui œuvrent dans l'éducation populaire et pour la transformation sociale, les récits de vie sont de puissants outils pour conscientiser des rapports de domination et favoriser l'émancipation collective. Visibiliser les vécus individuels permet de faire évoluer la façon dont sont traités dans la société des sujets importants (migration, interculturalité, racisme…). Les histoires humanisent, relient, rassemblent. Elles touchent davantage les personnes que les statistiques ou les discours politiques.

Dans ce projet, une place majeure a été attribuée au partage d'histoires autour de l'alimentation, de l'interculturalité, de la migration. Pourquoi ces thèmes ? Parce que le récit fondé sur l'alimentation crée des occasions de rencontres, permet de faire entendre des voix rarement entendues, de franchir certains clivages, de nourrir la curiosité plutôt que la peur. Il s'appuie sur les réalités quotidiennes vécues. La recherche en sciences humaines et sociales montre que les rencontres alimentaires interculturelles favorisent des échanges positifs et peuvent transformer les perceptions de « l'autre ». (Mannur, 2010 ; Heldke, 2003) Nous abordons ce point en détail au chapitre 1, sections 2 à 4.

L'ensemble des activités issues de la pédagogie non formelle présentes dans ce manuel vise avant tout à créer des espaces d'expression pour les voix qui ne sont habituellement pas entendues. Cela favorise une meilleure compréhension des réalités auxquelles ils et elles sont confronté·es et contribue à améliorer l'inclusion de tous·tes. Cela valorise également tous les récits et cherche à les mettre sur un même pied d'égalité. Vous trouverez ces activités dans la boîte à outils au chapitre 2. Celle-ci contient également des activités qui nous semblent utiles pour évaluer vos ateliers avec les participant·es ainsi que des informations sur la manière de concevoir des programmes d'ateliers et des événements au cours desquels des plats et des histoires sont partagés. Par ailleurs, à titre d'exemple, vous trouverez en chapitre 4 des descriptions de cycles d'ateliers et d'événements organisés par les partenaires du projet.

Dans ce projet, nous avons créé des fanzines avec et pour les participant·es aux ateliers. Ces fanzines servent de souvenir tangible et de moyen de partager avec un public plus large des expériences, des points de vue, des souvenirs, des réflexions, des savoirs et des savoir-faire, ainsi que des techniques de cuisine et des recettes. Nous y consacrons un chapitre à part. (Voir chapitre 3.)

On parle beaucoup de « migrants », sans savoir clairement qui est désigné par ce mot. Dans le droit international, le terme « migrant » est utilisé de différentes manières par différents acteurs pour désigner des personnes avec un parcours migratoire venues de pays dits « des Suds », en opposition au terme « expatrié·es ». Il regroupe aussi souvent sans distinction les personnes qui quittent leur pays parce que leur vie ou leur liberté est directement menacée (les demandeur·ses d'asile et personnes réfugiées) et celles qui migrent pour toute une série d'autres raisons, comme le travail, les études, le fait de rejoindre des membres de leur famille déjà installés à l'étranger, etc. Au chapitre 1.1, nous proposons un bref panorama de la migration en Europe.

Les partenaires de ce projet préfèrent donc parler de « personnes avec un parcours de migration » plutôt que de « migrant·es » qui peut être connoté péjorativement et faire l'objet de préjugés. Cette définition large inclut également les personnes nées ou ayant grandi dans un pays où leurs parents ne sont pas nés. Elle correspond le mieux aux personnes avec lesquelles nous avons travaillé dans ce projet.

POUR PRÉCISER LA TERMINOLOGIE, NOUS AVONS RASSEMBLÉ ICI UN COURT GLOSSAIRE EXPLIQUANT LES TERMES QUI NOUS SEMBLENT LES PLUS IMPORTANTS POUR UNE BONNE COMPRÉHENSION DU PROJET ET DE CE MANUEL :

Une personne avec un parcours de migration : toute personne vivant sur le territoire d'un pays dans lequel elle n'est pas née, quelle que soit la raison de sa migration (asile, raisons économiques, regroupement familial, travail, études, etc.) et indépendamment de la durée de son séjour ou du fait qu'elle soit arrivée de manière régulière (avec les documents nécessaires) ou irrégulière. Les descendant·es de personnes de première génération ayant un parcours migratoire sont également inclus·es dans cette catégorie.

Un·e demandeur·se d'asile : une personne qui a déposé une demande de statut de réfugié·e ou d'une autre forme de protection et qui attend une décision sur cette demande. Tous les demandeurs et toutes les demandeuses d'asile ne seront pas reconnu·es comme réfugié·es, mais tout·e réfugié·e a d'abord été demandeur·se d'asile.

Un·e réfugié·e : une personne qui se trouve hors du pays dont elle a la nationalité ou dans lequel elle a sa résidence habituelle, et qui du fait de sa race, de sa religion, de sa nationalité, de son appartenance à un groupe social déterminé ou de ses opinions politiques, craint avec raison d'être persécutée et ne peut se réclamer de la protection de ce pays ou en raison de ladite crainte ne peut y retourner.

L'approche interculturelle : met l'accent sur les échanges et les interactions entre des personnes d'origines diverses, en reconnaissant la complexité des identités tout en se concentrant sur les points communs et l'appartenance partagée, par contraste avec le multiculturalisme. Elle vise à stimuler le dialogue et la coopération entre des groupes hétérogènes, en renforçant les relations et la confiance entre les groupes.

La cuisine migrante : des traditions alimentaires transformées par la migration, créant des expressions culinaires innovantes et culturellement riches.

Le récit (narrative) : une histoire ou la description d'une série d'événements. Un récit peut prendre forme par l'écrit, par la langue parlée ou par des formes d'art visuel.

Nous espérons sincèrement que ce manuel sera utile aux animateur·rices engagé·es dans la construction d'une société plus inclusive où les personnes souhaitent se connaître et sont curieuses des autres, quelles que soient leurs racines culturelles, géographiques et sociales ; et qui, dans ce but, cherchent à créer des espaces où les personnes se rencontrent, cuisinent, racontent, mangent, échangent et façonnent leur propre histoire, plutôt que d'être définies par d'autres.



1 INFORMATIONS DE CONTEXTE

1.1 Les migrations en Europe : vue d'ensemble

LES MIGRATIONS SONT DEVENUES L'UNE DES QUESTIONS SOCIALES ET POLITIQUES LES PLUS MISES EN AVANT DANS LES DISCOURS POLITIQUES EN EUROPE CONTEMPORAINE. LE PROJET DELICIOUS STORIES ÉMERGEANT DE CE PAYSAGE COMPLEXE, IL EST ESSENTIEL DE COMPRENDRE LES DYNAMIQUES MULTIPLES DE LA MIGRATION À TRAVERS LE CONTINENT. CE PANORAMA EXAMINE L'ÉTAT ACTUEL DE LA MIGRATION EN EUROPE. IL N'A PAS VOCATION À ÊTRE EXHAUSTIF, MAIS PLUTÔT À METTRE EN ÉVIDENCE DES TENDANCES COMMUNES TOUT EN ILLUSTRANT DES POINTS CLÉS À TRAVERS LES EXPÉRIENCES DE LA FRANCE, DE L'ESPAGNE, DE L'ITALIE ET DES PAYS-BAS.

LE PAYSAGE MIGRATOIRE ACTUEL

AMPLEUR ET MOTEURS DE LA MIGRATION

La migration contemporaine vers l'Europe s'est accélérée sous l'effet de trois facteurs interconnectés :

1. Les conflits armés dans des pays non européens, qui provoquent des déplacements
2. Les inégalités économiques entre les pays d'origine et l'Europe
3. Les besoins du marché du travail dans une population européenne vieillissante

Si la perception publique dépeint souvent un afflux massif, la réalité est plus nuancée. Les estimations du public concernant les populations immigrées dépassent systématiquement les chiffres réels : en Italie, par exemple, une enquête de 2023 (IPSOS, 2023) a montré que les Italien·nes pensaient que 21,6 % des résident·es étaient immigré·es, alors que le chiffre réel était estimé à 10,1 %.[1] Des chiffres similaires ont été mesurés en France.

ORIGINES DES PERSONNES AVEC UN PARCOURS DE MIGRATION

Comprendre d'où viennent les personnes remet en cause les récits dominants. Prenons la France à titre d'exemple. Selon les statistiques démographiques de l'Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE, 2025), la France comptait en 2025 :

- 7,9 millions de personnes immigrées (≈ 11 % de la population)
- 49,2 % né·es en Afrique, 30,3 % en Europe, 20,8 % en Asie, dans les Amériques et en Océanie
- Parmi les pays africains d'origine : l'Algérie (12,6 %), le Maroc (11,7 %), la Tunisie (4,9 %), tous ayant été sous domination coloniale française.[2]
- Parmi les pays européens d'origine : le Portugal (7,2 %), l'Italie (3,5 %), l'Espagne (3,0 %)

Fait essentiel, les personnes ayant un parcours de migration ne forment pas un groupe homogène. Les situations académiques et économiques sont très diverses : certain·es arrivent avec un diplôme de l'enseignement supérieur, ou pour en obtenir un, d'autres n'ont eu que peu ou pas accès à une scolarité.

Elles sont en revanche bien plus souvent confrontées à la précarité que le reste de la population. En 2025, 37,8 % des ressortissant·es de pays tiers vivant dans l'Union Européenne étaient exposé·es au risque de pauvreté, contre 13,9 % des nationaux·ales (Eurostat, 2026).[3]

Des associations et des défenseur·ses des droits humains ont documenté la manière dont le système d'accueil produit lui-même cette précarité. La non-reconnaissance des diplômes, les discriminations au logement et à l'emploi et le déclassement professionnel font de la vulnérabilité non plus une caractéristique d'origine, mais une condition produite par le pays d'arrivée.[4]

LE CONTEXTE POLITIQUE ET LÉGAL

LE CADRE JURIDIQUE

Le cadre du droit international ne définit pas le terme de « migrant ». Le seul statut défini par une convention internationale largement ratifiée est celui de "réfugié".

Ce sont pourtant les catégories juridiques qui déterminent les droits de chacun·e du point de vue des États. Or, le cadre européen qui attribue ces catégories vient d'être largement réécrit.

Demander l'asile dans un autre pays pour échapper à des persécutions est un droit humain (article 14 de la Déclaration universelle des droits de l'homme, 10 décembre 1948). Cependant, l'examen des demandes d'asile relève des pays dans lesquels elles sont déposées : l'obtention du statut de réfugié·e dépend donc des règles appliquées par chacun d'eux. L'absence de législation européenne claire (c'est-à-dire de critères communs) en la matière est loin de favoriser une politique européenne cohérente de l'asile. Avec le Pacte sur la migration et l'asile récemment adopté, les États membres visent à établir une politique uniforme.

Les quatre pays partenaires (France, Italie, Pays-Bas et Espagne) ont tous ratifié la *Convention de 1951 relative au statut des réfugiés*. Ce traité multilatéral des Nations unies définit qui est réfugié·e et précise les droits des personnes ayant obtenu l'asile ainsi que les responsabilités des pays qui accordent l'asile. Les États qui ont ratifié la convention sont liés par ses dispositions et ne peuvent renvoyer des personnes vers un pays où leur vie serait menacée.

Premier point de tension cependant, il n'existe aucun organe chargé de faire respecter ces règles, et le rôle de supervision du Haut Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés est dépourvu de pouvoir contraignant. Cet écart entre l'obligation juridique et la mise en œuvre concrète crée d'importantes tensions.

Ensuite, le nouveau *Pacte sur la migration et l'asile*, entré en application le 12 juin 2026, représente la transformation la plus importante de la politique migratoire européenne depuis des décennies. Ses dispositions clés comprennent :

- Des procédures de filtrage préalables à l'entrée aux frontières extérieures de l'UE (7 jours maximum pour contrôler les arrivées aux frontières, 3 jours pour les personnes déjà présentes dans l'UE)
- Des procédures d'asile à la frontière permettant la rétention aux frontières et des décisions de retour immédiates
- Des « hubs de retour » dans des pays tiers hors de l'UE pour les demandeur·ses d'asile débouté·es ayant épuisé les voies de recours
- Des titres de séjour temporaires (valables 3 ans, renouvelables) remplaçant les titres de séjour permanents
- Des expulsions coordonnées par l'UE remplaçant la responsabilité individuelle des États membres
- Des options de compensation financière permettant aux pays de payer plutôt que d'accueillir des demandeur·ses d'asile dans le cadre des accords de répartition.

1 https://sondaggibidimedia.com/sondaggio-ipsos-governo-meloni-migranti/

2 https://www.insee.fr/fr/statistiques/3633212

3 https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_poverty_and_social_exclusion

4 https://www.amnesty.fr/actualites/desintox-7-idees-fausses-sur-les-migrations/

La procédure standard de filtrage préalable à l'entrée s'applique aux personnes dépourvues des documents d'entrée requis qui souhaitent demander l'asile, qu'elles se trouvent déjà dans un État membre de l'UE ou qu'elles arrivent aux frontières extérieures de l'Europe (qui comprennent aussi les aéroports et les ports). Ce filtrage comprend une identification, des contrôles sanitaires et de sécurité, ainsi que le relevé des empreintes digitales et l'enregistrement dans la base de données Eurodac. Pendant toute la durée du filtrage, les personnes doivent rester à la disposition des autorités.

Le Pacte s'inscrit dans la continuité de trois décennies de politiques répressives, les dirigeant·es européen·nes ayant alloué 7,2 milliards d'euros à la gestion des frontières (soit une augmentation de 194 % du budget de Frontex) et fermé par des murs 13 % des frontières terrestres de l'UE.

POINTS MARQUANTS PAR PAYS

France : un glissement accru vers la droite

La France illustre une tendance européenne plus large aux politiques migratoires restrictives. En 2023, le Parlement français a adopté une loi anticipant le nouveau Pacte, mettant en place des mesures plus strictes en matière de regroupement familial et de prestations sociales. Ces évolutions législatives ont suscité une forte opposition. Pour obtenir suffisamment de voix au Parlement, le texte a été révisé de manière à ce que les partis de droite votent en sa faveur, au point que même le Rassemblement national, parti d'extrême droite connu pour ses positions anti-immigration, l'a approuvé et qualifié de « victoire idéologique », car pour la première fois une loi sur l'immigration reconnaissait le principe de « préférence nationale », objectif de longue date de son parti.[5]

En 2025, la France comptait sur son territoire près de 8 millions d'immigré·es[6], dont 2,6 millions étaient devenu·es citoyen·nes français·es[7]. La concentration des immigré·es en région parisienne (37 % en 2023)[8] et en évidence les disparités géographiques des enjeux d'inclusion. L'histoire coloniale du pays continue de façonner les dynamiques migratoires : l'Algérie, le Maroc et la Tunisie, anciennes colonies françaises, étant les principales sources extra-européennes d'immigration.

Espagne : un usage de ses compétences nationales favorable aux personnes en situation irrégulière

L'Espagne est l'un des rares pays européens qui, avant l'entrée en vigueur du nouveau Pacte, a exercé ses compétences nationales d'une manière favorable aux personnes en situation irrégulière. Début 2026, le gouvernement espagnol a permis aux personnes arrivées avant le 1er janvier 2026, ayant séjourné de manière continue pendant au moins 5 mois et n'ayant pas de casier judiciaire, de demander un titre de séjour et un permis de travail temporaires, avec des perspectives à plus long terme.

Au 16 juin 2026, 900 000 personnes avaient déposé une demande, un chiffre bien supérieur aux 500 000 attendues. Le Premier ministre Pedro Sánchez (Partido Socialista Obrero Español) a défendu cette politique comme un « acte de normalisation » et une nécessité économique pour un pays confronté au vieillissement démographique et aux pénuries de main-d'œuvre. Cette politique s'est heurtée à une opposition farouche des partis de droite, le Partido Popular et Vox. Le fait que le gouvernement espagnol ait tout de même pu la mettre en œuvre ne tient pas uniquement à des facteurs économiques et démographiques. Une raison politique, à savoir l'objectif stratégique de gagner le soutien des groupes de gauche, a également joué un rôle. Un autre facteur clé tient au fait qu'une grande partie des personnes viennent d'Amérique latine. Ainsi, outre la langue, elles partagent de nombreuses caractéristiques culturelles avec les citoyen·nes espagnol·es.[9]

[5] https://www.bbc.com/news/world-europe-67772077

[6] Terme utilisé par l'INSEE

[7] https://www.insee.fr/fr/statistiques/3633212

[8] https://www.insee.fr/fr/statistiques/6793282

[9] Voir aussi https://www.bbc.com/mundo/articles/c394y293lw9o

Le choix de l'Espagne d'utiliser sa compétence nationale de la manière décrite ci-dessus nous rappelle que les politiques migratoires restrictives ne sont pas une fatalité, mais un choix.

Italie : une combinaison de dissuasion agressive et de pragmatisme économique

L'approche de l'Italie sous le gouvernement de la Première ministre Giorgia Meloni (Fratelli d'Italia) combine dissuasion agressive et pragmatisme économique :

Mesures de dissuasion :

- Lutte contre les arrivées par la mer
- Limitation de l'octroi du statut de réfugié·e
- Entrave aux opérations de secours des ONG
- Collaboration avec la Tunisie pour empêcher les départs de bateaux
- Création de centres d'accueil en Albanie pour les demandeur·ses d'asile intercepté·es en mer

Pragmatisme en matière de main-d'œuvre :

- Entre 2023 et 2025, autorisation de 452 000 travailleur·ses en provenance de pays tiers[10]
- Une attention particulière portée aux travailleur·ses saisonnier·es et peu qualifié·es
- Une politique portée par la pression du patronat au sein de la base de soutien du gouvernement

Cette tension entre la restriction du droit d'asile et la facilitation de la migration de travail met en évidence les réalités économiques qui compliquent les approches purement restrictives. Les critiques relèvent toutefois que l'Italie n'a pas mis en place de mesures d'inclusion adéquates pour les travailleur·ses admis·es.[11]

Pays-Bas : la politique de l'effondrement

Les Pays-Bas démontrent à quel point la politique migratoire est devenue déstabilisatrice :

- Le gouvernement Rutte IV est tombé en 2023 en raison de la politique migratoire : les partis n'ont pas trouvé d'accord sur la répartition des demandeur·ses d'asile et sur les restrictions en matière de regroupement familial.
- Le gouvernement Schoof qui lui a succédé est également tombé, en moins d'un an, sur la politique migratoire, après que le PVV, l'un des partis au pouvoir, s'est retiré du gouvernement parce qu'il souhaitait des mesures d'asile plus strictes que les autres partis au pouvoir.

Le nouveau Pacte migratoire a été signé sous le gouvernement Jetten, entré en fonction en février 2026. Les Pays-Bas ont décidé de traiter en priorité les nouvelles demandes d'asile selon les règles du Pacte, avec pour conséquence que les personnes ayant déposé leur demande avant le 12 juin 2026 font face à des délais encore plus longs, ce qui aggrave la détresse personnelle des demandeur·ses d'asile et la surpopulation des centres d'accueil.

La volatilité politique aux Pays-Bas reflète une profonde division de la société, les personnes concernées subissant elles-mêmes le coût humain de ces choix administratifs.

LE DÉFI DE LA POLARISATION

L'ÉCART ENTRE PERCEPTION ET RÉALITÉ

Partout en Europe, un écart persistant existe entre la perception du public et la réalité en matière de migration. La proportion d'immigré·es[12] dans la population est souvent surestimée[13], on pense volontiers que les personnes immigrées sont majoritairement peu instruites, et l'idée que les frontières de l'Europe seraient insuffisamment sécurisées reste ancrée dans une région qui n'a pourtant cessé de fortifier ses frontières.

[10] https://www.politico.eu/article/italy-far-right-leader-giorgia-meloni-migration/

[11] https://terzomillennio.uil.it/blog/integrazione-stranieri/

[12] Selon la terminologie de l'INSEE à nouveau

[13] https://elabe.fr/immigration/

L'INSTRUMENTALISATION POLITIQUE DE LA MIGRATION

La migration est devenue centrale dans les programmes politiques de tout l'échiquier politique : à gauche, à droite et au centre. Cela a contribué à des récits établissant des corrélations entre immigration et insécurité, fondés sur la peur et l'ignorance plutôt que sur les faits. Le rôle des médias dans l'amplification de ces récits a été significatif, créant un climat hostile, si ce n'est discriminant envers les personnes ayant un parcours de migration.

DÉFIS ET CONTRADICTIONS DU NOUVEAU PACTE MIGRATOIRE

Outre les enjeux politiques et moraux, les évolutions administratives des textes légaux en Europe posent des problèmes structurels, qui compliquent le parcours de vie des personnes avec un parcours de migration.

LE DILEMME DES HUBS DE RETOUR

Le mécanisme des hubs de retour prévu par le nouveau Pacte se heurte à d'importantes difficultés de mise en œuvre :

- Les accords avec des pays tiers disposés à accueillir ces hubs n'étaient pas finalisés à la date d'entrée en application du Pacte
- Ces accords doivent respecter les exigences du droit européen et du droit international des réfugiés
- Le Pacte ne s'applique pas aux mineur·es, au risque qu'ils et elles restent donc détenu·es dans un hub de retour.

RÉPARTITION ET SOLIDARITÉ

Les règles de répartition du Pacte prévoient en théorie une répartition des demandeur·ses d'asile entre les États membres de l'UE, mais des pays comme les Pays-Bas ont déjà indiqué qu'ils n'accueilleraient pas de demandeur·ses d'asile en provenance des pays de première arrivée. L'option de compensation (payer plutôt qu'accueillir) suscite du scepticisme, étant donné l'incapacité de la Grèce, de Chypre, de l'Espagne et de l'Italie à gérer les arrivées, même avec ces versements.

LA QUESTION DE L'EFFICACITÉ

L'approche répressive du Pacte soulève des questions fondamentales quant à son efficacité :

- Dissuadera-t-il des personnes dont la vie n'est pas en danger de venir en Europe ?
- Ou créera-t-il simplement davantage de souffrance pour celles qui arrivent malgré tout ?
- Que se passera-t-il si les hubs de retour ne peuvent pas être rendus opérationnels ?

L'IMPORTANCE DU LIEN DANS UN CLIMAT HOSTILE

Dans un climat où la politique, la législation et les médias semblent se liguer contre les personnes avec un parcours de migration, les projets qui facilitent l'inclusion deviennent plus importants que jamais. Combattre la mentalité du « nous contre eux » exige un effort délibéré pour créer des espaces inclusifs. Malheureusement, ces projets se heurtent à des obstacles importants, comme :

- Les coupes budgétaires dans les financements des autorités centrales et locales
- Le manque de moyens financiers et, par conséquent, humains
- Un climat politique et médiatique hostile

Malgré ces contraintes, des liens porteurs de sens restent possibles, par exemple :

- Partager des histoires
- S'écouter les un·es les autres
- Cuisiner et manger ensemble
- S'intéresser à l'autre avec respect

Cela peut avoir une grande importance, tant pour celles et ceux que l'on étiquette comme « migrant·es » que pour les autres, en restaurant la dignité et le sentiment d'appartenance de toutes les personnes concernées. Comme le reconnaît le projet Delicious Stories, ce dont les sociétés ont besoin, c'est de plus d'humanité.

CONCLUSION

Les migrations en Europe sont marquées par un profond paradoxe : à un moment où elles n'ont jamais été aussi reconnues comme nécessaires économiquement par les États, elles n'ont jamais été aussi restreintes politiquement. Le nouveau Pacte sur la migration et l'asile représente l'aboutissement de trois décennies de politiques de plus en plus répressives, mais l'approche exceptionnelle de l'Espagne démontre que des alternatives existent.

Les quatre pays partenaires illustrent l'éventail des réponses possibles, de l'ouverture pragmatique de l'Espagne à l'approche contradictoire de l'Italie mêlant dissuasion et main-d'œuvre, en passant par le caractère politiquement déstabilisateur de la restriction aux Pays-Bas et le glissement de plus en plus à droite de la France. Dans tous les contextes, l'écart entre la perception du public et la réalité continue d'alimenter la polarisation.

Dans cet environnement difficile, les initiatives de terrain qui facilitent le lien humain par-delà les différences ne sont pas seulement bénéfiques : elles sont essentielles. Elles s'opposent aux forces qui tendent à diviser et nous rappellent que les migrations ne sont pas une menace, mais une réalité humaine qui appelle des réponses humaines.

1.2

L'importance de valoriser l'interculturalité, le storytelling et le changement des récits pour améliorer les processus d'inclusion

RECONNAÎTRE ET VALORISER POSITIVEMENT L'INTERCULTURALITÉ EST ESSENTIEL POUR CONSTRUIRE DES SOCIÉTÉS INCLUSIVES, RÉSILIENTES ET JUSTES. COMME L'EXPLIQUE LE HAUT-COMMISSARIAT DES NATIONS UNIES AUX DROITS DE L'HOMME (HCDH), LES RÉCITS ACTUELS SUR LES MIGRATIONS SONT BIEN TROP SOUVENT DOMINÉS PAR LA PEUR, LA MENACE, LA CRISE OU LE FARDEAU, DES RÉCITS QUI DÉSHUMANISENT LES PERSONNES ET OCCULTENT LES RÉALITÉS QUOTIDIENNES DE LA MOBILITÉ, DE L'ÉCHANGE, DE L'APPARTENANCE ET DE LA CONTRIBUTION. IL EST DONC IMPÉRATIF DE PROVOQUER UN CHANGEMENT DE RÉCIT SUR LA MIGRATION, DE ROMPRE AVEC LES CADRES DE PENSÉE NUISIBLES ET DE LES REMPLACER PAR DES HISTOIRES POSITIVES QUI MONTRENT EN QUOI LE DIALOGUE INTERCULTUREL, LES ÉCHANGES SOCIAUX ET RELIGIEUX ET LA CONSTRUCTION DE COMMUNAUTÉS BÉNÉFICIENT À TOUTES ET TOUS.

LA PRATIQUE HUMAINE DU STORYTELLING

Les êtres humains sont des conteur·ses, les histoires et les récits sont au centre de la vie humaine depuis des milliers d'années. (McBeth et al., 2015 ; Fisher, 1984) Dans le champ de l'éducation populaire et de la transformation sociale, les récits, s'ils sont formulés de manière appropriée, peuvent être un moyen puissant de façonner l'opinion publique et d'influencer les politiques. Ils peuvent faire évoluer positivement des conversations difficiles, créer des sociétés plus inclusives et ouvrir des possibilités de changement.

La pratique narrative ne résout pas tous les problèmes. Elle peut cependant assouplir les rigidités et relancer le jeu de la compréhension mutuelle. Précisément parce qu'elle est simple et profondément humaine, nous croyons qu'une telle pratique peut réunir des personnes d'origines et de générations différentes, en offrant un terrain de rencontre entre les cultures. Bien sûr, il existe des difficultés, mais elles méritent d'être accueillies, affrontées et résolues.

Dans les sociétés occidentales, la pratique de la narration orale est aujourd'hui moins valorisée que l'écrit ; il nous faut souvent recréer un environnement pour ce qui était autrefois plus présent. Des traditions similaires de partage de récits de vie et d'imaginaire existent partout dans le monde. De même que nous ne sommes plus habitué·es à raconter et à écouter des histoires, la même chose se produit avec la nourriture et le fait de manger. Nous perdons peu à peu l'habitude de cuisiner et de manger calmement, ensemble. De plus en plus souvent, nous consommons des aliments commandés, surgelés, instantanés, préparés par d'autres, à manger rapidement, sur le pouce, sans « perdre » trop de temps.

En bref, aujourd'hui, nos sociétés manquent de temps et de lieux protégés pour la narration. Nous sommes plus habitué·es à *commenter* ou à *interpréter* qu'à *raconter*. Cette habitude psychologique (analyser plutôt que décrire) reflète la disparition des espaces communs de réflexion et de pause. Quand un groupe de personnes se réunit aujourd'hui simplement pour raconter et écouter, on croit souvent qu'il s'agit de thérapie ou de théâtre. Or, en vérité, ces personnes s'engagent dans quelque chose de profondément social et démocratique : elles se réapproprient la plénitude du récit et de la voix humaine.

La pratique narrative relie l'ordinaire et l'extraordinaire, ouvrant des portes vers des territoires que la seule logique rationnelle exclut. Sa fluidité nous aide à accueillir à la fois ce que nous comprenons et ce que nous ne comprenons pas, elle nous enseigne l'art de suspendre le jugement. Peut-être devrions-nous toutes et tous apprendre à écouter ce qui est loin de notre propre expérience, et à observer les contradictions sans nous précipiter pour juger.

1.3

Neuf raisons pour lesquelles le storytelling est important pour la société

FRANCO LORENZONI, INSTITUTEUR À GIOVE, EN ITALIE, ET COFONDATEUR DE LA CASA-LABORATORIO DI CENCI, UN LIEU DE RECHERCHE ÉDUCATIVE ET ARTISTIQUE CONSACRÉ AUX QUESTIONS ÉCOLOGIQUES, INTERCULTURELLES ET D'INCLUSION, A DÉFINI NEUF RAISONS DE DONNER DE LA PLACE À LA NARRATION ORALE À L'ÉCOLE (2005). EN RÉINTERPRÉTANT CES « NEUF RAISONS··· », NOUS POUVONS COMPRENDRE LE STORYTELLING COMME UNE PRATIQUE CIVIQUE ET DÉMOCRATIQUE PERMETTANT DE CONSTRUIRE DES COMMUNAUTÉS TRANSVERSALES, DE RELIER LES PERSONNES PAR-DELÀ LES DIFFÉRENCES ET DE RESTAURER L'ÉCOUTE MUTUELLE À UNE ÉPOQUE DE POLARISATION.

1. **Le *storytelling* est une fête.** La narration crée des moments de pause collective : des rassemblements où les personnes échangent des expériences et redécouvrent la joie du dialogue. Elle célèbre la pluralité humaine comme un festin partagé.
2. **Le *storytelling* construit de la communauté et des liens relationnels.** Il offre aux conteur·ses comme aux auditeur·rices l'occasion de se relier par l'émotion partagée et l'empathie, de construire des ponts entre étranger et non-étranger, religieux et laïque, jeune et vieux.
3. **Le *storytelling* restaure la voix et la capacité d'agir.** Il permet aux personnes marginalisées de parler en leur propre nom, de devenir les narrateur·rices visibles de leur propre vie plutôt que les sujets du récit de quelqu'un d'autre.
4. **Le *storytelling* invite à la rencontre directe et à l'écoute mutuelle.** Il crée des espaces de dialogue sans intermédiaire — contrant les distorsions des médias et de la politique par la simple force de la présence et de l'attention.
5. **Le *storytelling* nourrit l'identité et l'appartenance.** Il tisse ensemble la mémoire et le présent, le pays d'origine et le voyage, donnant aux personnes avec un parcours de migration comme aux sociétés d'accueil un sens partagé.
6. **Le *storytelling* suscite la créativité et l'imagination partagée.** Il invite à la réinterprétation et à la construction collective du sens, essentielles pour des sociétés qui souhaitent rester ouvertes et adaptables.
7. **Le *storytelling* est une pratique démocratique.** Lorenzoni nous rappelle que la narration orale est avant tout « un exercice démocratique de participation ». Chaque personne, quel que soit son parcours, son origine ou son statut social, a le droit de parler et d'être entendue. Le storytelling favorise des relations horizontales et non hiérarchiques : c'est un acte d'égalité qui permet aux communautés de négocier ensemble le sens. En écoutant de nombreuses voix, la société apprend à accueillir la pluralité et à transformer le conflit en dialogue.
8. **Le *storytelling* cultive la résilience et le changement.** Partager des récits de migration faits de luttes, d'adaptation et d'espoir renforce la capacité collective à affronter l'incertitude et à imaginer de meilleurs avenirs.
9. **Le *storytelling* rend visible l'invisible.** Il met en lumière les gestes quotidiens et discrets de coopération et d'échange culturel, souvent ignorés par les médias dominants, et en fait de puissants symboles de coexistence.

Lorsque les peuples anciens voyaient une comète, corps qui n'appartenait ni au ciel ni à la terre, ils la craignaient et l'appelaient *dis-aster* : un « mauvais astre ». Pourtant, le véritable « désastre » est peut-être notre incapacité à écouter l'inattendu, à accueillir celles et ceux qui viennent de loin et n'entrent pas parfaitement dans nos catégories familières.

Le *storytelling* n'est pas nostalgie, c'est un acte d'hospitalité radical et démocratique. Il nous invite à suspendre le jugement, à écouter et à reconnaître dans chaque voix, étrangère ou familière, une part de notre humanité commune. Comme nous le rappelle bell hooks, « écouter véritablement la voix de l'autre est un acte d'amour » (hooks, 1994). Nous aimerions y ajouter ceci : « … et un effort qui demande de l'humilité, de la patience et la volonté d'être transformé·e par ce que nous entendons ».

1.4

L'importance de valoriser la diversité des pratiques culinaires et leurs significations sociales

MANGER N'EST PAS SEULEMENT UNE QUESTION DE NUTRITION, ET PARTAGER UN REPAS N'EST PAS SEULEMENT UNE QUESTION DE SOCIALISATION. CHAQUE CULTURE DÉFINIT QUELS ALIMENTS DOIVENT ÊTRE MANGÉS, LESQUELS NE DOIVENT PAS L'ÊTRE, QUAND, COMMENT ET AVEC QUI. LA MANIÈRE DONT LA NOURRITURE EST PRÉPARÉE ET CONSOMMÉE (CRUE OU CUITE PAR EXEMPLE) FAIT ELLE AUSSI L'OBJET D'UNE CODIFICATION. CET ENSEMBLE DE RÈGLES, DE RITUELS ET DE CODES FORME UN « SYSTÈME CULINAIRE » QUI CONTRIBUE À DÉFINIR L'IDENTITÉ DU GROUPE QUI S'Y RÉFÈRE.

L'alimentation crée et entretient des communautés. Mais, en créant des communautés, elle classe aussi et sépare les individus par le goût, qui est lui-même une expression de la distinction (Bourdieu, 1979). Par exemple, certains aliments ne sont pas consommés au sommet de la hiérarchie sociale parce qu'ils sont perçus comme inférieurs, tandis que d'autres sont considérés comme des objets de prestige lorsqu'ils sont servis à table (Lepage, 2002). Les repas dépassent donc la simple dimension de la socialisation, ils sont aussi des marqueurs identitaires.

L'identification à la nourriture et aux habitudes culinaires est un élément crucial de la construction et du fonctionnement des communautés. Elle est étroitement liée à nos cultures et à notre intimité. Chaque groupe humain a ses traditions, ses saveurs et ses souvenirs liés aux repas de famille ou entre ami·es, à la vie quotidienne et aux fêtes. À travers les voyages et les migrations, les aliments et les saveurs migrent eux aussi et sont parfois adaptés au goût des habitant·es de leurs « nouveaux lieux de résidence ». Pensons à la pizza aux Pays-Bas et dans bien d'autres pays hors d'Italie, aux « paellas » aux crevettes et aux petits pois en France, aux sushis à la mayonnaise en Espagne.

Toutes les cultures sont définies par des flux humains, qui les inscrivent dans des processus dynamiques, en permanente évolution. La riche culture gastronomique de l'Europe ne fait pas exception. La cuisine européenne s'est construite moins sur l'abondance autochtone que sur l'appropriation et la circulation mondiale des ingrédients, des flux historiques qui n'ont jamais cessé. L'histoire de la gastronomie européenne est aussi indissociable du colonialisme et de l'esclavage (travail forcé dans les plantations de cacao, café, sucre, thé…).

Ainsi, si quelque chose a historiquement contribué à la grandeur de la gastronomie, c'est bien la rencontre entre les cultures, indissociable cependant des profits générés par le commerce des esclaves et des denrées coloniales, qui ont contribué à l'invention des restaurants et au développement des arts de la table.

En dehors du contexte colonial, toutes les cultures s'influencent en permanence et la gastronomie n'en a pas été seule bénéficiaire : par les migrations, les sociétés ont enrichi leurs cultures, élargi leurs horizons symboliques et appris à aborder les problèmes sous des angles divers. Les personnes avec un parcours de migration portent des récits sur la manière dont d'autres communautés affrontent leurs défis ; des saveurs et des ingrédients qui ont élargi le garde-manger commun, et proposent d'autres manières de comprendre le monde.

Au-delà de l'intégration de nouvelles saveurs et de nouvelles recettes, ce que nous pourrions véritablement apprendre par les rencontres avec des personnes d'autres cultures, ce sont de nouvelles façons de percevoir le monde et de vivre ensemble en communauté. Cependant, dans le climat politique et social actuel, beaucoup semblent réticents à reconnaître ces rencontres comme des sources légitimes de résilience, d'innovation et de transformation sociale. L'exclusion l'emporte fréquemment, neutralisant le potentiel de transformation des nouveaux arrivants et nouvelles arrivantes.

Le pouvoir est souvent associé aux dirigeant·es et aux subordonné·es, au principe « diviser pour régner », à l'argent, à l'inégalité, etc. Pourtant, il existe une autre forme de pouvoir : un pouvoir dispersé au sein de la communauté et inscrit dans les actions quotidiennes, plus affectif et relationnel que le précédent. Cuisiner une soupe et la partager avec ses voisin·es, par exemple, ou simplement marcher dans le quartier peut faire naître de nouvelles dynamiques urbaines sur lesquelles se construit la communauté. Des lieux comme les cuisines, les salles à manger, les petits restaurants familiaux, les stands de street food nous apprennent que, même si les saveurs et les recettes diffèrent, l'élan social de cuisiner, de partager une table et de converser autour d'un plat est universel. En reconnaissant cette autre forme de pouvoir, nous pouvons voir que l'histoire, par exemple d'une ville, est multiple, écrite et racontée par de nombreuses mains et de nombreuses voix. Pour cela, il est essentiel de reconnaître que les personnes ayant un parcours migratoire disposent déjà d'un pouvoir, et ne sont pas des « autres » à qui l'on en accorde par charité.

1.5 Alimentation, capacité d'agir et storytelling interculturel

LA CONDITION D'EXISTENCE DU RÉCIT DE L'IDENTITÉ NATIONALE EST SON INSTRUMENTALISATION. LES IDENTITÉS PRÉTENDUMENT ÉTERNELLES, CELLES QUI AFFIRMENT AVOIR EXISTÉ « INCHANGÉES DEPUIS DES TEMPS IMMÉMORIAUX », VACILLENT FACILEMENT FACE AU DYNAMISME CULTUREL. EN CE SENS, LA GASTRONOMIE FONCTIONNE COMME UNE ARCHIVE VIVANTE QUI RÉFUTE TOUTE PRÉTENTION À LA PURETÉ CULTURELLE. CHAQUE PLAT EST LE RÉSULTAT DE COUCHES SUPERPOSÉES D'ÉCHANGES, D'ADAPTATIONS ET DE TRADUCTIONS, UN PALIMPSESTE COMESTIBLE DANS LEQUEL COEXISTENT DIFFÉRENTES ÉPOQUES, DIFFÉRENTS TERRITOIRES ET DIFFÉRENTES MÉMOIRES. CONTRAIREMENT AUX RÉCITS IDENTITAIRES QUI CHERCHENT À ENFERMER LA CULTURE DANS UNE ORIGINE UNIQUE ET STABLE, LA CUISINE NOUS RAPPELLE QUE L'IDENTITÉ EST SITUATIONNELLE ET CHANGEANTE. L'ALIMENTATION DEVIENT AINSI UNE MANIÈRE DE RECONNAÎTRE QUE L'IDENTITÉ N'EST PAS HÉRITÉE INTACTE, MAIS TRANSFORMÉE PAR LES RENCONTRES.

Les pratiques culinaires sont intimes, sensorielles, relationnelles : elles incarnent la mémoire, la migration, l'appartenance, l'identité et l'échange. Lorsque des personnes de parcours et d'origines différents partagent des histoires liées à la nourriture (recettes, repas, traditions), elles reprennent le pouvoir sur la manière dont elles sont vues et comprises. Elles deviennent non plus seulement les sujets d'un récit, mais les narratrices de leur propre vie.

La recherche montre que les rencontres alimentaires interculturelles favorisent des contacts positifs et peuvent transformer les perceptions de « l'autre ». (Mannur, 2010 ; Heldke, 2003) Comme l'a fait remarquer une participante à l'un de nos ateliers : « On entre très vite dans l'intimité de l'autre, dans sa mémoire affective et ses rituels familiaux, quand on parle de cuisine et de nourriture. »

Si le storytelling et l'alimentation peuvent être de puissants moyens de lien et de compréhension mutuelle, ils comportent aussi le risque de reproduire les hiérarchies mêmes qu'ils cherchent à défaire. Comme le met en garde Lisa Heldke (2003) dans Exotic Appetites : Ruminations of a Food Adventurer, le désir de « goûter l'Autre », d'explorer des cuisines et des récits « exotiques », peut parfois masquer une attitude coloniale, qui traite la différence comme une ressource d'enrichissement personnel plutôt que comme un lieu de rencontre véritable. Lorsque les récits ou les plats de personnes et de communautés marginalisées sont consommés principalement pour leur nouveauté ou leur charge émotionnelle, sans engagement avec les contextes, les histoires et les voix qui les ont produits, ils risquent d'être transformés en objets de spectacle ou en « capital culturel ».

Dans les projets interculturels, il est donc crucial de cultiver une écoute attentive et réciproque plutôt qu'une curiosité motivée par la différence. Cela signifie créer des espaces où les participant·es parlent en leur propre nom, exercent leur pouvoir sur leurs récits et leurs pratiques culinaires, et sont reconnu·es comme co-créateur·rices et non comme « informateur·rices » d'un ailleurs exotique. Le storytelling par l'alimentation ne devrait pas viser à divertir ou à décorer la diversité, mais à construire des relations de responsabilité mutuelle et d'apprentissage partagé. Le défi éthique consiste à passer d'un mode de consommation à un mode de co-présence, dans lequel cuisiner, raconter et manger ensemble deviennent des actes de reconnaissance et de co-création.

En bref : le storytelling n'est pas une activité neutre, encore moins lorsqu'on travaille avec des personnes ayant un parcours migratoire, susceptibles d'avoir vécu des traumatismes. À ce titre, toute approche fondée sur le récit est une intervention porteuse d'un poids éthique et doit être guidée par des principes qui placent la dignité, la sécurité, la capacité d'agir et le soin au-dessus des résultats, de la visibilité ou de la profondeur émotionnelle. Les histoires ne sont pas simplement partagées ; elles sont confiées. Les participant·es doivent conserver un contrôle total sur le fait de partager ou non, sur ce qu'ils et elles partagent et sur la manière dont ils et elles le partagent. Un impact porteur de sens émerge lorsque le récit est proposé comme une invitation et non comme une attente. Une pratique éthique rejette toute forme de pression, explicite ou implicite, à révéler des expériences personnelles ou traumatiques. La capacité d'agir des participant·es implique aussi de respecter le silence. Choisir de ne pas parler, ou de rester à l'intérieur d'un récit unique et stable, est une réponse valable et souvent protectrice face à un stress et à une incertitude persistants. Une animation éthique reconnaît ces choix comme des expressions d'autorégulation plutôt que comme des obstacles à l'engagement. Si le storytelling peut soutenir la réflexion émotionnelle et la résilience, pousser les participant·es vers la vulnérabilité comporte un risque de préjudice. Une pratique éthique place la sécurité émotionnelle au-dessus de la richesse narrative, en veillant à ce que les ateliers ne rouvrent pas des blessures sans que des structures de soutien adéquates soient en place.

Par ailleurs, le *storytelling* ne se déroule pas dans un vide culturel. Les manières de raconter l'expérience, d'exprimer les émotions, d'utiliser le silence et de participer au dialogue de groupe sont profondément façonnées par les contextes culturels, sociaux et historiques. Le *storytelling* exige donc que les animateur·rices abordent chaque groupe avec humilité culturelle, plutôt qu'avec des présupposés figés sur ce à quoi la participation, l'ouverture ou la « guérison » devraient ressembler. Dans certains contextes, l'expression émotionnelle directe peut être inhabituelle, inappropriée ou peu sûre, en particulier dans des groupes mixtes, des cadres intergénérationnels ou des communautés structurées par une identité collective plutôt qu'individuelle. Une pratique éthique consiste à reconnaître que la retenue, l'expression indirecte ou le récit symbolique peuvent refléter des normes culturelles plutôt qu'un évitement émotionnel. Interpréter correctement ces différences évite de pathologiser les manières dont les participant·es font face aux difficultés ou communiquent.



2 LA BOÎTE À OUTILS

2.1 Les ateliers

COMMENT METTRE EN PRATIQUE CE QUE NOUS AVONS DÉCRIT DANS LES SECTIONS 1.2 À 1.4 ? NOUS PROPOSONS CI-APRÈS DES OUTILS QUI AIDERONT LES ANIMATEUR·RICES À METTRE EN PLACE UN ATELIER OU UN CYCLE D'ATELIERS ET À LES ÉVALUER AVEC LES PARTICIPANT·ES, Y COMPRIS QUELQUES DESCRIPTIONS D'ACTIVITÉS. NOUS LE FAISONS SUR LA BASE DE NOS EXPÉRIENCES EN GÉNÉRAL, ET DE CELLES ACQUISES DANS CE PROJET EN PARTICULIER, AINSI QUE SUR LA BASE DES EXPÉRIENCES D'AUTRES PERSONNES TRAVAILLANT DANS NOTRE CHAMP. CETTE BOÎTE À OUTILS COMPREND ÉGALEMENT QUELQUES CONSEILS POUR L'ORGANISATION D'UN ÉVÉNEMENT PUBLIC VENANT CLORE UN CYCLE D'ATELIERS. UNE SECTION SPÉCIALE EST CONSACRÉE AUX ENREGISTREMENTS AUDIO DANS LE CADRE D'UN OU PLUSIEURS ATELIERS, COMME L'ONT FAIT CERTAINS PARTENAIRES, AVEC UN RENVOI VERS DES INFORMATIONS PLUS DÉTAILLÉES EN ANNEXE.

Les cinq partenaires ont chacun organisé trois cycles d'ateliers au cours du projet, se concluant à chaque fois par un événement public. Ils y ont utilisé le storytelling, le partage de récits, l'alimentation et les enregistrements audio pour faciliter et favoriser l'inclusion. La manière de raconter une histoire était également variée : récit oral, dessin, cartographie sensible, objet… En fonction des partenaires et des cycles, plusieurs médias ont pu être explorés. Notez également que ces ateliers ont accueilli des participant·es quels que soient leur niveau de diplôme ou de maîtrise de la langue du pays d'accueil. Au chapitre 4, à titre d'exemples, chacun présente un cycle d'ateliers et un événement public ainsi que ses observations et réflexions.

REMARQUES GÉNÉRALES SUR L'ANIMATION D'UN ATELIER

Avant de commencer à réfléchir au contenu de votre atelier, nous vous conseillons de recueillir quelques informations sur les participant·es. Selon la manière dont vous les invitez, cela n'est pas toujours facile. Par exemple, si vous avez une politique de « porte ouverte » (pas d'inscription préalable, seulement une annonce), vous ne saurez ni combien de personnes participeront, ni quoi que ce soit à leur sujet. Cela peut signifier qu'au début de l'atelier, vous devrez adapter le programme prévu à l'avance au groupe avec lequel vous travaillez, ou construire le programme sur le moment.

Ces deux scénarios exigent au minimum une certaine expérience de l'animation d'ateliers. Nous vous déconseillons de vous mettre dans une telle situation si vous n'avez pas cette expérience. Vous pouvez plutôt poser quelques questions préalables aux personnes ayant manifesté leur intérêt, par exemple sur leur niveau de langue. Vous pouvez aussi choisir de travailler avec des personnes avec lesquelles vous avez déjà travaillé ou que vous connaissez d'une autre manière, ou inviter vos participant·es avec l'aide d'une ou plusieurs organisations, afin d'obtenir par leur intermédiaire quelques informations.

Bien que cela puisse sembler évident, nous tenons tout de même à souligner l'importance d'un lieu d'atelier confortable. Par « confortable », nous entendons suffisamment grand pour le nombre de participant·es, avec assez de sièges et de tables et de l'espace pour bouger, des toilettes et, idéalement, la possibilité de régler la température. Il est également important, si vous ne connaissez pas le lieu, de vérifier à l'avance s'il y a des prises électriques et, si vous souhaitez les utiliser, un vidéoprojecteur et un mur ou un écran sur lequel projeter. D'après notre expérience, disposer d'eau, de café, de thé et de quelques en-cas contribue au bien-être de toutes et tous. Il va de soi que si vous prévoyez d'inclure une cuisine collective dans vos ateliers, vous aurez besoin d'un espace où cuisiner en groupe (en toute sécurité).

Il n'est pas impossible que les participant·es parlent différentes langues et/ou ne maîtrisent pas encore la langue du pays d'accueil. Travailler dans plusieurs langues (ou par l'intermédiaire d'une traduction) exige une sensibilité aux rapports de pouvoir, aux erreurs de traduction et aux limites émotionnelles de certains vocabulaires. En outre, certaines expériences n'ont pas d'équivalent linguistique direct. L'animation des ateliers doit donc accepter l'approximation, la métaphore ou l'expression non verbale comme des formes valables de construction du sens. En valorisant le récit symbolique, visuel et corporel au même titre que les récits verbaux, les ateliers défendent une éthique de l'inclusion qui élargit l'accès et réduit les risques de causer du tort.

Nous voudrions souligner l'importance de votre posture en tant qu'animateur·rice. Les différences de statut juridique, de nationalité, d'assignation ethno-raciale et de pouvoir institutionnel façonnent l'espace du récit, même lorsqu'elles ne sont pas dites. Les animateur·rices doivent réfléchir à ces asymétries et travailler activement à réduire la hiérarchie, en veillant à ce que l'atelier ne reproduise pas des dynamiques d'autorité, d'extraction ou de surveillance que les participant·es peuvent déjà subir dans d'autres systèmes.

Si l'on utilise le *storytelling* pour favoriser la compréhension mutuelle, l'acceptation et le respect, avec pour objectif de créer un environnement inclusif dans lequel la diversité est valorisée, alors on utilise le *storytelling* comme un outil au service d'une finalité. Cela signifie que les histoires elles-mêmes ne sont pas le résultat le plus important, mais bien le processus qui les précède et son impact sur les participant·es, individuellement et en tant que groupe. Autrement dit : la création d'un environnement inclusif est la finalité. Un environnement dans lequel les participant·es se sentent valorisé·es et en sécurité pour partager une ou plusieurs histoires personnelles, qui n'ont pas besoin d'avoir une « qualité de scène ».

Cependant, ces histoires n'émergent pas non plus automatiquement. « Faire » raconter des histoires aux gens demande de la structure, du soin et une conscience éthique. Et cela nécessite des étapes permettant aux personnes de travailler avec leur histoire.

Il n'existe pas de méthode universelle unique. L'approche doit toujours être adaptée à l'objectif, au groupe et à la durée de l'intervention. En revanche, l'expérience montre que certaines phases fondamentales sont essentielles dans tout atelier où le récit est utilisé comme outil, quel que soit le contexte.

LES QUATRE PHASES FONDAMENTALES D'UN ATELIER

Un atelier conçu pour encourager le partage d'histoires personnelles peut globalement se diviser en quatre étapes liées entre elles. Nous recommandons vivement d'intégrer ces quatre étapes dans la conception d'un atelier (ou d'un cycle d'ateliers), même si le temps est limité :

- **Phase 1** : brise-glaces, construction de la confiance, coopération
- **Phase 2** : stimuler la créativité et éveiller la conscience
- **Phase 3** : le travail sur le récit *(storywork)*
- **Phase 4** : réflexion / évaluation

Tout au long de ces phases, le *storytelling* est abordé comme un processus relationnel. La profondeur n'est pas exigée ; elle est invitée. Les récits de surface sont eux aussi légitimes, et constituent souvent des réponses protectrices ; le silence et la répétition sont respectés. Lorsqu'il est animé avec soin, le *storytelling* crée d'abord du lien et permet au sens, à la résilience et à l'appartenance d'émerger avec le temps, lorsque les conditions le permettent. Nous expliquons ci-après les différentes étapes.

Phase 1

BRISE-GLACES, CONSTRUCTION DE LA CONFIANCE, COOPÉRATION

Lorsqu'un groupe se réunit, la première responsabilité de l'animateur·rice est de créer un espace sûr. Un espace sûr ne se présente pas de la même manière pour chaque groupe. Il est co-construit avec les participant·es et repose sur des accords partagés concernant le respect, la confidentialité et les limites. Ce qui est dit dans cet espace reste dans cet espace, sauf si les participant·es en conviennent explicitement autrement.

La confiance n'est pas un acquis ; elle doit se construire. Sans confiance mutuelle, les participant·es ne peuvent pas partager des histoires. Les animateur·rices doivent avoir conscience que rencontrer l'histoire d'une autre personne peut être ressenti comme une menace pour sa propre identité. Cela peut susciter de fortes émotions, des résistances ou du retrait. Lorsque la sécurité est insuffisante, le *storytelling* risque d'accroître la fermeture plutôt que de la réduire.

Les activités de cohésion de groupe ne sont donc pas facultatives. Elles sont essentielles tout au long de l'atelier : pas seulement au début, mais aussi entre des activités émotionnellement exigeantes. Les moments de jeu, de légèreté et de plaisir partagé aident les participant·es à se détendre, à réguler leurs émotions et à se reconnecter en tant que groupe.

Le temps et l'attention nécessaires à la construction de la sécurité dépendent du contexte du groupe. Les participant·es sont-ils et elles là volontairement ? Vivent-ils et elles encore dans une grande incertitude ? Dans tous les cas, l'animation privilégie la sécurité à la rapidité. Le *storytelling* n'est pas une intervention rapide, mais un processus. Il a besoin de temps, de continuité et de patience, en particulier pour des personnes dont la vie a été marquée par l'incertitude et la perte.

Phase 2

STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET ÉVEILLER LA CONSCIENCE

La créativité est la porte d'entrée du *storytelling*. Dans cette phase, il n'est pas encore demandé aux participant·es de construire des récits complets. Les exercices visent plutôt à activer des souvenirs, des sensations, des pensées et des émotions, de manière douce et non contraignante.

Les déclencheurs créatifs peuvent prendre de nombreuses formes : images, objets, musique, métaphores ou courts exercices expérientiels. Ces méthodes réduisent l'autocensure et la pression de « performer » verbalement. Elles permettent aux participant·es d'accéder à leurs expériences de manière indirecte et sécurisante.

Cette phase suscite souvent déjà de fortes réactions émotionnelles. Les participant·es partagent fréquemment des choses qu'ils et elles ne confieraient pas normalement à des personnes relativement inconnues. Des émotions allant de la joie au chagrin peuvent surgir. Parfois, cette seule étape suffit à créer un sentiment de lien et de reconnaissance mutuelle au sein du groupe. Les participant·es franchissent un seuil : ils et elles osent partager, se sentent entendu·es et commencent à se voir autrement.

Une fois la confiance et la créativité établies, l'atelier s'oriente vers un travail de conscientisation à deux niveaux interconnectés :

1. La conscience de ce qui rend une histoire porteuse de sens
2. La conscience de la manière dont le récit et la communication fonctionnent entre les personnes

Les participant·es sont initié·es, de façon légère et accessible, aux éléments de base du récit et à la puissance de l'échange narratif. Ils et elles explorent la façon dont les histoires prennent forme dans l'esprit de celui ou celle qui écoute, et comment ce qui est raconté n'est pas toujours ce qui est compris.

Des modèles narratifs simples, tirés d'histoires ou de contes bien connus, peuvent être utiles. Les animateur·rices doivent cependant rester attentif·ves à la charge cognitive. Trop de théorie peut désengager les participant·es. L'objectif n'est pas la maîtrise de la théorie narrative, mais l'autonomie à travailler avec sa propre histoire.

Phase 3

LE TRAVAIL SUR LE RÉCIT *(STORYWORK)*

Cette phase comporte deux éléments étroitement liés : créer une histoire et la partager.

La construction d'une histoire va au-delà du simple rappel de souvenirs. À mesure que les participant·es façonnent leur récit, celui-ci devient un compagnon, un miroir, et parfois un mentor. Structurer ses expériences invite à la réflexion et peut subtilement déplacer le sens. Construire une histoire suppose d'organiser les événements dans le temps, de produire des explications et de relier les émotions au contexte. Cela ouvre un espace pour de nouvelles interprétations et une nouvelle compréhension de soi (Pennebaker, 1996). Pour cette raison, il faut consacrer suffisamment de temps à la création du récit. Lorsque c'est possible, cette phase gagne à être répartie sur plusieurs séances avec du temps entre elles, ce qui permet à la réflexion de se poursuivre en dehors de l'espace de l'atelier.

Partager des histoires active l'empathie. En tant qu'auditeur·rices, les participant·es relient ce qu'ils et elles entendent à leurs propres souvenirs et émotions, devenant co-créateur·rices de sens. Lorsqu'une résonance émotionnelle apparaît, l'échange devient possible par-delà les différences de parcours, d'opinion ou d'expérience de vie. Cette reconnaissance révèle des besoins, des aspirations et des vulnérabilités humaines communes et crée les conditions pour trouver un terrain d'entente.

Durant cette phase, le rôle de l'animateur·rice consiste principalement à garantir le respect. Les histoires peuvent susciter de fortes émotions, tant chez celle ou celui qui raconte que chez celle ou celui qui écoute. Il revient à l'animateur·rice de veiller à ce que le partage reste volontaire, respectueux et contenu.

Phase 4

RÉFLEXION / ÉVALUATION

Les animateur·rices ont la responsabilité non seulement d'ouvrir un espace d'expression, mais aussi de le refermer avec soin, pour aider les participant·es à quitter les séances apaisé·es et orienté·es. La réflexion et l'évaluation sont intégrées tout au long du processus. Elles aident les participant·es à donner du sens à leur expérience et permettent aux animateur·rices de rester attentif·ves aux besoins du groupe.

Les séances se terminent souvent par un moment de « check-out », où les participant·es sont invité·es (jamais obligé·es) à partager des observations ou des ressentis. Ces moments fonctionnent aussi comme des clôtures émotionnelles, aidant les participant·es à quitter l'espace de manière ancrée.

L'évaluation n'est pas seulement une affaire de mesure, mais de sens. La réussite prend une forme différente pour chaque participant·e et chaque projet. Si les questionnaires standardisés peuvent fournir des données quantitatives utiles, ils saisissent rarement l'expérience vécue et peuvent encourager des réponses socialement désirables. Les méthodes qualitatives – conversation, observation, réflexion créative – offrent souvent des éclairages plus riches.

Les animateur·rices sont encouragé·es à documenter soigneusement ces réflexions et à rester transparent·es sur ce qui est évalué, pourquoi et comment. Une évaluation éthique respecte les réflexions des participant·es comme des éléments personnels et contextuels, et non comme des données extractibles.

DES ACTIVITÉS ADAPTÉES AUX QUATRE PHASES

Nous présentons ci-dessous un ensemble d'activités. Elles ont été testées dans les ateliers que nous avons menés dans le cadre de ce projet ou lors d'ateliers antérieurs. Il existe cependant bien d'autres activités susceptibles d'être utiles et de produire l'impact recherché. Les animateur·rices expérimenté·es ont probablement leur propre répertoire, et l'on trouve partout sur internet des activités utiles. Celles que nous présentons ici sont simplement de bons exemples, mais n'hésitez pas à utiliser vos propres activités ou d'autres encore, ou à adapter celles listées ci-dessous. À ce sujet, nous voudrions souligner que cela fonctionne mieux si vous choisissez des activités que vous connaissez bien et que vous appréciez.

Phase 1

BRISE-GLACES, CONSTRUCTION DE LA CONFIANCE, COOPÉRATION

BUONGIORNO

Description : Invitez tous·tes les participant·es à former un cercle. Un·e animateur·rice dit « Buongiorno » de manière mélodieuse, et il est demandé à tout le monde de répéter le mot de la même manière mélodieuse, sur la même hauteur de note. Puis l'animateur·rice chante à nouveau « Buongiorno » sur une autre note et les autres chantent après lui/elle sur la même note. On répète cela plusieurs fois, chaque fois sur une note différente. Terminez l'activité en applaudissant avec et pour tout le monde.

Objectifs : Créer une bonne ambiance (brise-glace). ✷ **Durée :** ~5 min ✷ **Matériel :** Aucun

Commentaire : Au lieu de « Buongiorno », vous pouvez choisir un mot de bienvenue dans votre propre langue.

CHECK-IN

Description :

- Présentez le check-in comme première activité de l'atelier.
- Invitez le groupe à s'asseoir en cercle. Demandez aux participant·es de s'écouter les un·es les autres et de ne pas réagir lorsqu'ils et elles entendent quelque chose qui suscite une réaction. Insistez sur le fait que tout ce qui est dit dans le cercle/le groupe doit rester dans le cercle/le groupe.
- Lorsque ces règles de base sont comprises, expliquez que le « check-in » signifie que chaque participant·e partagera, l'un·e après l'autre, comment il ou elle se sent à ce moment-là et ce qu'il ou elle attend de l'atelier. Si tout le monde a compris, demandez à la personne située à l'un de vos côtés de commencer.
- Assurez-vous que chacun·e écoute les autres et reste silencieux·se.
- L'animateur·rice clôt le check-in en disant comment il ou elle se sent et en résumant ce qu'il ou elle a entendu de la part des participant·es.

Objectifs : Garantir un bon démarrage de la séance d'atelier / Construire la confiance. ✷ **Durée :** Dépend du nombre de participant·es (15 participant·es représentent environ 10 min). ✷ **Matériel :** Aucun

Commentaire : Si un·e participant·e est gagné·e par l'émotion, laissez faire et ne réagissez pas (sauf, bien sûr, si les émotions deviennent incontrôlables).

JEU DE NOMS PHYSIQUE

Description : Demandez aux participant·es de former un cercle. L'un·e d'eux reçoit une balle (légère) ou tout autre objet que l'on peut lancer.

- Tour 1 : il/elle lance la balle à quelqu'un d'autre dans le cercle en disant son propre prénom. Répétez jusqu'à ce que chaque personne du cercle ait lancé la balle et dit son prénom au moins 2 fois.
- Tour 2 : la personne qui lance la balle doit dire le prénom de la personne à qui elle la lance. Répétez jusqu'à ce que tout le monde ait lancé la balle au moins deux fois.
- Tour 3 : introduisez une deuxième balle et continuez. La personne qui lance la balle doit dire le prénom de celle qui la reçoit.

Terminez lorsque vous avez l'impression que tout le monde connaît le prénom de tous·tes les participant·es.

Objectifs : Apprendre à connaître les prénoms des autres de manière ludique et énergique ✳ **Durée :** Veillez à ce que chacun·e lance la balle au moins 3 fois. Avec 12 personnes, cela prendra environ 15 min ✳ **Matériel :** Des balles (ou tout autre objet que l'on peut se lancer sans se blesser) ✳ **Participant·es :** 4 à 12 (cela peut être davantage, mais l'activité durera alors plus longtemps).

Commentaire : Si des personnes ont des prénoms très longs, demandez-leur si on les appelle aussi par une abréviation de leur prénom et s'il est acceptable de l'utiliser.

TIC TAC

Description : Demandez aux participant·es de s'asseoir sur des chaises disposées un peu partout dans la salle. Veillez à ce qu'il y ait une chaise supplémentaire libre.

Expliquez que vous êtes un robot et que vous n'avez qu'un seul but : vous asseoir le plus vite possible sur une chaise vide. Le groupe peut l'empêcher en veillant à ce que la chaise vide soit occupée par l'un·e des participant·es. Mais, ce faisant, ces personnes laissent elles aussi une chaise derrière elles. Il faut donc l'occuper à nouveau. Pendant ce temps, le robot marche à un rythme modéré en disant « Tic Tac » et prend le temps de trouver une chaise vide.

Le groupe peut se concerter au préalable, mais ne doit pas parler pendant le jeu. En outre, la règle veut qu'une fois qu'une personne s'est détachée de sa chaise, elle doit quitter cette chaise.

Il est bon de répéter l'exercice plusieurs fois, afin de chercher à améliorer le temps et peut-être même la stratégie. Le robot peut aussi avoir envie de « quitter la salle ».

Objectifs : Encourager la coopération et une bonne communication ✳ **Participant·es :** 12 à 25 ✳ **Durée :** 20 min ✳ **Matériel :** Un espace au sol assez grand et dégagé. Autant de sièges que de participant·es, plus un. Un chronomètre

Commentaire : Cet exercice est en général très amusant, pas seulement pour les groupes jeunes, et il donne aussi un bon aperçu des dynamiques de groupe. Le groupe parvient-il à trouver une bonne manière d'empêcher le robot de s'asseoir très rapidement ? Qui prend l'initiative et qui suit ?

ZIP ZAP BOINK

Description : Demandez aux participant·es de se tenir en cercle. Commencez par expliquer le jeu :
Au départ, il y a deux possibilités :

- Vous frappez dans vos mains en direction de la personne à côté de vous. Vous dites alors « zip ». La personne vers laquelle vous avez dirigé votre frappe continue.
- Vous frappez dans vos mains en direction de quelqu'un d'autre dans le cercle. Vous dites alors « zap ». La personne vers laquelle vous avez dirigé votre frappe continue.

Laissez le groupe s'entraîner quelques minutes. Signalez les erreurs, mais elles restent sans conséquence.

Introduisez ensuite le « Boink » :

- La personne vers qui vous avez frappé dans vos mains peut dire « boink ». Dans ce cas, vous devez frapper à nouveau dans vos mains vers quelqu'un d'autre dans le cercle. Cette personne continue alors, sauf si elle dit « boink » elle aussi. Dans ce cas, c'est à vous de continuer.

Entraînez-vous aussi à cela.

Après cela, on introduit un élément de compétition. La personne qui fait une erreur, par exemple en disant « zap » alors qu'il fallait dire « zip », est éliminée et doit quitter le cercle. Continuez ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques personnes dans le cercle.

Objectifs : Briser la glace, dynamiser les participant·es et les encourager à créer des liens ✳ **Participant·es :** 6 à 25 ✳ **Durée :** 5 à 10 min ✳ **Matériel :** Aucun

Commentaire : Cet exercice crée une bonne énergie dans le groupe. Pour certains groupes, l'exercice est difficile parce qu'ils ont du mal à se concentrer. Dans ce cas, répétez l'exercice : il sera meilleur à chaque fois. Dans les groupes où l'arabe est la langue dominante, il peut être préférable de remplacer « zip » et « zap » par « tic » et « tac », car « zip » signifie « pénis » en arabe (du moins dans une variante parlée au Moyen-Orient).

LA CARTE

Description : Le sol de l'espace de travail représente la carte du monde. Demandez à tous·tes les participant·es de se placer là où ils et elles vivent actuellement. Ils et elles doivent déterminer collectivement quel lieu se situe où sur la carte imaginaire. Une fois que chacun·e a trouvé sa place, demandez à chaque participant·e de nommer le lieu sur lequel il ou elle se tient.

Ensuite, demandez aux participant·es de se placer là où ils et elles sont né·es. Quand chacun·e a trouvé sa place, demandez à chaque participant·e de nommer le lieu et d'en dire un peu plus.

Ensuite, demandez aux participant·es de se placer là où leur père ou leur mère est né·e. Quand chacun·e a trouvé sa place, demandez à chaque participant·e de nommer le lieu et d'en dire un peu plus.

Enfin, demandez à tous·tes les participant·es de se placer à l'endroit où l'un·e de leurs grands-parents est né·e. Une fois que chacun·e a trouvé sa place, demandez à chaque participant·e de nommer le lieu et d'en dire un peu plus. Une fois cet exercice terminé, vous pourrez engager un dialogue à partir des informations révélées par l'exercice.

Objectifs : Apprendre à se connaître / Faire prendre conscience de la diversité ✷ **Durée :** 10 à 15 min ✷ **Matériel :** Aucun, mais il faut une salle spacieuse (ou un espace extérieur).

Commentaire : Cet exercice met en évidence de manière ludique la diversité d'un groupe, malgré les idées reçues selon lesquelles le groupe serait homogène. Les participant·es ne connaissent pas toujours leur histoire familiale, vous pouvez donc préférer une variante et demander un endroit où les participant·es aimeraient vivre ou voyager.

LE LUTTEUR DE SUMO

Description : Invitez les participant·es à former un cercle. Donnez-leur des gestes et des commandes vocales : un son-geste pour transmettre l'énergie à son ou sa voisin·e de gauche ou de droite, un son-geste pour bloquer l'énergie, un son-geste pour l'envoyer à quelqu'un de plus éloigné dans le cercle, un autre pour rompre et recomposer le cercle, etc. Cette activité fonctionne très bien pour activer l'attention des participant·es et leur interaction.

Objectifs : Briser la glace et dynamiser les participant·es ✷ **Participant·es :** min. 6-8 / max. sans limite ✷ **Durée :** Cela dépend de la taille du groupe, mais au moins 20 min ✷ **Matériel :** Assez d'espace pour former un cercle

Commentaire : Les sons et les gestes doivent être accentués autant que possible pour rendre le jeu amusant et stimulant.

BRISE-GLACE DE LA VANILLE

Description :

- Chaque participant·e écrit sur une carte une réponse à la question : « Quelle est la saveur qui vous ramène à un souvenir particulier, et pourquoi ? »
- Les cartes sont ensuite pliées et placées dans un récipient. Chaque personne en tire une au hasard, la lit à voix haute et le groupe essaie de deviner qui l'a écrite avant que l'auteur·e ne soit révélé·e.

Pour rendre l'activité plus sensorielle, vous pouvez proposer de petits échantillons de vanille, de cannelle, de citron ou de cacao. Invitez les participant·es à choisir une saveur qui évoque un souvenir qu'ils et elles sont prêt·es à partager.

À la fin, engagez une brève conversation sur la manière dont les saveurs font partie de notre mémoire et de notre culture.

La vanille, originaire de Mésoamérique et utilisée par les Mexicas pour parfumer le cacao, a été apportée en Europe après l'arrivée des conquistadors espagnols, devenant l'une des saveurs les plus appréciées au monde.

Objectifs : Favoriser le lien entre les participant·es à travers des expériences personnelles liées à l'alimentation, en facilitant l'exploration de la gastronomie comme conteuse d'histoires. Cette activité brise la glace de manière chaleureuse et agréable, permettant aux participant·es d'entrer dans l'atelier depuis un point de vue personnel et émotionnel. ✷ **Participant·es :** min. 2 / max. 15 ✷ **Préparation :** 10 min ✷ **Durée :** 10 à 15 min ✷ **Matériel :** Papier, stylos et épices (cannelle, vanille, cacao, etc.).

Commentaire : Attention : activité qui implique que les participant·es sachent lire et écrire une langue en commun.

Phase 2

STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET ÉVEILLER LA CONSCIENCE

APPORTER UN OBJET

Description : Demandez à chacun·e d'apporter un objet évoquant un souvenir, en lien ou non avec un thème, comme l'alimentation.

Consignes :

- Asseyez-vous en cercle.
- Invitez les participant·es à raconter, un·e par un·e, une histoire personnelle à propos de leur objet et des souvenirs qu'il évoque.

Objectifs : Le/la participant·e se familiarise avec le fait de raconter une courte histoire personnelle. Le/la participant·e se familiarise avec le fait d'écouter l'histoire d'une autre personne ✷ **Participant·es :** 15 max, au delà, diviser le groupe ✷ **Durée :** environ 2 minutes par personne ✷ **Matériel :** Les objets apportés par les participant·es

Commentaire : Veillez à ce que tous·tes les participant·es se sentent en sécurité pour partager leur histoire en donnant quelques règles au préalable :

- *S'écouter les un·es les autres.*
- *Ne pas interrompre.*
- *Respecter chaque histoire et les souvenirs évoqués.*
- *Réagir une fois l'histoire racontée.*

Présentez vous aussi un objet pour créer une proximité avec le groupe.

Astuce : Si le nombre de participant·es dépasse 15, vous pouvez choisir de diviser le groupe.

LA PHOTO QUI REND HEUREUX·SE

Description : Demandez aux participant·es de choisir sur un appareil mobile (en général un téléphone) une photo qui les rend heureux·ses. Donnez-leur 5 minutes pour le faire.

- Demandez-leur de ne pas montrer cette photo aux autres.
- Demandez à l'un·e des participant·es de parler de la photo (par exemple : où et quand a-t-elle été prise, avec qui étiez-vous, pourquoi cette photo vous rend-elle heureux·se).
- Quand le/la participant·e a terminé son histoire, demandez à un·e autre participant·e de décrire la photo telle qu'il ou elle l'imagine d'après ce qui a été dit.
- Demandez ensuite au premier ou à la première participant·e de montrer la photo au groupe.
- Répétez jusqu'à ce que chacun·e ait raconté son histoire à propos de sa photo et que chacun·e ait décrit ce à quoi il ou elle pense que la photo ressemble d'après ce récit.

Demandez ensuite aux participant·es quelles sont les différences entre ce à quoi on pense que la photo ressemble et ce qu'elle est réellement. Donnez-leur le temps de trouver leur propre réponse (dans l'esprit de : l'histoire à propos de la photo évoque des images en moi). Une fois la réponse donnée, vous pouvez faire le lien avec le fait que chacun·e peut donner sa propre interprétation d'une histoire racontée, ce qui implique que non seulement le/la narrateur·rice, mais aussi celui ou celle qui écoute joue un rôle actif dans la manière dont une histoire est « reçue ».

Astuces :

- Faites cette activité tôt dans la formation.
- Insistez sur le fait que la photo qui les rend heureux·ses doit être une de leurs propres photos.
- Insistez sur le fait qu'ils et elles ne doivent pas montrer la photo aux autres avant que vous ne le leur demandiez.

Objectifs : Mettre les participant·es en contact avec un sentiment de joie au moyen d'une photo / Encourager les participant·es (de manière accessible) à raconter une courte histoire / Familiariser les participant·es avec le fait que, lorsqu'une personne raconte une histoire à un groupe, chaque auditeur·rice interprète différemment ce qu'il ou elle entend. / Faire prendre conscience aux participant·es que le/la narrateur·rice et celui ou celle qui écoute ont tous deux un rôle actif. / Favoriser la connaissance mutuelle entre les participant·es / Donner à l'animateur·rice un aperçu des compétences narratives des participant·es ✷ **Participant·es :** De préférence plus de 3. Pas de maximum clair, mais plus il y a de participant·es, plus l'activité durera longtemps ✷ **Durée :** Selon le nombre de participant·es. Recherche d'une photo et temps de réflexion sur l'histoire : environ 5 min ; environ 3 min par participant·e (y compris la description faite par un·e autre participant·e) ✷ **Matériel :** Un appareil sur lequel les participant·es peuvent choisir leur propre photo (téléphone portable, ordinateur, etc.).

Commentaire : Si le groupe compte plus de 8 personnes, vous pouvez choisir de le diviser en binômes. Une personne commence par parler de la photo, l'autre décrit ensuite ce à quoi elle pense que la photo ressemble, puis les rôles s'inversent. Une fois que tout le monde a fait l'exercice, rassemblez le groupe et posez la question de ce qui explique les différences.

Plutôt que de demander aux personnes de choisir une photo dans leurs propres archives, vous pouvez leur faire choisir parmi des photos que vous fournissez. Plutôt que de leur demander de parler de la situation qui les a rendues heureuses, vous pouvez leur demander d'inventer une histoire, inspirée par ce qu'elles voient sur l'image. Pour certaines personnes, cela peut être plus facile que de parler de quelque chose de personnel lié à leur propre photo. Pour d'autres, cela peut être plus difficile. Vous pouvez aussi combiner les deux activités et demander à certain·es d'utiliser leur propre photo et à d'autres de regarder les vôtres.

TA CHANSON

Description :

- Chaque participant·e choisit dans ses propres playlists une chanson liée à l'identité, à la migration, à l'espoir ou à la force. Vous pouvez leur demander de le faire avant le début de la séance d'atelier.
- Divisez le groupe en binômes et demandez à chaque binôme de partager la chanson en l'écoutant, sans ajouter de commentaires.
- Rassemblez à nouveau tout le groupe et passez de courts extraits (uniquement si le/la participant·e qui a choisi la chanson est d'accord).
- Invitez les participant·es à réagir à l'une des chansons entendues. Vous pouvez les y aider en demandant si cette chanson a suscité une émotion et, si oui, laquelle.
- Au lieu de demander une réaction orale, vous pouvez demander aux participant·es de faire un dessin ou un collage exprimant l'effet de la chanson sur leurs émotions, ou exprimant ce qu'ils et elles pensent être le sens de la chanson.

Objectifs : Soutenir l'expression émotionnelle et le récit dans une résonance culturelle / Renforcer le lien et le sentiment d'appartenance du groupe par l'écoute partagée ✷ **Participant·es :** ~12 ✷ **Durée :** 60 à 90 min ✷ **Préparation :** Environ 1 heure pour tester le son, préparer les questions de relance (« Pourquoi cette chanson ? », « Quel souvenir ? », « En quoi cela t'a-t-il aidé·e ? ») et préparer 2 à 3 questions d'évaluation ✷ **Matériel :** Téléphone/YouTube/fichiers audio, enceinte, papier et stylos, éventuellement des cartes d'évaluation

Commentaire :

- Respectez les éléments déclencheurs ; gardez un volume bas ; permettez le partage de ressentis ou de paroles sans nommer la chanson, et veillez à une participation équitable.
- Vous pouvez créer ensemble un thème de playlist collective.
- En guise d'activité plus avancée, vous pouvez inviter les participant·es à écrire une courte « histoire-chanson ».

TOUR DE « DÉ-GASTRIFICATION »

Description : Il s'agit d'une promenade organisée dans un quartier où se trouvent des restaurants, des fast-foods, etc., généralement aussi des zones à population mixte.

C'est une activité d'observation visant à recueillir des informations, des sensations, des odeurs, des images sur la nourriture (couleur, photos, imaginaire) et sur ce que les restaurants apportent à la ville.

Objectifs : Le but du tour de dé-gastrification est d'observer et de ressentir ce qui émerge autour des restaurants… Quelle est la part attractive, qui travaille ici, qui mange ici, quelles communautés sont impliquées dans la gastrification, etc. ✷ **Participant·es :** min. 15 ✷ **Durée :** 60 à 90 min ✷ **Préparation :** 2 h ✷ **Matériel :** Stylo, carnet de notes, appareil photo (selon que l'on choisit les photos ou les dessins)

LA BALADE ETHNOGRAPHIQUE DE QUARTIER

Description : Il s'agit d'une balade organisée dans un quartier où se trouvent des restaurants, des cafés, des boulangeries, etc. Basée sur les méthodes de l'enquête ethnographique, l'activité s'appuie sur l'observation, la prise de notes ou le dessin à partir de ses cinq sens (vue, ouïe, odorat…) et de micro-entretiens.

Cela est plus intéressant s'il s'agit d'un quartier offrant une variété de cuisines nationales.

ÉTAPE 1 : Préparez en amont un petit carnet par groupe où vous noterez à l'intérieur quelques questions. Les participant·es pourront répondre à ces questions durant leur observation de terrain en petit groupe.

Voici des exemples :

- Il y a de nombreux endroits différents où l'on peut manger dans ce quartier : pour le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner… Comment appelle-t-on ces différents lieux ? Ex. restaurant, café, brasserie, etc. Pourriez-vous expliquer la différence entre ces endroits ?
- Pouvez-vous les traduire dans votre propre langue ? Si non, expliquez pourquoi.
- Quelles cuisines est-il possible de manger dans ce quartier ? D'où viennent-elles (pays, région dans ce pays) ?
- Y a-t-il des plats que vous connaissiez mais qui sont proposés dans ce quartier avec des ingrédients différents ? (par exemple en France des plats sont revisités : une pizza au fromage de chèvre, du riz cantonais avec des petits pois et des lardons…)

ÉTAPE 2 : Formez les groupes (5 personnes maximum par groupe), distribuez les carnets de terrain puis présentez l'activité en définissant une durée et un lieu de rendez-vous et en délimitant la balade dans l'espace à l'aide d'une carte du quartier. L'objectif est donc d'apprendre à connaître le quartier sur la thématique de l'alimentation (les plats que l'on peut manger, les endroits où l'on peut manger…)
Proposez au groupe de lire ensemble les questions que vous avez préparées en amont. En fonction du temps dont vous disposez vous pouvez inviter le groupe à élaborer lui-même des questions.

ÉTAPE 3 (optionnel) : Selon le niveau de langue du groupe, vous pouvez les inviter à poser quelques questions à des commerçant·es, passant·es.
Pour les accompagner, vous pouvez proposer quelques questions et les inviter à en rajouter davantage.
Quel est le plat que vous mangez le plus souvent ? Pouvez-vous me décrire les ingrédients pour cuisiner ce plat ?

ÉTAPE 4 : La balade ethnographique dans le quartier ! Il est préférable qu'un·e animateur·rice soit présent·e dans chaque groupe, ou sinon une personne qui connaît bien le quartier et qui se sent à l'aise avec l'activité.

ÉTAPE 5 : Retour en grand groupe. Chaque groupe raconte comment il a vécu cette expérience ethnographique et les découvertes faites. Selon le type d'éléments recueillis, il vous faudra prévoir un vidéoprojecteur (si des photos vont être montrées par exemple).

Objectifs : Découvrir le quartier en faisant appel à différents sens / Apprendre à recueillir des histoires, s'initier aux micro-entretiens / Réveiller des souvenirs, faire émerger des récits sur l'alimentation / Inciter le public à se plonger dans le thème de l'alimentation en lien avec la migration (histoire de l'immigration dans le quartier…) ✷ **Participant·es :** 12 max. ✷ **Durée :** 3 h / Introduction de l'activité - 45 minutes / Balade ethnographique : 1h30 / Restitution par petit groupe : 45min ✷ **Préparation :** 2 à 3 h ✷ **Matériel :** un sac / un carnet de terrain / un stylo / une carte du quartier / un appareil photo (optionnel) / un vidéoprojecteur avec un ordinateur (si appareil photo)

Commentaire :
Selon le groupe vous pouvez adapter le niveau de difficulté pour la langue :

- *Traduisez dans le carnet les questions en plusieurs langues, avec des symboles pour faciliter la lecture et la compréhension.*
- *Si le niveau de compréhension de la langue du pays d'accueil est faible, vous pouvez orienter la récolte d'informations par le dessin et la prise de photos plutôt que par l'écrit.*
- *Si possible, il est préférable de constituer des groupes avec des niveaux de langue hétérogènes afin de créer des situations d'entraide et d'apprentissage entre elles et eux.*

Phase 3

LE TRAVAIL SUR LE RÉCIT (STORYWORK)

SOUVENIRS ALIMENTAIRES TRANSPOSÉS AU PRÉSENT

Description :

1. Demandez à chaque participant·e de penser à son plat préféré lorsqu'il ou elle était jeune, dans le pays où il ou elle a grandi.
2. Divisez le groupe en binômes.
3. Demandez à chaque participant·e de poser à son ou sa partenaire les questions suivantes :
   - Quel était le plat que tu préférais quand tu étais jeune ?
   - Qui le préparait (habituellement) ?
   - Te souviens-tu d'une fois en particulier où tu as mangé ce plat, et de ce qui la rendait spéciale (pense aux personnes qui t'entouraient, au lieu, au temps qu'il faisait ; tout ce qui l'a rendue spéciale pour toi) ?

Vous pouvez clarifier la consigne en parlant de votre propre plat spécial, de qui le préparait habituellement pour vous et de cette fois particulière qui était spéciale parce que…

4. Chaque participant·e dispose de 5 minutes (max.) pour répondre aux questions et parler de ce moment particulier. Au bout de 5 minutes, demandez-leur d'inverser les rôles.
5. Demandez à tout le monde de revenir en grand groupe.
6. Demandez à chaque participant·e de chaque binôme ce que son ou sa partenaire lui a partagé. (Faites en sorte que cette inversion des rôles soit une surprise !)
7. Demandez à la personne qui avait initialement partagé son histoire si elle est satisfaite de la restitution, s'il manque des informations ou s'il y a des erreurs.

Après que tout le monde a restitué les informations données par son ou sa partenaire :

8. Formez de nouveaux binômes, ou de petits groupes s'il n'y a pas assez d'appareils pour faire des recherches sur internet.
9. Demandez à chaque binôme ou groupe de vérifier s'il serait possible de préparer le même plat dans leur nouveau pays. Ils et elles peuvent utiliser internet / des moteurs de recherche pour savoir si les ingrédients sont disponibles ou, si ce n'est pas le cas, s'ils pourraient être remplacés par d'autres, et où trouver ces ingrédients (30 minutes). Demandez-leur de prendre des notes sur les informations trouvées.

Si vous remarquez que des groupes ont des difficultés avec cette tâche, proposez votre aide.

10. Demandez à tout le monde de se regrouper à nouveau pour partager ce qui a été trouvé. Offrez-leur du temps et de l'espace pour réagir les un·es aux autres.

Objectifs : Inviter les participant·es à partager une histoire personnelle en réveillant leurs souvenirs de nourriture et de repas partagés avec des personnes de leur pays d'origine / Leur faire prendre conscience de l'importance de l'écoute en leur demandant de restituer l'histoire qui leur a été confiée (sans les prévenir au préalable que c'est ce que vous allez leur demander) / Les aider à mieux se connaître les un·es les autres / Leur permettre de se sentir vu·es et entendu·es ✷ **Durée :** min. 6 / max. 16 min ✷ **Matériel :** préparez une histoire sur votre plat préféré de votre jeunesse.

Commentaire : Les informations recueillies lors de cette activité peuvent s'avérer utiles si vous clôturez votre cycle de formation par un repas partagé pour lequel vous demandez à chacun·e de préparer le plat dont il ou elle a parlé (vous y compris !).

CRÉATION ARTISTIQUE SYMBOLIQUE

Description :
Invitez les participant·es à créer une image représentant « Mon voyage », « Ma force » ou « Ma voix ». Insistez sur le fait que les compétences artistiques n'ont pas d'importance.

- Les participant·es travaillent individuellement.
- Invitez les participant·es à montrer leur production au groupe et à partager ce qui les a inspiré·es. Les participant·es écoutent avec respect et offrent des retours bienveillants.
- Remerciez les participant·es et soulignez la diversité et la force des expressions partagées.

Objectifs : Soutenir l'expression au-delà des mots / Aider les participant·es à explorer l'identité et les émotions / Créer une manière sécurisante de partager des expériences personnelles / Renforcer le lien du groupe par le partage créatif ✷ **Durée :** 45 à 90 min ✷ **Matériel :** papier, stylos, crayons de couleur, magazines pour le collage, ciseaux, colle

Commentaire : Rassurez les participant·es sur le fait que l'accent est mis sur le sens, non sur la qualité artistique. Veillez à la sécurité émotionnelle. La production artistique peut être combinée avec du storytelling, l'écriture d'un court récit ou la création d'une fresque collective.

UNE SOUPE AU CAILLOU — DU LIVRE ILLUSTRÉ AU CERCLE NARRATIF

Description :

- Montrez les images sans texte d'un livre illustré.
- Les participant·es sont réparti·es en petits groupes et doivent reconstituer l'histoire en remettant dans l'ordre les images sans texte imprimées du livre. Les images sont éparpillées sur une table sous forme de feuilles A4. Un panneau avec des questions guides aide les groupes à reconstruire l'histoire et à décrire les personnages : *Que se passe-t-il ? Qui est là ? À quoi ressemblent-ils ? Que font-ils ? Pourquoi ?*
- Chaque groupe élabore sa propre interprétation/version de l'histoire et, à tour de rôle, raconte, lit ou met en scène l'histoire qu'il a créée. Les groupes peuvent choisir une ou plusieurs langues parlées par leurs membres pour raconter l'histoire. Ils choisissent également un titre pour leur histoire.
- Une fois que tous les groupes ont présenté leurs versions, l'histoire originale et son titre sont lus dans la langue commune adoptée par le groupe. Les participant·es peuvent commenter la proximité ou la différence des différentes histoires par rapport à l'originale, et partager d'autres impressions brèves.
- Chaque participant·e est invité·e à réfléchir et à se remémorer un moment de sa propre vie où il ou elle a « *fait, participé à ou vécu une soupe au caillou* ». Chacun·e pense à une expérience personnelle liée à ce thème, l'écrit sur un morceau de papier et la partage au sein du cercle narratif.

Objectifs : Réflexion sur soi et exploration de l'identité / Empathie et lien / Émancipation et prise de parole ✷ **Participant·es :** 10 à 12 minimum ✷ **Durée :** 3h - 3h30 selon le nombre de personnes dans le groupe ✷ **Préparation :** 2h ✷ **Matériel :** le livre *Una zuppa di sasso* d'Anaïs Vaugelade / un vidéoprojecteur / Une présentation PPT du livre illustré / Les images imprimées du livre / Des copies imprimées du texte intégral de l'histoire

Commentaire : Cette activité de récit biographique a été conçue pour des formateur·rices et des animateur·rices. Pour l'utiliser dans un atelier avec des participant·es, les animateur·rices devront trouver d'autres questions et relances pour le cercle narratif.

L'ARBRE DE VIE

Description :
Invitez les participant·es à prendre une grande feuille de papier et un stylo et à dessiner un arbre. La qualité artistique du dessin n'est pas importante, c'est la forme de l'arbre qui permet de structurer l'activité. Il est possible de dessiner soi-même un arbre. Laissez suffisamment de place pour écrire des mots dans les différentes parties de l'arbre.

Veillez à ce que les éléments suivants figurent sur le dessin :

- **Les racines**, dans lesquelles les participant·es écrivent ce qui les enracine. Par exemple : qui est leur famille, où ils et elles sont né·es, où ils et elles ont vécu, ainsi que les personnes et les événements de leur enfance qui les ont façonné·es. Laissez-les écrire les éléments qui sont importants pour eux et elles.
- **Le sol** sur lequel repose l'arbre. Ils et elles y écrivent ce qui les occupe au quotidien. Non seulement le travail, mais aussi les loisirs et les autres activités auxquelles ils et elles aiment consacrer du temps.
- **Le tronc**, qui représente les valeurs et les talents. Laissez-les écrire ce à quoi ils et elles tiennent et ce en quoi ils et elles sont doué·es, selon eux-mêmes ou selon d'autres.
- **Les branches** sont les souhaits et les rêves d'avenir. Que veulent-ils et elles accomplir ? Pensez au long terme comme au court terme.
- **Sur les feuilles**, ils et elles écrivent les noms des personnes qui les ont aidé·es à arriver là où ils et elles sont aujourd'hui, ou qui peuvent les aider à réaliser leurs souhaits et leurs rêves.
- **Les fruits** représentent ce qu'ils et elles veulent laisser derrière eux. Quel est leur cadeau à l'humanité ?

Une fois les dessins réalisés, invitez les personnes à parler de leurs arbres en binômes. Prenez le temps pour cela, car cela donne encore plus de sens à ce qui est écrit sur les feuilles.

Objectifs : Créer une conscience personnelle en mettant en évidence des liens narratifs logiques ✷ **Durée :** 90 à 150 min ✷ **Matériel :** suffisamment de stylos/crayons et, de préférence, de grandes feuilles de papier

Commentaire : Cet exercice peut provoquer de fortes émotions ou peut être confrontant. Il peut faire remonter des sentiments enfouis, comme la honte ou provoquer des pensées indésirables. Soyez-y préparé·e.

Phase 4

RÉFLEXION / ÉVALUATION

CHECK-OUT

Description :

Le check-out est la dernière activité de l'atelier.

- Invitez le groupe à s'asseoir en cercle. Demandez aux participant·es de s'écouter les un·es les autres et de ne pas réagir lorsqu'ils et elles entendent quelque chose qui suscite une réaction. Insistez sur le fait que tout ce qui est dit dans le cercle/le groupe doit rester dans le cercle/le groupe.
- Lorsque ces règles de base sont comprises, expliquez que le « check-out » signifie que chaque participant·e est invité·e à partager, l'un·e après l'autre, comment il ou elle se sent à ce moment-là, s'il ou elle a vécu quelque chose qu'il ou elle emportera de l'atelier, et tout ce qu'il ou elle souhaite partager d'autre en lien avec l'atelier. Si tout le monde a compris, demandez à la personne située à l'un de vos côtés de commencer.
- L'animateur·rice veille à ce que chacun·e écoute et reste silencieux·se.
- Un check-out se termine par l'animateur·rice qui partage ses propres ressentis et expériences et résume ce qui a été dit par l'ensemble des participant·es.

Objectifs : Aider les participant·es à quitter une séance d'atelier apaisé·es et orienté·es / Savoir comment les personnes de votre groupe ont vécu l'atelier / Construire la confiance ✷ **Durée :** Dépend du nombre de participant·es (15 participant·es représentent environ 10 min) ✷ **Matériel :** Aucun

Commentaire : Si un·e participant·e est gagné·e par l'émotion, laissez faire et ne réagissez pas (sauf, bien sûr, si les émotions deviennent incontrôlables).

L'ÉCHELLE

Description :

- Tracez une ligne imaginaire au sol. Expliquez que le haut de la ligne représente « très bien » ☺ ; le bas : « pas du tout » ☹
- Posez une question aux participant·es. Par exemple : « Pensez-vous avoir amélioré vos compétences en communication pendant les ateliers ? »
- Invitez les participant·es à se placer sur la ligne à l'endroit qui correspond à leur réponse.
- Invitez les participant·es à expliquer leur position.
- Répétez la procédure avec d'autres questions.

Il est important que personne ne fasse de commentaire sur ce que disent les autres participant·es.

Objectifs : Évaluer en quelques minutes avec un grand nombre de personnes / Permettre à l'animateur·rice d'avoir une vue d'ensemble et de percevoir la tendance au sein du groupe ✷ **Durée :** 15 à 30 min ✷ **Matériel :** Aucun

Commentaire : Insistez sur le fait que les participant·es n'ont à expliquer la position qu'ils et elles ont prise que s'ils et elles le souhaitent.

OCÉAN D'ÉMOTIONS ET DE SENTIMENTS

Description :

- Écrivez différentes émotions et différents sentiments sur des feuilles de papier séparées. Placez ces feuilles au sol. (Au minimum 15 émotions et sentiments différents, comme : triste, heureux·se, frustré·e, timide, pas accueilli·e…)
- Posez une question aux participant·es, par exemple : « Comment vous êtes-vous senti·e pendant l'atelier ? »
- Invitez les participant·es à se placer à côté du mot qui correspond à leur émotion ou à leur sentiment.
- Invitez les participant·es à expliquer leur position.
- Répétez la procédure avec d'autres questions.

Il est important que personne ne commente ce que disent les autres participant·es.

Objectifs : Permettre aux personnes d'exprimer leurs ressentis à propos de l'atelier ou du cycle d'ateliers (pas seulement sur les compétences, mais plus généralement) ✷ **Participant·es :** Pas de maximum ✷ **Durée :** 10 à 15 min ✷ **Préparation :** 20 min ✷ **Matériel :** Des feuilles de papier, des marqueurs, assez d'espace pour poser toutes les feuilles au sol

Commentaire : Insistez sur le fait que les participant·es n'ont à expliquer la position qu'ils et elles ont prise que s'ils et elles le souhaitent.

LA CIBLE

Description :

Le document d'origine comporte ici la photo d'une cible dessinée, avec des cercles concentriques et des personnages positionnés dessus.

- Réalisez un dessin comme celui-ci et montrez-le aux participant·es.
- Posez ensuite une question, par exemple : « Dans quelle mesure pensez-vous avoir amélioré vos compétences en communication pendant les ateliers ? »
- Invitez les participant·es à marquer leur réponse sur le dessin.
- Invitez les participant·es à expliquer leur position.
- Répétez la procédure avec d'autres questions.

Il est important que personne ne commente ce que disent les autres participant·es.

Objectifs : Évaluer en quelques minutes avec un grand nombre de personnes / Obtenir une évaluation visuelle que l'animateur·rice pourra utiliser pour une évaluation ultérieure ✷ **Participant·es :** Pas de maximum ✷ **Durée :** 15 à 30 min ✷ **Préparation :** 10 min ✷ **Matériel :** Un paperboard ou une grande feuille de papier et une table ; des crayons

Commentaire : Insistez sur le fait que les participant·es n'ont à expliquer la position qu'ils et elles ont prise que s'ils et elles le souhaitent.

LA CIBLE

Description :
Le document d'origine comporte ici la photo montrant des participant·es choisissant des images étalées sur une table.

- Placez sur la table une série d'une vingtaine de photographies ou de dessins (vous pouvez utiliser le jeu Dixit).
- Posez une question aux participant·es, par exemple : « Comment vous êtes-vous senti·e pendant les ateliers ? »
- Invitez les participant·es à choisir une image qui exprime leur réponse à la question.
- Invitez les participant·es à expliquer leur choix.
- Répétez la procédure avec d'autres questions.

Il est important que personne ne commente ce que disent les autres participant·es.

Objectifs : Permettre aux personnes d'exprimer leurs ressentis de manière créative et ludique ✷ **Participant· :** 15 maximum ✷ **Durée :** 30 à 45 min ✷ **Préparation :** 45 min ✷ **Matériel :** Des images variées

Commentaire :

- *Le choix des images est vraiment important. N'hésitez pas à en imprimer plus que ce dont vous pensez avoir besoin.*
- *Insistez sur le fait que les participant·es n'ont à expliquer les images qu'ils et elles ont choisies que s'ils et elles le souhaitent.*

MENTIMETER

Description : Mentimeter est une plateforme numérique interactive, utilisable sur place et en temps réel (www.mentimeter.com), accessible par smartphone, qui recueille et restitue les perceptions des participant·es aux ateliers ou aux activités.

Objectifs : Connaître les perceptions des participant·es sur le déroulement des activités / Recueillir des informations à intégrer aux rapports ✷ **Participant·es :** sans limite ✷ **Durée :** 5 min ✷ **Préparation :** 20 min ✷ **Matériel :** Un équipement de projection (vidéoprojecteur ou autre écran) / Les smartphones des participant·es / Une connexion internet

Commentaire : C'est un moyen d'évaluation très facile d'utilisation. Il permet de recueillir des informations qui peuvent être intégrées aux rapports.

LES ATELIERS INCLUANT DE L'ENREGISTREMENT AUDIO

Enregistrer des récits ou des interviews dans le but d'en faire une émission de radio ou un podcast est non seulement stimulant et amusant pour les participant·es, mais leur permet aussi de partager leurs histoires de manière indirecte. C'est-à-dire sans se retrouver face à face avec celui ou celle qui écoute, ou avec un groupe d'auditeur·rices, ce qui les freine parfois lorsqu'ils et elles racontent leur histoire. Un avantage supplémentaire est qu'un podcast peut être écouté par de nombreuses personnes s'il est mis en ligne sur un site internet, par exemple.

Les descriptions des ateliers en chapitre 4 montrent clairement que, dans le projet Delicious Stories, quelques partenaires ont intégré la création d'un ou plusieurs podcasts dans leurs ateliers, et comment ils s'y sont pris. Là encore, aucune méthode n'est la meilleure. Mais ce que montrent les descriptions d'ateliers, c'est qu'il vaut la peine de travailler sur une bonne ambiance avant d'enregistrer des récits, et d'introduire le processus de fabrication du récit par des activités qui stimulent la créativité et la conscience.

En annexe 1, nous avons inclus des informations sur le matériel nécessaire pour faire de la radio ou un podcast, sur les techniques d'enregistrement et sur le montage. Y figure également l'exemple d'un atelier sur l'utilisation du micro.

2.2 Les événements publics

LORSQUE NOUS PARLONS D'ÉVÉNEMENT PUBLIC, NOUS FAISONS RÉFÉRENCE À UN ESPACE OUVERT ET ACCESSIBLE, TANT PHYSIQUEMENT QUE SYMBOLIQUEMENT, OÙ LES PERSONNES PEUVENT ÊTRE VISIBLES, ENTENDUES ET RECONNUES COMME FAISANT PARTIE DE LA SOCIÉTÉ.

Caractéristiques d'un tel événement public ouvert :

- **Une accessibilité réelle** : non seulement au sens physique, mais aussi linguistique, culturel et économique. Un événement n'est vraiment public que si tout le monde peut y participer sans barrières.
- **Le rôle central des personnes exclues** : il ne suffit pas d'« inviter » des personnes étrangères ; elles doivent avoir la possibilité de co-créer, de contribuer et d'influencer le contenu et la structure de l'événement.
- **Reconnaissance et légitimation** : donner de la place à des récits, des expériences et des savoirs habituellement marginalisés, en permettant aux personnes de raconter leur propre histoire avec leur propre voix.
- **Interaction et dialogue** : un événement public ne devrait pas seulement parler d'inclusion, mais la pratiquer activement, en favorisant l'échange direct, le dialogue et les relations entre des personnes de parcours divers.
- **Un impact concret** : un événement public inclusif devrait laisser une trace durable ; il ne devrait pas être une vitrine temporaire, mais contribuer à des changements structurels dans les politiques, les pratiques ou les perceptions collectives.

Compte tenu de ces caractéristiques, nous considérons qu'un événement public n'est pas seulement une occasion de « parler des migrant·es ou avec elles et eux », mais bien un acte politique et social qui rompt l'invisibilité, remet en cause les stéréotypes et contribue à construire une société plus juste et plus plurielle.

Nous avons intégré les événements publics au projet pour plusieurs raisons : donner de la place à la célébration de l'interculturalité dans les quartiers, dans les cuisines et à table, et permettre aux gens de prendre part à ces célébrations ; offrir aux participant·es des ateliers la possibilité de partager leurs expériences et d'autres récits avec des personnes extérieures à leur groupe et favoriser les processus d'inclusion, non seulement des participant·es aux ateliers, mais aussi des autres personnes ayant assisté aux événements publics. Après tout, l'inclusion ne peut exister que grâce aux efforts conjoints des personnes ayant un parcours migratoire et de celles qui n'en ont pas, vivant dans la société d'accueil.

Chaque partenaire du projet a organisé un événement public à la fin de chaque cycle de 3 d'ateliers. Le contenu de ces événements a varié de l'un à l'autre, mais est resté cohérent avec les caractéristiques mentionnées ci-dessus. Cela ne veut pas dire que toutes ces caractéristiques ont toujours été également bien mises en avant, comme le montrent aussi les descriptions des événements publics au chapitre 4 (voir : Exemples d'ateliers et d'événements publics).



3 LE FANZINE

PAR « FANZINE », NOUS ENTENDONS UNE PUBLICATION DE TYPE MAGAZINE QUI REND COMPTE DES ATELIERS ET DES ÉVÉNEMENTS PUBLICS, ARCHIVE LES MATÉRIAUX PRODUITS (COMME DES RÉCITS OU DES QR CODES RENVOYANT À DES RÉCITS, ET DES RECETTES) ET COMPREND DES TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANT·ES ET D'AUTRES PERSONNES PRÉSENTES. CE FANZINE DOIT ÊTRE TRÈS VISUEL (BEAUCOUP DE DESSINS ET/OU D'IMAGES), FACILE À LIRE (= ACCESSIBLE À UN LARGE PUBLIC) ET FACILE À REPRODUIRE.

D'une certaine manière, le fanzine fait partie de notre approche. Il sert non seulement de souvenir tangible pour les participant·es de ce qui s'est passé pendant les ateliers et les événements et de la manière dont ils et elles l'ont vécu (fonction d'archive), mais il donne aussi à d'autres un aperçu de ce qui a été fait pendant ces ateliers (fonction de diffusion). En fin de compte, le fanzine sera une source d'information pouvant contribuer à la lutte contre les stéréotypes et les discriminations.

Dans notre projet, chaque partenaire a réalisé un fanzine dans lequel les informations et les expériences de trois cycles d'ateliers et d'événements publics ont été rassemblées. Chaque partenaire a mis le fanzine à disposition des personnes et des organisations avec lesquelles il a travaillé. Comme mentionné précédemment, nous avons travaillé avec différents groupes sur trois cycles parce que nous voulions tester et affiner notre méthode. Ce ne sera pas le cas pour la plupart d'entre vous : vous créerez donc très probablement le fanzine pour et avec le seul groupe avec lequel vous aurez travaillé.

Il y a plusieurs choses à prendre en compte lorsqu'il s'agit de réaliser un fanzine. Tout d'abord, quelques conseils pratiques, sans ordre particulier :

- Gardez à l'esprit que, pour qu'il soit tangible (ce que nous conseillons), il doit être imprimable. L'utilisation de formats non standards, de couleurs et d'un grand nombre de pages peut rendre l'impression coûteuse.
- N'oubliez pas que vous allez réaliser un fanzine pendant vos ateliers et l'événement public. Ce que nous voulons dire, c'est que, dans le flux d'un atelier ou d'un événement, nous avons constaté qu'il est facile d'oublier de collecter des matériaux utilisables dans le fanzine. Nous vous conseillons d'intégrer une explication du fanzine dans votre atelier et de rendre les participant·es co-responsables de son contenu.
- Assurez-vous que les participant·es n'ont pas d'objection à l'utilisation de matériaux visuels sur lesquels ils et elles sont reconnaissables, ni à la mention de leur (vrai) nom.
- Archivez les matériaux collectés afin de savoir ce qui appartient à qui, ou à quoi, lorsque vous ajouterez des descriptions ou des noms.
- En ce qui concerne le contenu d'un fanzine :
- Indiquez les noms des personnes qui ont pris part à l'atelier. Si quelqu'un ne souhaite pas être nommé·e, vous pouvez convenir d'un pseudonyme.
- Dans la perspective d'utiliser le fanzine à des fins de diffusion, nous recommandons de fournir une brève description de votre organisation ainsi que de l'objectif et du sens de l'atelier et de l'événement.
- Indiquez les noms des organisations avec lesquelles vous avez collaboré, ainsi que leurs logos. Elles pourront ainsi, elles aussi, utiliser le fanzine pour montrer ce qu'elles représentent.
- Gardez à l'esprit que le contenu doit également être agréable pour des participant·es ayant peu ou pas de connaissance de la langue.
- Dans tous les cas, nous recommandons d'utiliser un langage simple afin de rendre le contenu accessible à un large lectorat.
- N'hésitez pas à inclure toutes les langues des participant·es.
- N'hésitez pas à utiliser un mélange de techniques et de médias : audio – QR CODE, collages, photoromans, etc.
- En assemblant le fanzine, gardez à l'esprit les questions suivantes : le fanzine est-il le reflet des ateliers ? Rend-il compte de la diversité des cultures, des genres, des générations et des collectifs présents dans les quartiers ? (Indicateurs qualitatifs.)

Vous pouvez choisir de réaliser le fanzine avec un·e ou plusieurs participant·es aux ateliers après l'événement public. Cela demandera très probablement du temps supplémentaire, mais les impliquer dans le processus de création présente des avantages, comme la création d'une co-appropriation et une approche plus « naturelle » de l'accessibilité.

Feuilleter le fanzine devrait être un plaisir et montrer la créativité des personnes ayant participé à sa réalisation. De plus, un fanzine est un excellent outil pour faire passer le message qu'en partageant des histoires, en s'écoutant les un·es les autres, en cuisinant et en mangeant ensemble, la vie devient plus agréable pour tout le monde.



4 EXEMPLES D'ATELIERS ET D'ÉVÉNEMENTS PUBLICS

LES CINQ PARTENAIRES ONT ORGANISÉ TROIS CYCLES D'ATELIERS AU COURS DU PROJET, SE CONCLUANT À CHAQUE FOIS PAR UN ÉVÉNEMENT PUBLIC. ILS Y ONT UTILISÉ LE STORYTELLING, LE PARTAGE DE RÉCITS, L'ALIMENTATION ET LES ENREGISTREMENTS AUDIO. CHACUN DÉCRIT CI-APRÈS UN CYCLE D'ATELIERS ET L'ÉVÉNEMENT PUBLIC PAR LEQUEL CE CYCLE S'EST CLOS.

4.1 Asinitas (Italie)

Asinitas a organisé quatre **ateliers**, d'environ quatre heures chacun, dans le deuxième cycle d'ateliers, avec une semaine d'intervalle entre chacun. Tous les ateliers ont été animés par deux personnes. Leur rôle était de créer un environnement sûr et sans jugement, de guider les activités narratives et de soutenir le dialogue interculturel entre les participantes. Environ 26 participantes, toutes des femmes, ont pris part aux ateliers. Elles représentaient un large éventail d'âges, de 18 à plus de 55 ans, et une diversité d'origines culturelles : Chili, Bangladesh, Chine, Afghanistan, Iran, Italie, Japon, Égypte, Brésil et Pérou. Le niveau d'italien au sein du groupe variait également, de A2 au niveau de locutrice native. Cela a suscité et fortement encouragé un plurilinguisme spontané, l'usage de langues véhiculaires et un rôle informel de médiation, qui a émergé dans les dynamiques du groupe.

Dans le **premier atelier**, l'accent a été mis sur la construction de la confiance et du lien émotionnel entre les participantes à travers le récit, la mémoire sensorielle et le partage de nourriture. L'atelier a commencé par un chant collectif en cercle : une courte animation corporelle qui aide à créer une atmosphère détendue et ludique. Ensuite, toutes les participantes se sont présentées en disant leur prénom et en nommant une saveur ou un arôme qu'elles aiment. Puis chacune a pris place autour d'une table et les animatrices ont lu à voix haute deux poèmes sur la nourriture. L'idée était que la poésie et le goût évoquent des souvenirs personnels et favorisent la compréhension mutuelle par l'expression créative et un sentiment de communauté. Sur la table se trouvait un grand plateau rempli de divers fruits et légumes. Les participantes ont été invitées à choisir un fruit ou un légume et à l'utiliser comme source d'inspiration pour une courte présentation de soi écrite, qu'elles ont ensuite partagée avec le groupe. Dans la dernière partie de l'atelier, les animatrices ont présenté des plats qu'elles avaient préparés et raconté une histoire personnelle à propos de

chacun, après quoi tout le monde a mangé ensemble et discuté de qui souhaiterait préparer un plat favori pour l'atelier suivant. Il a été décidé que les plats nécessitant un long temps de préparation seraient cuisinés chez une participante, tandis que d'autres apporteraient les ingrédients pour cuisiner ensemble lors de la séance suivante. Toutes les cuisinières expliqueraient pourquoi elles avaient choisi ce plat en particulier. Afin de pouvoir cuisiner ensemble, il a été convenu de se retrouver pour la séance suivante chez l'une des participantes.

Le **deuxième atelier** a porté sur la mise en valeur et la célébration des histoires personnelles, des expériences de vie et des traditions culinaires des participantes. L'atelier a commencé par un chant collectif en cercle et quelques activités corporelles pour s'échauffer et renforcer le lien au sein du groupe. Les participantes ont ensuite pris place autour d'une table sur laquelle étaient exposés divers ustensiles de cuisine, et ont écouté un extrait audio de bruits de cuisine destiné à évoquer des souvenirs et à stimuler leur imagination. L'une des animatrices a partagé une histoire personnelle à propos de ziti cassés et d'un timballo d'aubergines. Les participantes ont ensuite été invitées à écrire à propos d'un son dont elles se souvenaient de leur propre cuisine. Ces souvenirs ont été partagés avec le groupe, après quoi nous avons cuisiné et mangé ensemble quatre nouveaux plats, en écoutant les histoires associées à ces plats, racontées par les personnes qui les avaient choisis.

Lors du **troisième atelier**, l'accent a été mis sur l'odeur de la nourriture et la mémoire. Comme dans les ateliers précédents, nous avons commencé par chanter en cercle et faire quelques exercices corporels visant à relier la respiration, le mouvement et la présence. Nous avons ensuite fait un exercice ludique d'association impliquant des odeurs, des objets et des lieux, afin de stimuler la mémoire olfactive et l'imagination. Pour cela, nous avons disposé sur la table diverses herbes, fleurs et épices. Après avoir exploré les odeurs, chaque participante a choisi celle qui évoquait des souvenirs personnels ou des situations précises. Cela a conduit à un court exercice d'écriture puis, après le déjeuner pris ensemble, nous avons lu à voix haute un texte écrit par l'une des participantes. Nous avons terminé l'atelier en demandant aux participantes d'apporter à la rencontre suivante une petite chose à manger, un en-cas qu'elles aiment ou dont elles ont envie.

Nous avons commencé le **quatrième atelier** en passant une playlist de chansons liées à la nourriture, à la cuisine et aux saveurs, afin de créer un accueil chaleureux. Tous les en-cas que les participantes avaient apportés ont été disposés sur une grande table au centre de la salle. Nous nous sommes assises en cercle et, à travers un exercice sensoriel guidé, chacune a été invitée à goûter en conscience l'en-cas qu'elle avait apporté, en portant son attention sur les sensations mentales et physiques suscitées par la dégustation. Chacune a ensuite écrit les sentiments et les sensations physiques éprouvés et les a partagés avec le groupe, toujours assises en cercle. Ensuite, les participantes ont présenté les plats qu'elles avaient cuisinés, et nous avons déjeuné ensemble en racontant et en écoutant les histoires derrière ces plats. Nous avons conclu le déjeuner en écoutant ensemble un montage audio de nos voix, enregistrées lors des rencontres précédentes. Enfin, nous avons dansé, nous nous sommes dit au revoir et sommes convenues de nous retrouver en septembre pour l'événement public « Banda del Minestrone ».

OBSERVATIONS DES ANIMATRICES

- L'un des aspects les plus frappants des ateliers a été la manière dont la nourriture a fonctionné comme une porte d'entrée vers des souvenirs émotionnels et relationnels. Les participantes ne parlaient pas simplement de recettes ; elles se remémoraient des personnes, des relations et des moments d'intimité associés à ces aliments.
- Les ateliers ont activé ce que l'on pourrait décrire comme un « vocabulaire des relations ». La dimension sensorielle de la nourriture (odeur, goût, texture et gestes de la cuisine) a souvent permis aux participantes de se reconnecter à des souvenirs longtemps restés indicibles. À travers les souvenirs sensoriels, les participantes ont revisité des expériences d'enfance, des liens familiaux et des transitions de vie importantes.
- La signification symbolique de la nourriture est apparue dans plusieurs récits. Une participante japonaise a décrit un plat qui symbolisait une émancipation personnelle : même si son mari n'aimait pas ce plat, elle le préparait comme une manière d'équilibrer ses responsabilités familiales avec son travail et ses loisirs. Une autre participante a parlé des gnocchis de sa grand-mère, qui étaient devenus une manière d'exprimer l'affection et la tendresse – des sentiments rarement transmis par les mots ou les comportements du quotidien. Dans d'autres récits, la nourriture était associée au soin, à la guérison et au soutien émotionnel.
- Un défi majeur pour les animatrices a été d'éviter les présupposés stéréotypés sur les groupes de femmes. La valeur du groupe ne résidait pas dans le fait qu'il était composé de femmes en soi, mais dans la création d'un espace caractérisé par la confiance, la reconnaissance mutuelle et l'absence de jugement. On n'attendait jamais des participantes qu'elles racontent des histoires exemplaires ou inspirantes ; elles étaient plutôt encouragées à partager ce qui leur semblait porteur de sens, y compris les contradictions et les complexités.
- Organiser des ateliers dans les maisons et les cuisines des participantes s'est révélé être à la fois un avantage et un défi. D'une part, entrer dans l'environnement domestique a favorisé l'intimité, l'hospitalité et l'authenticité. D'autre part, cela a exigé une attention particulière à la logistique, à la vie privée et aux dynamiques de participation.
- Cuisiner ensemble s'est avéré une part essentielle du processus. Les activités ont favorisé la coopération, la réciprocité et la reconnaissance de différentes formes de savoirs et de compétences. Un espace quotidien familier – souvent associé à la routine et au travail invisible – s'est transformé en lieu de récit, de joie, d'échange et de reconnaissance collective.
- Les animateur·rices travaillant avec des groupes similaires gagneront à disposer de solides compétences d'écoute, de compétences interculturelles et transculturelles, d'une sensibilité aux dynamiques émotionnelles et de la capacité à créer un environnement où la participation reste volontaire et autodéterminée.

DESCRIPTION DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

L'événement public s'est ouvert joyeusement avec la « Banda del Minestrone » défilant dans le quartier de Torpignattara à Rome, accompagnée d'un grand âne en papier mâché et de deux musiciens. Les participantes aux ateliers et les élèves de notre école d'italien pour femmes ont chanté des chansons dans différentes langues, invitant les habitant·es à échanger des légumes contre de la musique.

Les légumes ainsi collectés sont devenus un « minestrone de quartier », préparé le lendemain par les participantes, des bénévoles et des habitant·es.

Le jour suivant, les participantes ont présenté « Delicious Stories : dégustations narratives ». Chaque femme a installé sa propre table avec des mets, des photographies et des objets liés à son histoire personnelle : des récits d'amour, de fête, de communauté, mais aussi de faim, d'absence et de nostalgie. Le public passait d'une table à l'autre, écoutant attentivement. Ensuite, tout le monde s'est réuni pour goûter les plats et entendre d'autres histoires, accompagnées d'images. L'atmosphère était celle d'une communauté temporaire, née autour d'une expérience partagée.

LES ATOUTS DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

La plus grande force de l'événement a été de renouveler la relation d'Asinitas avec le quartier. Plus qu'une présentation finale, c'était une invitation à la rencontre : inviter les gens à entrer dans le centre, leur faire découvrir ses activités et créer du lien avec les femmes qui ont participé.

Le partage public des récits a permis aux voix de l'école de langue de résonner au-delà de ses murs, créant de nouvelles possibilités de dialogue. Plutôt qu'une fin, l'événement a été ressenti comme un nouveau commencement, générant de nouvelles relations et de futures collaborations.

Si l'expérience était renouvelée, les organisatrices pourraient explorer davantage l'accueil de séances au domicile des participantes (tout en traitant les défis logistiques), consacrer plus de temps à la documentation des récits et développer des formats plus participatifs pour approfondir l'engagement du public.

CONSEILS

- Utilisez la nourriture comme point d'entrée, mais restez ouvert·e aux thèmes plus larges qui émergent à travers elle.
- Donnez la priorité à la construction de la confiance et créez une atmosphère sans jugement.
- Laissez les participant·es décider de ce qu'ils et elles veulent partager, et dans quelle mesure.
- Évitez de traiter les origines culturelles comme des identités figées ; concentrez-vous plutôt sur les expériences vécues et les récits personnels.
- Intégrez des activités pratiques, comme cuisiner ensemble, en complément du récit.
- Valorisez les savoirs du quotidien et les expériences domestiques comme des sources importantes d'apprentissage culturel et social.
- Assurez-vous que les animateur·rices possèdent de solides compétences interculturelles, relationnelles et réflexives.
- Considérez les événements publics non seulement comme des occasions de diffusion, mais aussi de construction de communauté et de dialogue.

4.2

Cultura Sistema

Cultura Sistema a organisé le deuxième cycle d'ateliers à Orriols, un quartier multiculturel de Valence. Les ateliers, au nombre de trois, ont eu lieu à La Misti, un lieu géré par Valencia Acoge, une association qui vient en aide aux personnes ayant besoin d'un soutien administratif et social pour obtenir leurs papiers, trouver un travail et chercher un logement. La Misti a ouvert il y a deux ans pour offrir un espace d'activités et d'événements culturels et un lieu refuge.

Les trois cycles d'ateliers ont été présentés sous le nom de Poliglotanía et chaque cycle avait un axe spécifique. Ce deuxième cycle était centré sur les récits gastronomiques de migration à Orriols. Les ateliers se sont déroulés sur une période d'environ un mois, avec un intervalle d'environ 14 jours entre chacun. 15 personnes de racines culturelles diverses (Russie, Ukraine, Équateur, Chine, Algérie, États-Unis, Amérique latine, Serbie, France) y ont pris part, un peu plus de femmes que d'hommes. Leur niveau de langue allait de A2 à B1 et leur âge de 18 à 55 ans. Quatre animateur·rices étaient impliqué·es, dont 2 ont elles-mêmes un parcours migratoire.

SÉANCE D'ATELIER 1 – CARTE GASTRONOMIQUE DES MIGRATIONS

Objectifs :
- Présentation du projet Delicious Stories
- Explication de la carte gastronomique des migrations
- Exploration du quartier d'Orriols

Introduction (15 min) :
L'un des animateurs a expliqué l'objectif du projet et de cette séance d'atelier. Il a parlé de ses propres expériences d'exploration du quartier d'Orriols, afin de clarifier ce que l'on attendait des participant·es. À l'aide d'un rétroprojecteur, il a expliqué comment un paysage, une ville et/ou un quartier peuvent être définis en termes de différentes couches, et a distribué une carte du quartier ainsi qu'un carnet pour écrire ou dessiner.

Commentaires : les participant·es ont écouté attentivement et étaient curieux·ses de la proposition.

Brise-glace – Relier la nourriture et les participant·es (30 min)
Autour d'une table, les participant·es ont été invité·es à se présenter en nommant quelque chose de comestible exprimant comment ils et elles se sentaient. Avaient-ils et elles un souvenir lié à la nourriture qu'ils et elles étaient prêt·es à partager ?

Commentaires : certain·es participant·es se connaissaient déjà. L'atmosphère était agréable et tout le monde s'est beaucoup impliqué dans l'activité.

Exploration du quartier à pied (40 min)

Les participant·es ont été réparti·es en quatre groupes de trois ou quatre personnes de parcours différents. Ils et elles sont parti·es dans le quartier avec les consignes suivantes :
- Observer quels aliments ou « objets » liés à la nourriture sont présents dans le quartier
- Aller dans des endroits où l'on ne va pas d'habitude
- Essayer de reporter son itinéraire sur sa carte transparente
- Noter ce que l'on a vu, senti, ressenti, etc.

Partage des impressions (15 min)
Tous les groupes sont revenus un peu plus tard que prévu, car ils étaient complètement absorbés par la balade et par les conversations entre eux à propos de leurs observations. Ils ont été invités à partager leurs expériences avec tout le monde, en cercle.

Les observations les plus marquantes ont été :
- Une offre de restaurants et de commerces très diversifiée
- Parfois, ce qui est vendu est différent de ce que suggère l'extérieur du magasin
- Un accueil chaleureux partout

Commentaires : tout le monde a apprécié l'exploration et s'est montré très engagé, y compris dans le partage des expériences au sein du groupe.

La date de l'atelier était chargée émotionnellement, car elle correspondait à la « journée de commémoration » des inondations de Valence (29 octobre 2024). Une participante l'a commémorée et a prononcé son intervention de très belle manière, en utilisant la nourriture comme réconfort, comme symbole de lutte, de famille, de solidarité, d'amour, de survie, de lien avec la terre, etc.

SÉANCE D'ATELIER 2 – COLLAGE ET FANZINE

Objectif :

- La réalisation de menus « gastromigrants ».

Présentation des participant·es (10 min)

Les participant·es ont été invité·es à se présenter à partir de leur lien à la gastronomie et de leur spécialité culinaire.

Commentaire : de nouveaux et nouvelles participant·es assistaient à cette séance ; nous avons donc aussi donné une brève description du projet et décrit ce que nous avions fait lors de la première séance avant que les participant·es ne se présentent.

Brise-glace – Relier la nourriture et les participant·es (30 min)

Autour d'une table, les participant·es ont été invité·es à se présenter en nommant quelque chose de comestible exprimant comment ils et elles se sentaient, et à expliquer leur choix.

Préparation d'un menu de restaurant (60 min)

Nous avons divisé le groupe en binômes. Chaque binôme était composé de participant·es de pays/cultures différents. Il leur a été demandé de préparer un menu de restaurant (entrée, plat, dessert et boisson), en tenant compte de la diversité.

Ils et elles pouvaient choisir des éléments dans une grande boîte contenant de vieux livres, des revues, des journaux, des prospectus, du papier au format A3, etc., pour composer le collage et le menu. Chaque binôme devait se concentrer sur le graphisme, les couleurs, la police, la langue et les plats.

Commentaire : il y a eu beaucoup de discussions, et c'était très vivant !

Présentation des menus (30 min)

Chaque binôme a été invité à présenter son menu et à expliquer ses choix.

Commentaires : les menus étaient très variés. Tout le monde a écouté attentivement la présentation des autres. Elles ont beaucoup fait rire. Nous avons enregistré les présentations de chaque groupe. Les productions de cet atelier seront utilisées dans le fanzine.

SÉANCE D'ATELIER 3 – PRODUCTION PARTICIPATIVE D'UN PODCAST

Objectif :

- La production d'un court podcast sur la gastronomie au moyen de courtes interviews.

Réalisation d'un podcast (120 min) :

L'activité était divisée en trois parties.

1. Chaque participant·e recevait une carte avec un mot (dégoûtant, famille, enfance, vert, sain, nocif, étrange, etc.) qu'il ou elle devait relier à une expérience culinaire personnelle.
2. En groupes de trois (chaque participant·e ayant une origine culturelle différente), les participant·es ont préparé des questions sur les cuisines des cultures de leurs camarades ; des questions exprimant ce qui les rendait curieux·ses et/ou les intéressait.
3. Ensuite, ils et elles se sont interviewé·es mutuellement. Nous avons enregistré les interviews au format podcast.

Commentaires : nous avons reçu des retours très enthousiastes. Les participant·es ont beaucoup apprécié les interviews sur la nourriture dans une perspective de diversité culturelle, ce qui les a motivé·es à pratiquer leur espagnol.

OBSERVATIONS DES ANIMATEUR·RICES

- L'explication de la carte gastronomique des migrations et de l'usage des couches était peut-être un peu trop théorique. Mais l'idée d'utiliser un rétroprojecteur, qui nous a permis de projeter toutes nos cartes à la fin, a très bien fonctionné et était amusante. Cela aurait encore mieux fonctionné si nous avions eu un peu plus de temps.
- L'idée de quitter le lieu pour visiter et ressentir son environnement multiculturel était très intéressante, mais nous n'avons pas eu assez de temps pour partager le processus et l'expérience, ce qui est dommage.

DESCRIPTION DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

L'événement public a eu lieu le 13 décembre 2025 dans un jardin public du quartier d'Orriols à Valence. Nous avons organisé un festival de la soupe, avec une cérémonie de remise de prix pour la meilleure soupe, que nous avons appelée la Fête de la Soupe (La Fiesta de la Sopa). Pour participer, les personnes devaient s'inscrire via un formulaire en ligne. Nous avons contribué à hauteur de 15 € par participant·e aux frais de préparation de la soupe. Quatre personnes se sont inscrites, ce qui a donné une soupe colombienne, une chinoise, une russe et une française. Il a été demandé aux quatre cuisinier·es de préparer une présentation de leur soupe (histoire, ingrédients, recette, un souvenir, etc.).

Dans le jardin, nous avons installé cinq tables : une au centre et les quatre autres autour. Sur chacune de ces quatre tables, un·e participant·e présentait la soupe qu'il ou elle avait préparée. Les gens étaient accueillis et invités à se promener et à sentir les soupes. Nous avons ensuite formé quatre groupes d'environ 5 personnes chacun. Chaque groupe commençait à une table différente, écoutait la présentation de la soupe par le/la cuisinier·e et la goûtait (60 min). Lorsque tous les groupes avaient visité les quatre tables, chacun·e recevait une fiche d'évaluation avec des critères portant sur le goût, l'apparence, l'histoire, etc. Sur la base de ces évaluations, un jury composé d'autres participant·es aux ateliers a désigné le/la cuisinier·e de la meilleure soupe. Lors de la cérémonie de remise du prix qui a suivi, le/la gagnant·e a reçu un panier de fruits, de légumes et d'herbes, et a été interviewé·e. Nous avions invité un poète pour célébrer la « soupe » par un poème. Nous avons conclu la fête par sa récitation, qui était assez intense.

Nous avons veillé à créer une atmosphère accueillante et chaleureuse, notamment en rendant le lieu agréable et en préparant une playlist de chansons liées à la nourriture. L'événement, installation des tables comprise, a duré environ 2 heures.

LES ATOUTS DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

Chaque pays a une « histoire de soupe », et la plupart des gens ont des histoires personnelles liées à cette soupe : souvenirs de la première fois où ils l'ont mangée, place de la soupe dans la tradition familiale, différentes manières de la manger, transmission des recettes à la génération suivante et évolution des recettes, etc. La fiesta de la sopa a permis aux gens de partager les « histoires de soupe » de leur pays et les leurs, ce qui a été très apprécié des participant·es comme de leur public.

CONSEILS

- Sortir et explorer la variété de nourritures proposées dans les commerces et les restaurants du quartier où vous travaillez est une bonne manière de sensibiliser à la multiculturalité et au lien entre les cultures et l'alimentation. Le faire et partager les expériences en petits groupes favorise une atmosphère agréable et plus intime dans le groupe.
- Si vous décidez d'intégrer l'exploration du quartier à votre programme d'atelier, gardez à l'esprit que ramener tout le monde au lieu de l'atelier prend le plus souvent plus de temps que prévu. Tenez-en compte dans la planification de votre atelier.
- Si vous invitez des personnes à un événement public par un appel ouvert, faites-le suffisamment tôt et relancez l'appel.

4.3 EthnoArt (France)

EthnoArt a travaillé avec un groupe de 15 femmes kabyles d'Algérie, dont la moitié maîtrisent peu ou presque pas le français et préféraient donc parler en kabyle. Mais ce n'est pas une langue que les animateur·rices maîtrisent : la traduction a donc pris une place importante dans la conception et l'animation des ateliers. Nous avons choisi de travailler avec le même groupe de femmes sur les trois cycles, ce qui a permis des liens plus étroits entre les animateur·rices et les participantes et le développement d'une atmosphère dans laquelle toutes se sentaient de plus en plus à l'aise, à tel point que plusieurs femmes se sont senties suffisamment en confiance pour s'exprimer aussi en français lors de l'événement final. L'âge des participantes allait de 50 à 85 ans.

Les trois ateliers du premier cycle ont eu lieu à une semaine d'intervalle. Comme la plupart des participantes se connaissaient déjà depuis plusieurs années, nous n'avons pas eu à consacrer beaucoup de temps à des activités pour faire connaissance. Les animatrices ont toutefois veillé à créer une atmosphère positive et accueillante dans laquelle chacune pouvait se sentir à l'aise.

L'objectif du **premier atelier** était de familiariser les participantes avec le projet et ses thèmes (migration et alimentation), avec les deux animateur·rices et leur métier (médiation en anthropologie sociale et culturelle) et de créer un climat de confiance.

Brise-glace « Cercle des prénoms » : L'atelier a commencé par un court brise-glace dans lequel les animatrices et les participantes se sont présentées en disant leur prénom. Elles ont ensuite été invitées, une par une, à répéter dans l'ordre le prénom de la première personne s'étant présentée, puis la deuxième et ainsi de suite jusqu'à son propre prénom, la dernière répétant donc l'ensemble des prénoms autour de la table jusqu'au sien !

Présentation de notre association et de notre métier : nous avons expliqué le projet et présenté notre association. Pour faire comprendre ce qu'est le travail d'ethnologue, nous leur avons proposé un petit jeu. Nous avons proposé aux participantes de deviner parmi des photographies d'objets disposés sur la table, celles qui représentaient du matériel utile pour faire de l'ethnologie (carnet de terrain, appareil photo…).

Projection d'extraits de film documentaire : a suivi le visionnage d'extraits du film documentaire Riz cantonais de Mia Ma, afin d'explorer avec les participantes les thèmes des relations intergénérationnelles dans les processus migratoires, l'apprentissage de la langue du pays d'accueil et la transmission de la langue maternelle. Après chaque extrait, nous avons mis la projection en

pause et posé aux participantes quelques questions sur ce qu'elles avaient vu.

Co-construction des ateliers : Nous avons conclu l'atelier par un temps en plénière, en leur demandant deux choses : apporter au prochain atelier un objet qui leur est cher et lié à leur pays d'origine ; et ce qu'elles aiment faire avec leurs mains (tricot, crochet, couture, poterie, etc.). Puis l'atelier s'est terminé par un goûter partagé, sans que cela ne soit prévu, avec des pâtisseries ramenées par les participantes.

Entre le premier et le **deuxième atelier**, les animateur·rices ont rencontré la structure accueillant les ateliers (le CCI d'Épinay-sur-Seine) pour discuter du contenu de l'événement public. Les premières idées étaient de partager un repas et d'écouter les enregistrements réalisés avec les participantes lors des ateliers suivants.

Les objectifs du deuxième atelier étaient de faire comprendre aux participantes ce qu'est un podcast, de leur transmettre quelques connaissances techniques de base pour l'enregistrement, de partager une histoire à partir de l'objet qu'elles avaient apporté et de commencer les préparatifs de l'événement public.

Écouter un podcast : Nous avons commencé par écouter ensemble un court épisode d'un podcast, « Food as a Time Machine », qui portait sur le lien entre nourriture, émotions et souvenirs. Nous en avons ensuite discuté. Les participantes ont fait des parallèles avec les techniques de cuisine qu'elles connaissaient pour préparer le couscous.

Présentation du matériel d'enregistrement : Nous avons présenté les outils nécessaires à la réalisation d'un podcast : enregistreur, casques, bonnette anti-vent, carte SD, trépied. Les participantes ont écouté attentivement et n'ont exprimé aucune inquiétude quant à l'utilisation du matériel.

Préparation des questions : Nous avons invité les participantes à formuler ensemble trois questions à poser à propos de chaque objet. Elles ont proposé : à qui appartient l'objet ? Qui te l'a donné ? Où le gardes-tu chez toi ? Enregistrement audio : Pour l'enregistrement du récit de chaque participante à propos de son objet, nous avons divisé le groupe. Les participantes semblaient vraiment apprécier ces séances en petits groupes. Certaines ont trouvé facile de raconter l'histoire derrière un objet, tandis que d'autres ont simplement décrit l'objet. La présence des animatrices dans chaque groupe a permis à certaines femmes de développer leurs propos en les relançant par des questions. Par ailleurs, certaines ont établi des liens entre leurs propres histoires personnelles et les objets apportés par d'autres. Cette activité a suscité de l'émotion chez plusieurs participantes.

Co-construction de l'évènement public : Dans la dernière partie de cet atelier, nous avons discuté de l'événement public avec toutes les participantes. La question principale était : « Quel repas aimeriez-vous savourer, transmettre et partager avec vos proches durant cet évènement ? Cela a conduit à une discussion sur le fait de proposer un plat kabyle pensé comme traditionnel ou simplement un plat savoureux. Diverses suggestions ont été avancées, comme un tiramisu en dessert et un couscous en plat principal, et certaines personnes ont dit avoir besoin d'un peu de temps pour y réfléchir. Ne voulant pas imposer aux participantes de cuisiner, nous avons proposé qu'EthnoArt commande des plats kabyles dans un restaurant, et que les femmes qui souhaitaient cuisiner puissent aussi apporter quelque chose de leur choix. Les aspects logistiques ont également été abordés, comme l'heure, le lieu et le nombre d'invité·es (3 à 4 par personne). Nous avons distribué des cartons d'invitation pour que les participantes invitent qui elles souhaitaient.

L'atelier s'est terminé à nouveau par un temps d'échange informel autour d'un goûter partagé ramené par les participantes.

Le **troisième atelier** a attiré presque deux fois plus de participantes que le précédent.

Présentation du projet pour les nouvelles : Nous avons commencé l'atelier par une brève introduction au projet et à ses thèmes, l'alimentation et la migration, en insistant sur l'importance de partager des récits. Nous avons refait l'activité des prénoms réalisée lors de la première séance. Évaluer l'activité : Ensuite, nous avons distribué des formulaires d'évaluation avec des questions auxquelles répondre, que nous avons lues à voix haute (avec l'aide des traductrices du groupe) pour celles qui ne savent pas lire. En réponse, il était demandé aux participantes d'entourer un chiffre (de 1, faible, à 5, excellent) correspondant à leurs ressentis. Une évaluation de ce type en début de processus est importante pour pouvoir mesurer les changements qui se produisent au cours des ateliers.

Écoute des enregistrements faits dans l'atelier précédent : Nous avons donné aux nouvelles participantes une brève explication du matériel nécessaire pour faire un podcast, puis nous avons écouté ensemble les enregistrements réalisés lors de la deuxième séance.

Création de récits sur l'alimentation : L'écoute des enregistrements a servi d'introduction à l'activité suivante : élaborer un court récit et l'enregistrer. Pour aider les participantes à trouver une histoire, nous avons proposé quatre thèmes :

- La première fois que vous avez cuisiné pour une personne qui compte pour vous
- La première fois que vous avez partagé une recette avec des personnes proches de vous
- Comment avez-vous appris à cuisiner (qui vous a appris, où, à quoi ressemblait la cuisine, quel âge aviez-vous, etc.)
- Une recette ou une technique de cuisine qui existe dans votre famille mais que vous n'avez pas apprise et/ou qui a été perdue
- Et en bonus : avez-vous des astuces ou des secrets de cuisine particuliers qui vous ont été transmis ? Si oui, aimeriez-vous les partager ?

Chacune a eu le temps de réfléchir au court récit qu'elle voulait partager, après quoi nous avons divisé le groupe en deux d'environ 9 personnes chacun pour enregistrer les récits à tour de rôle, avec l'aide des animatrices.

L'atelier s'est terminé par un retour en grand groupe où chacune a pu partager librement son ressenti sur la séance. Nous avons pris un temps pour parler de l'évènement public. Puis l'atelier s'est clôturé par le rituel du goûter collectif ramené par les participantes.

OBSERVATIONS DES ANIMATRICES

- Ce n'est qu'au cours de la première séance d'atelier qu'il est devenu clair que, pour plusieurs participantes, la langue française était source d'un grand inconfort et de confusion. Nous avons eu la chance que plusieurs participantes puissent interpréter du kabyle vers le français et inversement, ce qui a permis à tout le monde de participer pleinement. L'usage des deux langues tout au long des ateliers a permis à chacune de trouver sa place, et à valoriser celles qui pouvaient devenir les « passeuses de sens » d'une langue à l'autre. Traduire tout ce qui est dit prend du temps, et les activités durent donc plus longtemps que prévu. Tenez-en compte lorsque vous construisez votre programme d'atelier !
- Certaines participantes ont partagé des souvenirs très douloureux qui ont suscité de fortes émotions. Nous avons pris conscience de l'importance de prévoir du temps pour écouter les femmes raconter parfois de longs récits avec une forte charge émotionnelle. L'enjeu était donc qu'elles se sentent écoutées, et tant pis si nous n'avons pas eu le temps de faire tout ce que nous avions prévu.
- Nous vous conseillons de fournir un micro à la personne qui parle et de ne pas simplement enregistrer la conversation avec un enregistreur. Cela permet d'éviter de capter les bruits de fond et permet à l'auditeur·rice de mieux se concentrer sur la personne qui parle.
- Le montage des enregistrements prend du temps, surtout si l'on n'a pas encore beaucoup d'expérience.
- Une grande partie des participantes ont partagé leurs récits en kabyle. Nous avons décidé d'ajouter des traductions françaises dans le podcast plus tard, après l'atelier. Cela aussi peut prendre du temps.

DESCRIPTION DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

Notre objectif principal pour l'événement public était de créer une occasion pour le groupe de femmes kabyles de partager leurs récits avec les personnes de leur choix et de cuisiner des recettes pour elles. Un autre aspect important était de co-construire cet événement avec elles.

L'événement a eu lieu dans le même espace que les ateliers. Les participantes avaient invité des amies et des membres de leur famille, principalement des femmes.

Une seule femme a décidé d'amener son mari. Nous avons commencé l'événement par l'écoute des podcasts enregistrés lors du troisième atelier. Pour cela, nous avions disposé des chaises en cercle et installé un ordinateur relié à des enceintes. Malheureusement, les enceintes n'étaient pas de très bonne qualité, ce qui a fait que tout n'était pas clairement audible. Nous avions monté les récits en deux podcasts. Entre les deux podcasts, puis immédiatement après le second, les animatrices ont ouvert une discussion pour permettre aux participantes et au public de réagir à ce qu'il venait d'entendre. Les animatrices ont ensuite proposé de poursuivre ce partage de souvenirs et de réflexions dans un cadre plus informel, autour du repas.

Avant de passer à table, chaque participante ayant apporté un plat a été invitée à venir au centre du cercle de chaises pour le présenter. Le plat était alors montré à tout le monde, accompagné de quelques mots sur sa préparation ou sur les occasions auxquelles il est habituellement partagé. Le fort degré d'homogénéité géographique et culturelle parmi les participantes aux ateliers, combiné à une présence notable de membres de leurs familles dans le public, a abouti à des présentations souvent trop brèves, comme s'il n'y avait rien à expliquer car tout le monde connaissait supposément ces plats. Il aurait pu être plus pertinent d'accompagner davantage les présentations, par exemple en leur posant quelques questions de base.

Le repas s'est déroulé en trois temps : il a commencé par une dégustation des plats préparés par les participantes, s'est poursuivi avec des plats salés apportés par les deux animatrices et s'est conclu par des desserts réalisés par les participantes. Pendant la dégustation des desserts, l'atmosphère a changé : une participante a commencé à jouer du tambour, ce qui a incité certaines femmes à danser. A suivi un long moment de chant collectif, ponctué de récitations individuelles de poèmes.

L'événement nous a fait prendre conscience de l'importance de tenir compte des défis logistiques considérables liés à l'organisation d'un repas. Il faut de nombreuses paires de mains pour que tout se passe bien (service, vaisselle…). Il est donc conseillé d'impliquer suffisamment de bénévoles en amont. Par ailleurs, pour éviter qu'il ne reste de la nourriture à la fin de l'événement, il est judicieux de discuter en amont du nombre de plats apportés par les participantes.

LES ATOUTS DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

Presque toutes les participantes aux ateliers étaient présentes et elles se sont exprimées avec enthousiasme et un plaisir manifeste ; les invité·es étaient curieux·ses d'entendre leurs récits, et l'atmosphère était telle qu'après le repas, il y a eu spontanément des chants, des danses et des récitations de poésie pour honorer la culture kabyle. La manière dont nous avions aménagé le lieu a très bien fonctionné pour que les personnes se sentent bienvenues et à l'aise. L'aide inestimable des bénévoles a également contribué au succès de l'événement. Ils et elles ont assisté les animatrices pour réchauffer les plats, servir à table, faire la vaisselle à plusieurs reprises et tout ranger à la fin de la soirée.

CONSEILS

- Les récits de migration peuvent susciter de fortes émotions au sein du groupe. Il est important de prévoir du temps pour les écouter, donc ne surchargez pas votre atelier d'activités.
- L'animateur·rice doit veiller à ce que chacun·e ait la possibilité de parler. Pour cela, il faut certaines compétences pour gérer l'attention du groupe et encourager chacun·e à prendre la parole.
- Veillez à prévoir beaucoup de temps pour le montage des enregistrements, surtout si vous n'en avez pas encore une grande expérience.
- Permettez aux participant·es de parler dans leur langue maternelle et anticipez au mieux les besoins de traduction.
- Si vous travaillez avec un groupe culturellement homogène, il peut être intéressant d'inviter aussi à l'événement public des personnes d'origines culturelles différentes, par exemple en contactant des organisations locales et en publiant des invitations sur les réseaux sociaux.
- Organiser un événement public comprenant un repas comporte des défis logistiques importants. Il est conseillé de bien le planifier à l'avance et d'impliquer un nombre suffisant de bénévoles pour que tout se déroule au mieux.
- Pour éviter le gaspillage alimentaire, il est judicieux de garder un œil attentif sur le nombre de plats apportés par les participant·es.

4.4 Radio Activité (France)

Radio Activité a organisé trois ateliers dans le cadre du deuxième cycle d'ateliers, qui se sont déroulés sur une semaine, avec quelques jours d'intervalle entre chacun. Tous les ateliers ont été animés par deux personnes. Leur rôle était de créer un environnement sûr et sans jugement, de guider les activités narratives, de soutenir le dialogue interculturel entre les participantes et de les aider à se familiariser avec la fabrication radiophonique, qui était un aspect important des ateliers.

Les participantes ont été mobilisées avec l'aide de partenaires avec lesquels Radio Activité a déjà travaillé à Évry-Courcouronnes ; 13 ont participé au premier atelier, 11 aux deuxième et troisième. (La raison pour laquelle deux participantes n'ont pas poursuivi est inconnue.) La plus jeune participante avait 25 ans et la plus âgée 80. La plupart avaient entre 35 et 45 ans. Toutes étaient des femmes, ayant migré d'Algérie, de Tunisie, du Sénégal, du Maroc et d'Haïti. Le fait qu'il s'agisse de pays anciennement francophones explique pourquoi certaines d'entre elles parlaient assez bien ou bien le français. D'autres étaient débutantes dans la maîtrise de la langue, ce qui signifie que nous avions à nous adapter à des niveaux de langue variés (A2 – C2).

L'objectif du **premier atelier** était de familiariser les participantes avec les outils radiophoniques et de les aider à faire émerger des récits. Nous avons commencé cet atelier par deux brise-glaces (environ 20 min) : « Prénoms et gestes » et « Rencontres et souvenirs ». Dans la première activité, toutes les participantes étaient invitées à dire leur prénom en l'associant à un geste, ce dernier étant ensuite repris par toutes. Pour le second brise-glace, chaque participante était invitée à se remémorer un souvenir lié à l'alimentation. Il leur était ensuite demandé de marcher dans la salle et, en croisant une autre participante, de partager ce souvenir. Les participantes ont été un peu surprises par ces activités, mais le plaisir de les faire a rapidement pris le dessus. Ensuite, nous les avons invitées à écrire sur des post-it ce qui était important pour elles pour se sentir bien et ce qu'elles attendaient des ateliers. Avec ces post-it, nous avons créé sur le mur une mini charte de cohésion, visible par toutes. Il s'est avéré que les attentes exprimées étaient cohérentes avec ce que nous avions prévu pour les ateliers, ce qui était rassurant.

La deuxième partie de l'atelier a été consacrée à la familiarisation des participantes avec les outils radio (35 min). En petits groupes, elles ont été invitées à associer les noms des différents éléments (enregistreur, bonnettes, carte SD, etc.), à essayer de tout brancher et d'allumer le matériel, et à le tester en s'écoutant elles-mêmes. Le

retour du groupe a été de créer un guide listant toutes les étapes à suivre pour réaliser un enregistrement sonore. Les participantes étaient un peu perdues au début, mais ont vite pris en main le matériel. L'étape suivante était l'interview (30 min). Nous l'avons préparée avec l'ensemble du groupe en abordant des sujets tels que : comment se présenter, comment conclure une interview, quelles questions poser. Nous avons ensuite réparti les participantes en groupes de 3 et les avons invitées à s'interviewer mutuellement autour du thème : « Ton plat préféré / celui que tu aimes le moins » et à enregistrer ces interviews. Ensuite, nous avons discuté des difficultés rencontrées par les participantes et des moyens de les résoudre. Les participantes sont bien entrées dans l'activité et sont parvenues à s'interviewer les unes les autres. Cependant, le lieu n'était pas très adapté à l'enregistrement, surtout pour des débutantes, parce qu'il y avait beaucoup d'écho. Nous avons terminé l'atelier par une réflexion collective sur les thèmes à aborder lors du prochain enregistrement (20 min) : les souvenirs en lien avec l'alimentation. Nous leur avons demandé de penser à un souvenir qu'elles seraient prêtes à partager. Trouver et/ou choisir un souvenir s'est révélé plus difficile que nous ne l'avions prévu. Afin de les inspirer, nous avons suggéré quelques thèmes : « Un souvenir de repas partagé », « une fois où tu as mangé seule », « le plat que tu voudrais transmettre à tes enfants », « un plat ou aliment que tu détestes », « une recette particulièrement réussie », « une odeur de repas »… Cela a grandement aidé.

L'objectif du **deuxième atelier** était de préparer les participantes à l'enregistrement et au développement des récits. Nous avons également commencé cette séance par le brise-glace prénom-geste, suivi de virelangues pour travailler l'articulation (15 min). Certains virelangues étaient assez compliqués et ont fait rire le groupe. Les participantes en ont proposé dans leur langue maternelle pour nous mettre en difficulté à notre tour. Les participantes ont ensuite commencé à enregistrer les souvenirs qu'elles avaient choisis (25 min). Celles qui étaient prêtes ont enregistré leur récit immédiatement, tandis que d'autres ont d'abord élaboré leur histoire en petits groupes ou sur papier avant de l'enregistrer. Cet exercice a suscité une certaine inquiétude en raison des difficultés d'enregistrement et de langue rencontrées par certaines participantes. Néanmoins, toutes sont parvenues à réaliser un enregistrement, à une exception près : une participante a préféré qu'une amie raconte son histoire. Le fait de réussir l'exercice a généré un sentiment de fierté.

La dernière partie de cet atelier a été consacrée à la préparation d'une émission de radio. Cela impliquait l'animation et la mise en commun d'idées pour définir le thème de l'émission, la présentation de différents formats radiophoniques et la répartition des rôles selon les préférences, le choix des sujets (portraits, débats, présentations des associations participantes, recettes), le choix du nom de l'émission, des accroches et du jingle. Les participantes avaient de nombreuses suggestions pour le contenu de l'émission, si bien que nous avons dû les recentrer sur des thèmes précis. En revanche, elles avaient au départ peu d'idées pour un nom, mais toutes ont finalement apprécié la suggestion d'une participante : « Radio Niam », « Nyaamde » et sa racine « Nyaam » signifiant « manger » dans sa langue maternelle (le pulaar), ce qui fonctionne aussi dans de nombreuses autres langues.

Lors du **troisième atelier**, l'accent a été mis sur l'enregistrement du podcast final. Nous avons commencé par un échauffement de la voix et de la posture (5 min), après quoi les participantes ont finalisé leurs parties, se sont entraînées ensemble et ont fait des ajustements avant l'enregistrement (35 min). Nous avons ensuite installé le studio radio, fait une brève présentation du matériel et organisé la salle et les places assises en fonction de l'ordre dans lequel les participantes devaient enregistrer leurs récits (10 min). Elles étaient heureuses et enthousiastes, mais aussi nerveuses à l'idée de l'enregistrement, ce qui a un peu affecté leur concentration. En raison du nombre de participantes, l'enregistrement a duré plus longtemps que prévu : 50 minutes. Nous avons été ravi·es de voir que même la participante qui, au départ, n'avait pas confiance en elle pour enregistrer son récit elle-même a finalement franchi le pas.

L'émission a été consacrée à plusieurs temps : toutes les participantes présentes étaient d'une manière ou d'une autre impliquées dans une association de solidarité alimentaire. L'objectif de l'émission était de communiquer l'idée que la cuisine est accessible et source de partage. Elles ont donc choisi de commencer par présenter leurs associations, avant de consacrer du temps aux portraits de certaines d'entre elles. Ensuite, elles ont discuté de leurs premières expériences de cuisine puis ont partagé des recettes.

Après une courte pause, nous avons évalué les ateliers oralement avec les participantes. Les retours ont été très positifs. Les participantes ont expliqué qu'elles étaient venues sans vraiment savoir à quoi s'attendre et qu'elles avaient été agréablement surprises. Elles ont également dit se sentir plus à l'aise pour parler français.

OBSERVATIONS DES ANIMATEUR·RICES

- Le groupe était très agréable et motivé, et un fort esprit d'équipe s'est rapidement développé entre les participantes. Elles ont pris plaisir à partager leurs souvenirs et leurs expériences et étaient fières du résultat final.
- Inverser le premier et le deuxième atelier permettrait peut-être une introduction plus progressive.
- Comme les salles dans lesquelles nous travaillions étaient parfois bruyantes ou pas disponibles à l'heure, nous avons occasionnellement dû adapter le contenu des ateliers. Cela n'a pas posé de problème majeur.
- En lien avec la remarque précédente : des stations d'écoute (avec un casque par personne) peuvent être une bonne idée si la salle le permet et si vous disposez du matériel.

DESCRIPTION DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

L'événement public consistait en un repas partagé et la présentation des enregistrements réalisés lors du dernier atelier. L'événement était accueilli par la Maison de quartier des Aunettes, une structure basée à Évry-Courcouronnes, qui dispose d'un lieu idéalement adapté à ce type d'événement public. L'événement a en fait été combiné à un autre événement, organisé par certaines participantes aux ateliers qui, chaque mois, organisent bénévolement un repas solidaire ouvert à toutes et tous, autour de différents plats internationaux : les Marmites du Monde. Pour cet événement, il a été décidé de préparer un couscous et une tarte aux pommes, dans un esprit de partage culturel par la nourriture.

Huit des onze participantes aux ateliers ont aidé à préparer le repas et à installer l'espace où il devait se dérouler. Les tables y ont été disposées en banquet pour faciliter les échanges. Comme cet espace ne permettait pas une écoute attentive au haut-parleur, nous avons opté pour l'installation de stations d'écoute au casque dans un espace salon/canapés, que nous avons essayé de rendre aussi accueillant et calme que possible. Nous avions au préalable découpé le podcast (28 minutes) en 10 extraits de 1 à 5 minutes, permettant aux personnes soit d'écouter brièvement, soit d'écouter tous les récits.

Avec les participantes, nous avons préparé une présentation du projet, des ateliers et des podcasts, avec un double objectif : lancer l'événement dès l'arrivée des invité·es, et encourager les participantes à prendre la parole en public.

L'événement a attiré environ 45 personnes, parmi lesquelles des représentant·es d'autres associations locales et centres sociaux ainsi que des élu·es. Un nombre assez important d'étudiant·es du campus d'Évry et d'habitant·es des quartiers des Aunettes et des Épinettes ont également assisté à l'événement.

L'événement public s'est très bien passé. Nous avons accueilli des personnes d'horizons, d'âges, de quartiers et de structures différents. Les participantes ont eu un espace pour s'exprimer et présenter leurs podcasts, et les exercices radio leur ont permis de parler devant tout le monde, en français. Certaines n'ayant pourtant pas prévu de parler ont même spontanément pris la parole.

LES ATOUTS DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

Le principal atout a été de disposer d'un espace d'écoute accessible, car il permettait à quiconque le souhaitait, en attendant ou en faisant une pause, d'écouter à son rythme et aussi longtemps qu'il ou elle le voulait, sans avoir une salle très bruyante.

Un autre atout a été de nous joindre aux organisatrices des Marmites du Monde. Non seulement en raison de leur logistique claire et simple, due à l'expérience de l'organisation de tels repas, mais aussi pour attirer plus de monde.

La diversité des personnes présentes à l'événement a contribué à des échanges porteurs de sens, à la reconnaissance du projet et à une meilleure visibilité : autant d'éléments qui, à terme, contribueront, nous l'espérons, à de meilleurs processus d'inclusion.

CONSEILS

- Pour un·e animateur·rice avec un groupe comparable, il nous semble important d'être attentif·ve aux différences de niveaux de langue. Il peut être difficile de trouver le moyen d'éviter l'ennui des participantes à l'aise tout en ne perdant pas les autres. Lorsque c'était nécessaire, nous avons choisi de répartir le groupe entre les deux animateur·rices selon les niveaux, ou nous avons essayé de reformuler et de donner des exemples pour aider à la compréhension.
- Planifiez un événement public bien à l'avance, surtout s'il est mis en place en partenariat.
- Si possible, travaillez avec des structures ou des organisations qui ont déjà organisé des événements similaires.
- Si l'espace le permet et que vous disposez du matériel, installez des stations d'écoute où les gens peuvent écouter les podcasts confortablement et à leur rythme, plutôt que d'utiliser des enceintes.
- Impliquez suffisamment de personnes supplémentaires pour assurer le service du repas, afin de laisser aux participant·es plus de temps pour les échanges (dans notre cas, les participantes organisaient également l'événement).

4.5 Storytelling Centre

Storytelling Centre a choisi de travailler avec l'organisation Buddy to Buddy à Zutphen, ville d'origine de l'un·e des animateur·rices, à environ 1h30 de route d'Amsterdam. Buddy to Buddy dispose de différents espaces qui se prêtent très bien aux ateliers. Mais ce qui est peut-être plus important, c'est que l'organisation est bien implantée dans la communauté de Zutphen et est fréquentée par des personnes avec et sans parcours migratoire qui participent à son éventail varié d'activités. Trouver des participant·es n'a donc pas été difficile, d'autant que nous préférions travailler avec moins de 10 personnes dans les ateliers, sachant qu'une partie des participant·es aurait besoin de traductions pour pouvoir y participer. Sept personnes ont participé à l'atelier : 2 femmes néerlandaises, 1 femme et son mari du Kurdistan irakien, 3 jeunes hommes d'Afrique. Le niveau de langue des participant·es allait de A1 à C2. Le Storytelling Centre a travaillé avec 3 animateur·rices, dont l'un a des racines culturelles palestiniennes, parle arabe et néerlandais et est très sensible à la langue, ce qui lui a permis de traduire aussi pour les personnes parlant un arabe légèrement différent, si nécessaire.

Nous avons choisi de faire trois séances d'atelier en une semaine environ (27 avril, 3 et 5 mai 2025), la dernière coïncidant avec la préparation collective du repas de l'événement public.

SÉANCE D'ATELIER 1

Objectif

- Apprendre à se connaître, construire un esprit d'équipe et se familiariser avec l'objectif des ateliers.

Brise-glace : Buongiorno (5 min)
Tout le monde était invité à former un cercle ; une personne chantait « Goededag » (« Buongiorno » en néerlandais) et les autres répétaient le mot ainsi que les mélodies sur lesquelles il était chanté.

Brise-glace : jeu des prénoms (20 min)
Le groupe a été divisé en binômes et il a été demandé à chacun·e de répondre aux quatre questions suivantes :

1. Quel est ton prénom ?
2. Qui t'a donné ton prénom ?
3. Es-tu content·e de ton prénom ?
4. Ton prénom a-t-il une signification ?

L'animateur·rice répond d'abord aux questions, afin de donner aux participant·es une idée de ce qui est attendu. Ensuite, chaque personne du binôme dispose de 5 minutes pour répondre aux questions posées par l'autre. Une fois que tous les binômes ont terminé (au bout de 10 min), vous demandez à chaque personne d'un binôme de partager avec le groupe ce que l'autre personne lui a raconté à propos de son prénom. On répète jusqu'à ce que toutes les « histoires de prénoms » aient été partagées. Ne dites pas aux participant·es à l'avance qu'ils et elles devront restituer les informations que l'autre personne leur a confiées !

Objectifs : cette activité aide non seulement à connaître les prénoms des autres et quelque chose de leur origine, mais elle rend aussi les personnes conscientes de l'importance de l'écoute lors du partage d'une courte histoire (ou d'informations en général).

Commentaire : la langue a un peu posé « souci », mais grâce à l'aide de participant·es pouvant traduire, tout le monde a pu faire l'activité.

La carte (30 min)
Cette activité est décrite plus haut, dans les activités listées à la phase 1 : brise-glaces, construction de la confiance, coopération.

Objectifs : que tout le monde apprenne quelque chose sur le parcours de chaque participant·e de manière ludique, et offrir un seuil bas pour parler de quelque chose de personnel.

Commentaire : avec l'aide des personnes pouvant traduire, tous·tes les participant·es ont pu participer pleinement, et l'ont fait avec enthousiasme.

Pause déjeuner (60 min)
Le déjeuner était assuré par un traiteur proche du Storytelling Centre.

Objectifs : renforcer le sentiment de sécurité des participant·es et le lien entre toutes les personnes présentes.

Les moustiques (30 min)
Les participant·es étaient invité·es à se déplacer en battant des bras et en faisant des bruits de vrombissement, imitant des moustiques (nous avons fait cette activité dans un jardin). Lorsqu'ils et elles s'approchaient de quelqu'un, ils et elles devaient poser trois questions ayant un lien avec les plats préférés des gens ou avec des souvenirs de repas partagés. Ils et elles pouvaient poser les questions et y répondre dans leur propre langue. Et, si nécessaire, demander une traduction.

Objectif : redonner de l'énergie aux participant·es après le déjeuner.

Commentaire : malgré les différentes langues, l'activité a très bien fonctionné et a beaucoup fait rire.

Brainstorming sur les plats pour l'événement public (60 min
L'animateur·rice a demandé aux participant·es de former des binômes. Pour cela, on a d'abord distribué des morceaux de papier de couleur ; 2 de chaque couleur. Les personnes ayant la même couleur devaient former un binôme. Si nécessaire, elles pouvaient demander de l'aide pour les traductions. Au bout d'environ 40 minutes, elles ont été invitées à s'asseoir en cercle et à partager leurs propositions de plats.

Commentaire : cette activité a été réussie dans la mesure où les participant·es avaient vraiment envie de parler de nourriture, d'ingrédients, de recettes, etc., et ils et elles ont aussi découvert que, dans différentes cultures, on prépare les mêmes aliments, mais parfois de manière différente. Nous avions initialement espéré que les participant·es proposeraient des plats représentant une fusion de plats de leurs propres cultures. Cela s'est révélé trop difficile. Il a donc été décidé qu'ils et elles feraient leur propre plat (seul·e ou en binôme) afin de montrer la grande variété de recettes présentes dans ce seul groupe.

Check-out (15 min)
Cette activité est décrite plus haut, dans les activités listées à la phase 4 : réflexion / évaluation.

À la fin de l'atelier, les animateur·rices ont invité les participant·es à décrire brièvement le ou les sentiments avec lesquels ils et elles quitteraient l'atelier, en leur offrant aussi la possibilité de réagir au contenu de l'atelier. Les animateur·rices ont fait leur check-out en dernier.

Commentaire : les participant·es ont exprimé qu'ils et elles avaient aimé l'atelier et attendaient la séance suivante avec impatience. Ils et elles n'ont exprimé aucun commentaire ni remarque négative sur le contenu de l'atelier.

SÉANCE D'ATELIER 2

Objectif

- Mieux connaître la culture alimentaire des un·es et des autres et partager des récits liés à l'alimentation, composer le menu de l'événement public, faire les listes de courses, répartir les tâches.

Check-in (15 min)

Cette activité est décrite plus haut, dans les activités listées à la phase 1 : brise-glaces, construction de la confiance, coopération.

Tous·tes les participant·es et les animateur·rices ont partagé leur état d'esprit et leurs attentes pour la séance d'atelier.

Commentaire : la séance a démarré dans une très bonne atmosphère, ouverte.

Partage de souvenirs autour de la nourriture ou de repas mémorables (60 min)

L'un·e des animateur·rices a lancé l'activité pour mettre les gens à l'aise, en montrant que nous n'attendions pas une histoire extraordinaire, mais un souvenir personnel autour d'un aliment ou d'un repas. Ensuite, les participant·es et les deux autres animateur·rices ont partagé une courte histoire personnelle. Les participant·es pouvaient le faire dans leur langue maternelle.

Objectifs : faire prendre conscience aux participant·es que partager une histoire de cette manière est engageant et que tout le monde peut le faire, parce que chacun·e a des souvenirs liés à la nourriture ou à des repas partagés.

Commentaire : avec l'aide des participant·es et des animateur·rices plurilingues, tout le monde a compris toutes les histoires.

Poursuite du brainstorming sur les plats pour l'événement public (90 min)

Les participant·es ont été invité·es à développer davantage leurs propositions de plats, dans les mêmes binômes que lors de la séance précédente. Pendant la dernière demi-heure, nous avons discuté des propositions en groupe et établi une liste de courses.

Commentaire : la discussion de groupe a conduit à quelques ajustements pour mieux refléter la variété des recettes au sein du groupe.

Courses pour les ingrédients (120 min

Cinq participant·es, accompagné·es de 2 animateur·rices, sont allé·es dans un supermarché et dans plusieurs autres commerces pour acheter les ingrédients des plats. Cela a non seulement été amusant, mais a aussi constitué un exercice pour les non-néerlandophones : faire ses courses dans un supermarché néerlandais. Ils et elles devaient chercher et demander les ingrédients, en sachant qu'ils et elles pouvaient s'appuyer sur les néerlandophones. À la boulangerie turque et chez le boucher marocain, les rôles se sont inversés. Bien que les vendeur·ses y parlent également néerlandais, les commandes se passaient en turc et en arabe, et celles et ceux qui ne comprenaient pas devaient demander des traductions.

Commentaires : les courses ont été assurément amusantes et, dans le même temps, nous avons fait la promotion de l'événement public qui devait avoir lieu 2 jours plus tard, le 5 mai.

Nous avons sauté le check-out, parce que nous sommes tous·tes parti·es faire les courses juste après l'atelier « en intérieur ». Faire un check-out avant d'en avoir fini avec l'atelier de la journée semblait un peu étrange.

SÉANCE D'ATELIER 3

Préparation des plats et de l'événement public (4 heures)

Cet atelier (et l'événement public) a eu lieu au centre social De Waterval, également à Zutphen, qui dispose d'une cuisine professionnelle. Tous·tes les participant·es et animateur·rices étaient présent·es.

Nous avons commencé par un rapide check-in (10 min), après quoi le groupe a organisé l'utilisation des plaques de cuisson et des îlots de travail, en tenant compte de l'espace et du temps nécessaires à la préparation de chaque plat. Cette organisation a pris environ 5 minutes.

Pendant la cuisine, les cuisinier·es pouvaient demander une chanson, qui était alors recherchée et diffusée. Pendant ce temps, deux animateur·rices, avec l'aide de quelques bénévoles, disposaient les tables et les chaises dans l'espace repas.

Entre deux chansons et tout en cuisinant, les cuisinier·es, avec l'animateur qui parlait arabe et la fille de l'une des participantes qui pouvait traduire, ont répété ce qu'ils et elles allaient raconter à propos des plats qu'ils et elles préparaient.

Grâce à l'animateur·rice présent·e en cuisine qui surveillait de près l'heure, tous les plats étaient prêts lorsque les premier·es invité·es sont arrivé·es.

Commentaire : ce fut une grande joie d'observer le plaisir et le travail d'équipe dans la cuisine. Tout le monde s'intéressait à la cuisine des autres, aux ingrédients utilisés, etc.

OBSERVATIONS DES ANIMATEUR·RICES

- Faire des activités en dehors de l'espace d'atelier, comme nous l'avons fait dans le jardin et dans les commerces du quartier, a très bien fonctionné pour maintenir l'énergie et l'implication des personnes.
- Pour le deuxième atelier, nous avions initialement prévu de faire l'activité Zip Zap Boink, un brise-glace et une activité dynamisante, mais nous l'avons abandonnée parce qu'il n'y avait plus de glace à briser et que les personnes étaient suffisamment dynamisées. Nous avons fait à la place le « partage de souvenirs de nourriture/de repas ».

DESCRIPTION DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

L'événement public a eu lieu au centre social De Waterval, également à Zutphen, qui dispose d'une cuisine professionnelle et d'un très grand espace pouvant être transformé en salle à manger. Tous·tes les participant·es et animateur·rices étaient présent·es. L'événement s'est déroulé un jour férié néerlandais, le 5 mai, où l'on célèbre la libération de l'occupant lors de la Seconde Guerre mondiale. Cet événement est devenu une célébration de la liberté et de la paix en général dans tous les Pays-Bas, souvent avec des repas partagés. Nous avions affiché des annonces pour notre événement public à divers endroits de Zutphen au préalable, y avions attiré l'attention pendant les courses, et tous·tes les participant·es aux ateliers avaient fait passer le mot via les réseaux sociaux et de bouche à oreille. Nous attendions environ 40 personnes ; quelques-unes de plus sont venues. Heureusement, il y avait assez à manger, mais tout a été mangé à la fin du repas.

Il a été décidé de faire deux longues tables l'une à côté de l'autre et de placer entre elles une petite table pour les convives ainsi qu'une grande table carrée sur laquelle poser tous les plats et les assiettes. Verres, serviettes et couverts ont été disposés sur les tables, sur des nappes en papier blanc sur lesquelles les personnes pouvaient écrire et dessiner. Pour cela, nous avons posé sur la table des pots avec des stylos, des crayons et des marqueurs de toutes les couleurs.

Une fois les personnes installées, l'un des animateurs a souhaité la bienvenue aux invité·es et a brièvement expliqué le projet Delicious Stories et ce qui avait précédé l'événement (les ateliers, les courses, la cuisine). Il a ensuite présenté les cuisinier·es, qui sont venu·es un·e par un·e présenter leurs plats. Si nécessaire, des traductions en néerlandais étaient assurées. Tous les plats ont été posés sur la table et les invité·es ont été invité·es à se servir.

Les invité·es représentaient différentes cultures. Un certain nombre avaient été invité·es par deux participantes aux ateliers qui, en attente d'une décision sur leur demande d'asile, vivaient dans un centre pour demandeur·ses d'asile à Zutphen. L'ambiance était très animée et l'est devenue encore plus lorsque l'un des invités, un homme venu de Syrie, a pris son oud et s'est mis à en jouer et à chanter. Une fois toute la nourriture mangée, tout le monde est resté encore au moins une heure, à discuter en binômes ou en petits groupes.

Quand la plupart des invité·es sont parti·es, les animateur·rices et les participant·es, aidé·es par quelques invité·es, ont commencé à nettoyer les tables et à faire la vaisselle. Nous avons alors remarqué que pas mal de personnes avaient profité de la possibilité de dessiner ou d'écrire sur les nappes. Le rangement et la vaisselle se sont eux aussi déroulés dans la bonne humeur. Personne ne voulait partir, mais il fallait fermer.

LES ATOUTS DE L'ÉVÉNEMENT PUBLIC

Le principal atout de l'événement a été la diversité culturelle au sein du groupe de personnes présentes, et le fait qu'elles aient partagé un repas, se soient parlé et écoutées, ce qui a contribué à une prise de conscience de la réalité vécue par les personnes ayant un parcours migratoire. Et, inversement, pour les personnes ayant un parcours migratoire, les conversations ont contribué à leur sentiment ou à leur conscience d'être entendues, vues et appréciées pour ce qu'elles sont. Des personnes issues de la migration comme des personnes qui ne le sont pas nous ont fait ce retour.

Un autre atout a été de pouvoir utiliser le lieu de Waterval. Disposer d'une cuisine professionnelle pour cuisiner et d'un très grand espace pour dîner a fortement contribué au succès de l'événement.

Le fait d'organiser l'événement le jour où l'ensemble des Pays-Bas célèbre la liberté et la paix correspondait bien au caractère de l'événement tel que nous l'imaginions, et a eu l'avantage supplémentaire de faciliter la venue des invité·es à table.

CONSEILS

- Travailler avec des personnes qui ne maîtrisent pas (encore) la langue du pays d'accueil et avec lesquelles l'animateur·rice ne partage pas une autre langue exige d'autres manières de communiquer ou l'aide de traducteur·rices. Notre expérience montre qu'il y a souvent, dans un groupe, quelqu'un qui peut traduire plus ou moins bien. Parfois même plusieurs personnes. Faites-y appel ! Et ne sous-estimez pas l'ingéniosité des participant·es qui ne maîtrisent pas (bien) la langue. Beaucoup d'entre eux et elles sont par exemple très habiles avec les programmes de traduction vocale sur leur téléphone. Même si les traductions prennent du temps, vos ateliers gagneront à ce que les barrières linguistiques soient levées. De plus, en particulier lorsque les traducteur·rices sont des participant·es, cela leur fera du bien de pouvoir traduire.
- En lien avec ce qui précède : compte tenu du temps prévu pour un atelier et du fait que les traductions prennent du temps, mieux vaut ne pas prévoir trop d'activités dans lesquelles la langue est essentielle (comme les activités liées au récit).
- Si un événement public comprend de la cuisine, la possibilité d'utiliser une cuisine bien équipée est un grand atout.
- Impliquer les participant·es dans la planification et la préparation d'un événement public renforce leur sentiment d'appartenance et le plaisir.

ANNEXE

FAIRE DE LA RADIO OU UN PODCAST

Quel matériel pour faire de la radio ?

INTRODUCTION

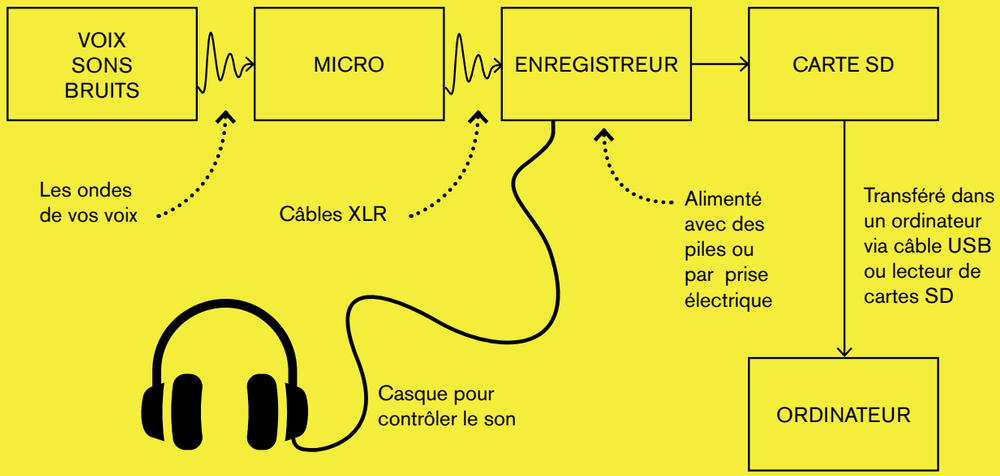
Ici, nous allons dans un premier temps, fournir une présentation de matériel radio adapté à tous les budgets, afin de faciliter la tenue d'ateliers radio-linguistiques Blabla with Radio.

Nous présenterons aussi une démarche claire de l'utilisation du matériel radio. L'accent est mis sur la transmission de compétences pratiques. Ceci dans l'idée de démystifier le processus en offrant des conseils pratiques et des directives détaillées pour garantir une utilisation efficace du matériel radio.

Parfois, les facilitateur.rice.s et les participant.e.s pensent que faire de la radio est quelque chose de compliqué, mais en suivant des instructions simples, vous verrez que vous pouvez rapidement faire de belles choses.

L'objectif ultime est de permettre aux facilitateur.rice.s et participant.e.s, qu'iels soient novices ou expérimenté.e.s, de se sentir confiant.e.s et compétent.e.s dans l'utilisation des équipements radios.

ÉTAPES D'UN ENREGISTREMENT RADIO



Ce schéma permet de comprendre le fonctionnement de base d'un équipement radio.

LE MATÉRIEL

Voici des propositions de kits de matériel en fonction du budget pour animer des ateliers radio-linguistiques Blabla avec un groupe de 10 à 15 apprenant.e.s.



> PAS DE RESSOURCES FINANCIÈRES

Téléphone portable avec une application d'enregistrement

Il est parfaitement envisageable de procéder à des enregistrements en utilisant la fonction "dictaphone" intégrée à votre téléphone portable. Les fichiers audio peuvent ensuite être récupérés dans un ordinateur pour les ré-écouter ou faire du montage avec Reaper (l'utilisation de Reaper est traitée dans un chapitre ultérieur).

L'avantage incontestable de cette méthode réside dans sa simplicité d'utilisation. Elle offre une accessibilité totale à tou.te.s les participant.e.s sans dépenses spécifiques. Iels peuvent ensuite facilement faire leurs propres enregistrements à l'issue du cours.

La contrepartie, c'est que l'expérience est partielle, les participant.e.s n'ont pas la possibilité de manipuler du vrai matériel radio, ce qui donne un aspect professionnel, et plus engageant, et permet d'avoir une belle qualité sonore.

> BUDGET AUTOUR DE 500 €

Pour enregistrer :
3 Zoom H5 et leurs bonnettes
3 cartes SD

Pour entendre :
3 casques Fun Generation HP-7
1 enceinte Bluetooth avec entrée mini jack (JBL GO2 par exemple)

Bonus :
1 Zoom H1
1 carte mini-SD
1 casque Fun Generation HP-7 en plus

Cette configuration est une excellente base pour la tenue d'ateliers radio-linguistiques. Elle offre une combinaison harmonieuse entre une qualité d'enregistrement optimale, une flexibilité d'utilisation, et une robustesse matérielle. C'est un matériel de base qui permettra d'obtenir un bon rendu. Il y a un micro intégré dans les enregistreurs Zoom donc vous n'avez pas besoin d'acheter de micros en plus. Cependant, acheter des micros et des câbles, pour les brancher sur les enregistreurs en plus du micro intégré, permet de donner un côté "studio" plus professionnel avec une utilisation plus valorisante, car plus proche des méthodes habituelles de radio.

> BUDGET AUTOUR DE 1000 €

Pour enregistrer :
4 micros SM58 Shure avec leurs bonnettes
4 câbles XLR Cordial
1 Zoom H6
2 cartes SD

Pour entendre :
4 casques Fun Generation HP-7
1 enceinte Bluetooth avec entrée mini jack (JBL GO2)

Bonus :
2 Zoom H5
2 cartes SD

Il est préférable d'avoir 2 ou 3 enregistreurs pour un groupe de 10 apprenant.e.s.

Ce matériel permet de créer un mini studio radio. Sa flexibilité permet une adaptation plus facile à divers formats radio. La robustesse de l'équipement garantit une bonne fiabilité. C'est un matériel tout à fait correct avec un tel budget, voire quasi-professionnel. La qualité sonore sera bonne et il durera dans le temps.

> BUDGET ILLIMITÉ : AUTOUR DE 4000 €

Pour enregistrer :
4 micros Sennheiser MD21-U ou I DO21B LEM avec leurs bonnettes
4 câbles XLR de 3m marque Vovox ou Sommer
RodeCaster Pro
2 cartes SD de 32go

Pour entendre :
1 enceinte Bluetooth avec entrée mini jack (UE BOOM / BOSE SoundLink)
4 casques Sony MDR-7506

C'est la configuration idéale en matière de matériel radio. Vous pouvez fabriquer tout type de contenu radio. La prise en main est aisée même pour les utilisateur.rice.s novices et la qualité sonore est bonne. En somme, cette configuration représente un choix optimal pour quiconque cherche à bénéficier d'une expérience radio complète, alliant qualité et praticité et ayant le budget qui va avec.

Bonus :
2 Zoom H5
2 cartes SD

Ces enregistreurs sont autonomes et vous permettent de faire des enregistrements rapidement sans brancher des micros. Ils sont idéals pour des micros-trottoirs par exemple ou bien pour des interviews croisées entre deux apprenant.e.s.

CE QUE LES PARTENAIRES BLABLA ON UTILISÉ DANS LEURS ATELIERS

De manière générale, chaque partenaire a utilisé le même matériel. Pour des groupes entre 10 à 15 apprenant.e.s, nous avions par exemple :

- 2 Zoom H1 avec des bonnettes
- 1 Zoom H5
- 1 Zoom H6
- 4 cartes SD adaptées (+ 1 ou 2 cartes SD bonus au cas où)
- des piles
- 4 micros avec des bonnettes
- 4 câbles XLR
- 4 casque Fun Generation
- une enceinte avec entrée mini jack

ASTUCES POUR LE MATÉRIEL ET L'ENREGISTREMENT

Voici quelques astuces, nées d'expériences, que nous aimerions vous transmettre afin de parer aux ennuis liés au matériel.

* Prévoyez toujours des "secours" en cas de panne. Le matériel est fiable, mais de temps en temps, sans raison, il ne fonctionne plus, prévoyez donc un plan de secours, sans quoi vous ne pourrez pas mener l'atelier. Pendant votre atelier radio-linguistique vous n'aurez pas la possibilité d'identifier la panne et de le réparer. Prenez donc un enregistreur de rechange, mais surtout des câbles, des piles et des cartes SD de secours.

* Achetez des bonnettes et des câbles de couleurs. C'est plus joli, plus joyeux et plus facile pour repérer qui parle.

* N'oubliez pas les piles et prenez les bonnes ! La plupart du temps vous aurez besoin de piles AA, mais parfois ce sont des piles AAA (par exemple pour les Zoom H1). Attention aussi, il y a de grandes différences entre les marques. Dans ce comparatif https://www.youtube.com/watch?v=oUQfMTSzeI4 réalisé par "Bricolage c'est cool", le vidéaste montre que certaines piles bon marché ont plus d'énergie que des piles de marques connues. Vous pouvez aussi utiliser des piles rechargeables.

* Pensez à recharger vos piles rechargeables et l'enceinte Bluetooth avant les ateliers radio-linguistiques, de même n'oubliez pas les câbles d'alimentation.

* Vérifiez les cartes SD avant utilisation en faisant un enregistrement fictif et réécoutez-le.

* Ne vous surchargez pas en matériel. Si vous avez 10 participant.e.s et que vous leur confiez à chacun·e un enregistreur, vous aurez à la fin 10 enregistrements différents dans 10 cartes SD différentes. Cela va vous demander beaucoup de travail pour trier la matière sonore, mais en plus, pendant l'atelier vous vous exposez à ce que les participant.e.s vous sollicitent tou.te.s pour un ennui technique. Notre conseil : faites des groupes et répartissez les rôles au sein de groupes. Ceci permettra aussi aux participant.e.s de travailler ensemble.

* Videz les cartes mémoires rapidement après l'atelier. Ceci vous évitera de "perdre" les sons, ne plus savoir ce qui correspond à quoi et de passer des heures et des heures, un mois plus tard, à rechercher un enregistrement dans une carte.

* Évitez le plus possible les salles qui résonnent. C'est épuisant pour parler et écouter. Cela donne aussi des enregistrements médiocres. Si vous n'avez pas le choix, mettez en place une charte pour être bien vigilant.e à ce que les un.e.s et les autres ne parlent pas en même temps. Vous pouvez aussi proposer de faire des enregistrements les un.e.s devant les autres et les un.e.s après les autres – au lieu de les faire de manière séparée et simultanée.

CHECKLIST POUR UN ATELIER

Voici la liste du matériel minimum à emporter avec vous pour vos ateliers :

- Micros
- Bonnettes
- Câbles XLR
- Enregistreurs
- Cartes SD
- Cartes SD de secours
- Casques
- Piles de secours
- Enceintes

Techniques pour enregistrer

COMMENT ÇA MARCHE : ENREGISTRER

Voici un guide de base pour utiliser le matériel radiophonique. Ce guide correspond au matériel présenté ci-dessus.

1. **Alimentation** : Assurez-vous que l'enregistreur est correctement alimenté. Vous pouvez utiliser des piles pour l'alimenter ou via le port USB ou via le câble d'alimentation.

2. **Insérez la carte SD** : Insérez une carte mémoire SD dans le compartiment prévu à cet effet sur le côté de l'appareil.

3. **Branchement du micro (si nécessaire)** : Si vous utilisez un ou plusieurs micros externes, connectez-les avec des câbles XLR au port XLR de l'enregistreur.

4. **Allumez l'enregistreur** : Pour cela maintenez le bouton ON/OFF quelques secondes.

5. **Réglage des entrées et des sorties audios** :

Pour cette étape, branchez un casque dans l'entrée audio de votre enregistreur. Cette entrée est celle avec un logo de ce type



Ajustez les niveaux d'entrée appropriés en utilisant les molettes de contrôle situées sur le dessus de l'appareil. Cela correspond au son qui entre dans l'enregistreur. Pour cela dites des phrases dans les micros (pas seulement "1-2 test" afin d'avoir du temps de réglage) et regardez le vumètre (ou indicateur de niveau).



Cela indique les niveaux d'entrée, c'est-à-dire que cela indique si le son sature. Il faut qu'il soit en général entre -12 et -6. Si l'écran est en couleur, ils sont en vert ou orange.

Ensuite réglez au plus bas le volume de votre casque et mettez le casque. Ce que vous entendez, c'est le son qui sort de l'enregistreur. Réglez le volume de votre casque pour vous sentir confortable. Attention à ne pas le mettre trop fort, vous pourriez vous faire mal.

6. **Sélection du mode d'enregistrement** : Utilisez l'écran LCD pour sélectionner le mode d'enregistrement souhaité. Vous pouvez choisir entre différents formats audio et configurations stéréo. Le format WAV est le meilleur format, mais il prend de la place. Vous pouvez aussi enregistrer en MP3.

7. **Démarrez l'enregistrement** : Appuyez sur le bouton d'enregistrement sur le panneau frontal pour commencer l'enregistrement.

Les enregistreurs diffèrent quelque peu selon les modèles.
En général les indicateurs que cela enregistre sont :
- Le temps s'écoule sur l'écran d'affichage
- Un rond rouge s'affiche sur l'écran
- Le bouton d'enregistrement devient rouge

On oublie souvent d'enregistrer. Alors quand vous utilisez les micros, n'hésitez pas à vérifier plusieurs fois que l'enregistreur enregistre correctement.

8. **Arrêtez l'enregistrement** : Pour arrêter l'enregistrement, appuyez à nouveau sur le bouton d'enregistrement.

9. **Lecture et vérification** : Utilisez les boutons de navigation pour accéder aux enregistrements et vérifiez la qualité du son.

10. **Transfert des fichiers** : Vous pouvez transférer les fichiers enregistrés sur votre ordinateur en retirant la carte SD et en la connectant à votre ordinateur via un lecteur de carte ou en utilisant le câble USB fourni avec l'enregistreur.

Ces étapes de base devraient vous permettre de commencer à enregistrer. Nous vous conseillons de bien les expérimenter avant de commencer votre premier atelier radio-linguistique Blabla. Pour cela, vous pouvez par exemple interviewer vos proches ou réaliser vos propres micros-trottoirs dans la rue sur des thématiques qui vous plaisent.

Pour plus de détails sur des fonctionnalités précises nous vous recommandons de consulter le manuel d'utilisation pour

Zoom H5 :
https ://zoomcorp.com/media/documents/F_H5_QuickGuide.pdf

Zoom H1 :
https ://zoomcorp.com/media/documents/F_H1n_v4z7KXJ.pdf

Zoom H6 :
https ://www.zoom.co.jp/sites/default/files/products/downloads/pdfs/F_H6.pdf

Rodecaster :
https ://rode.com/fr/user-guides/rodecaster-pro/

COMMENT ÇA MARCHE : TENIR LE MICRO

Un micro se tient proche de la bouche de la personne qui parle à une distance d'environ 15 cm. Voici quelques techniques pour un enregistrement optimal :

- Tenez-vous droit·e, les épaules dégagées.
- Mettez le coude qui tient le micro le long du corps, avancez simplement l'avant-bras (si vous tendez le bras entier, vous allez vous fatiguer). Quand vous bougez votre tête ou votre corps, le micro doit bouger avec vous.
- Prenez une position confortable, que vous soyez debout ou assis, afin de ne pas vous fatiguer pendant que vous utilisez le micro.
- Bougez le moins possible les câbles, car cela produit des sons «parasites» qui seront présents dans les enregistrements.
- Il n'est pas nécessaire de parler fort au micro. Chacun.e peut s'exprimer avec son ton et timbre de voix naturels. Une voix «radiophonique» est au contraire une voix détendue et posée.
- Evitez de vous asseoir dans des canapés/fauteuils et évitez les positions allongées afin d'avoir une voix dynamique.
- Utilisez un casque pour prendre conscience de ce qui est enregistré.

"J'ENTENDS RIEN !"

Voici des situations problématiques que vous pourrez déceler en utilisant un casque audio.

> Vous n'entendez rien

Peut-être que…
→ Le micro est mal branché : vérifiez le branchement.
→ Le câble entre le micro et l'enregistreur est défectueux : changez le câble.
→ Le casque audio est défectueux : changez de casque.
→ Le volume du casque est au minimum : augmentez le volume du casque.
→ Les micros ne sont pas ouverts : augmentez le volume des micros.
→ Le micro est défectueux (très rare) : changez le micro.

> Vous entendez un grésillement ou un "buzz"

Peut-être que…
→ Un téléphone portable est proche et envoie des ondes quand il reçoit des données : éloignez le téléphone ou éteignez le téléphone.
→ Le câble entre le micro et l'enregistreur est défectueux : changez le câble
→ Le micro est mal branché : vérifiez le branchement.
→ Un appareil électronique comme une climatisation ou un réfrigérateur fait du bruit : vous pouvez le débrancher.

> Vous n'entendez pas grand-chose

Peut-être que…
→ Le micro est loin de la source sonore : rapprochez-le.
→ Le volume du casque est au minimum : augmentez le volume du casque.
→ Les micros ne sont pas ouverts : augmentez le volume des micros.

MISE EN PRATIQUE

Avant de mener un atelier Blabla et afin de pouvoir bien expliquer aux apprenant.e.s : entraînez-vous.

Demandez à un.e proche d'être "votre cobaye".

- → Positionnez le micro de manière à ce qu'il soit aligné avec la bouche de la personne enregistrée.
- → Lancez l'enregistrement.
- → Posez une question à votre interlocuteur.rice (par exemple : «Qu'as-tu mangé ce matin ?») pour ajuster le niveau d'enregistrement.
- → Écoutez l'enregistrement pour vous assurer que tout fonctionne correctement.

Vous pouvez reproduire cette mise en pratique avec des participant.e.s au début de vos ateliers radio-linguistiques afin de vérifier que tout fonctionne.

Après l'atelier

Après les ateliers, videz les cartes SD dans votre ordinateur pour récupérer les sons enregistrés par les apprenant.e.s. Vous pouvez alors éditer certains enregistrements pour pouvoir les partager aux personnes participantes. Par exemple, vous pouvez rassembler plusieurs enregistrements sonores en un même enregistrement, vous pouvez aussi y ajouter de la musique ou bien couper des moments de silence. Tout cela s'appelle "faire du montage".

LE MONTAGE

Nous vous recommandons d'utiliser le logiciel Reaper. Vous pouvez le télécharger à l'adresse https://www.reaper.fm/download.php

C'est un logiciel qui fonctionne avec les systèmes d'exploitation Linux, MacOS et Windows. A chaque ouverture vous pouvez choisir de faire un don financier aux développeur.euse.s.

Voici quelques étapes de base pour un montage audio dans Reaper :

****Création d'un projet****

- Lancez Reaper.
- Allez dans `File` > `New Project` pour créer un nouveau projet.

****Importation de fichiers audio****

- Faites glisser les fichiers audio depuis votre ordinateur dans la fenêtre principale de Reaper.
- Ou utilisez `Insert` > `Media File` pour importer des fichiers audio

Édition des clips audio*

- L'outil principal pour éditer les clips audio dans Reaper est l'outil de découpage. Il permet de diviser les clips audios.

Placez le curseur à l'endroit où vous souhaitez couper le clip.

Cliquez sur le clip audio pour le sélectionner.

Appuyez sur la touche `S` pour couper le clip à l'endroit du curseur.

Une fois que vous avez coupé le clip selon vos besoins, cliquez sur la partie que vous souhaitez supprimer et appuyez sur la touche `Delete` pour la retirer.

En utilisant ces méthodes, vous pourrez facilement supprimer des parties dans votre fichier audio. Cela peut être par exemple, un long "blanc" ou alors le temps de latence au début, entre le moment où les participant.e.s lancent l'enregistrement et le moment où iels commencent à parler. De manière générale, dans la méthode Blabla, nous ne supprimons pas beaucoup d'éléments car les hésitations et erreurs sont représentatives du niveau des apprenant.e.s et il est important de garder une certaine authenticité. De plus, cela permet aux apprenant.e.s de voir leur progression car quand iels réécoutent des enregistrements plus anciens, iels remarquent les hésitations et voient à quel point iels ont progressé. Ainsi, nous avons surtout utilisé Reaper pour couper le début et la fin des enregistrements (des silences non nécessaires), et ensuite au cours de la préparation de projets plus grands comme l'émission radio ou le documentaire.

Vous pouvez aussi modifier l'ordre de vos parties en déplaçant les clips audio.

Pour déplacer un clip audio, faites un clic avec le bouton gauche de votre souris et maintenez-le. Vous pouvez alors déplacer les clips audio sur la timeline. Cela vous permet de réorganiser l'ordre des clips.

Reaper propose également de faire des fondus entre deux clips audios. Cela permet dans certains cas de faire une transition plus douce entre deux parties. Pour cela, faites glisser la fin d'un clip audio dans le début d'un autre clip audio.

En combinant ces outils, vous pouvez effectuer des opérations d'édition de base sur vos clips audio, comme la coupe, le déplacement et l'ajustement du timing.

****Ajustement du volume****

L'idéal est que le volume soit homogène dans tout votre montage.

Si un clip est trop fort vous pouvez diminuer le volume en positionnant votre souris en haut du clip audio, une flèche apparaît, cliquez et baissez.

****L'export pour envoi****

Vous avez terminé. Exportez votre montage en utilisant `File` > `Render`. Cela va créer un fichier audio que vous pourrez partager.*

If a clip is too loud, you can lower the volume by positioning your mouse at the top of the audio clip, an arrow appears, click and lower your mouse.



«Bounds»: Sélectionnez "Entire project". Vous pouvez aussi sélectionner "Time selection" si vous ne souhaitez exporter qu'une partie de votre montage.

«Browse»: Indiquez en cliquant sur Browse, où vous souhaitez enregistrer le projet dans votre ordinateur. C'est important pour ne pas le perdre.

«File name»: Ici nommez votre fichier audio final. Nous vous conseillons d'indiquer la date et un nom clair pour que, des semaines, plus tard vous puissiez identifier facilement le fichier si nécessaire.

«Sample rate»: C'est la fréquence d'échantillonnage, sélectionnez 44100 Hz.

«Format»: Sélectionner WAV ou MP3. Le format WAV est le format haute qualité pour l'audio. C'est le meilleur format, mais cela crée des fichiers lourds. Le format MP3 est correct. Si vous souhaitez partager votre montage sur des messageries ou par email, nous vous conseillons de prendre MP3.

Si vous sélectionnez WAV, choisissez WAV bit depth: 16 bits PCM.

Si vous sélectionnez MP3, choisissez Bitrate: 320 kbps.

Cliquez sur "Render 1 file".

Votre fichier audio se crée. Vous pouvez le retrouver dans le dossier que vous avez sélectionné.

Ces étapes fournissent une introduction de base à la création d'un montage audio dans Reaper. En ligne, de nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider. Par exemple sur YouTube, vous pouvez mettre ce que vous souhaitez faire en ajoutant "Reaper" (par exemple: "faire des fondus Reaper") Il y a de nombreux tutoriels en vidéo.

Reaper propose aussi un guide de l'utilisateur.rice très complet: reaper.fm/userguide.php

DES ASTUCES POUR LE MONTAGE

Montez peu, montez bien: Restez simple, coupez peu, réorganisez peu. A trop vouloir avoir quelque chose de parfait, on y passe des heures et des heures pour un résultat peu convaincant. Laissez des hésitations et des respirations, cela fait aussi le naturel de votre enregistrement.

****Sauvegardez votre projet régulièrement****: très important pour ne pas "tout perdre". Il se pourrait par exemple que votre ordinateur s'éteigne si la batterie se coupe.

→ Utilisez `File` > `Save Project` pour sauvegarder votre travail.

PARTAGEZ LES SONS

Il existe plusieurs modes de diffusion selon le format et les besoins du moment.

Nous vous proposons un mode de diffusion que nous utilisons souvent pour les ateliers radio-linguistiques Blabla

Par messagerie (Whatsapp, Telegram, Signal…)

Vous avez la possibilité de diffuser vos montages réalisés avec Reaper et exportés en MP3 sur des plateformes de messagerie, comme WhatsApp, Signal ou Telegram. L'avantage est que vous pouvez atteindre facilement les apprenant.e.s en créant un groupe pour votre cours de langues et ces mêmes apprenant.e.s peuvent, s'iels en ont envie, partager leurs créations audio à leurs proches.

Utilisez un ordinateur dans lequel est enregistré le son (enregistrements de chaque atelier, émission, documentaire, etc.) que vous souhaitez diffuser.

Connectez votre application de messagerie à cet ordinateur en vous rendant sur:
https://web.whatsapp.com/
https://web.telegram.org/
https://signal.org/fr/download/

Voici le procédé pour WhatsApp:

Une fois la messagerie connectée à votre ordinateur, faites glisser l'audio (fichier .mp3) dans la conversation dans laquelle vous souhaitez partager votre audio. Le son apparaît comme une note vocale, prêt à être écouté.

Vous pouvez aussi l'importer dans la conversation en cliquant sur joindre (le trombone ou le " + " en bas) puis "Document". Le son apparaît dans la conversation comme un fichier .mp3 prêt à être téléchargé. L'avantage de cette méthode est que le nom du fichier apparaît. Et si vous avez nommé vos fichiers en y mettant le prénom des apprenant.e.s, iels peuvent vite identifier lequel est le leur au sein du groupe.

RÉFÉRENCES

- Fisher, W. R. (1984). Narration as a Human Communication Paradigm : The Case of Public Moral Argument. Communication Monographs, 51(1), 1–22.
- Haas de, H. (2024). Changing the Migration Narrative : On the Power of Discourse, Propaganda and Truth Distortion. IMI Working Paper No. 181 / PACES Project Working Paper No. 3. Amsterdam : University of Amsterdam.
- Heldke, L. (2003). Exotic Appetites : Ruminations of a Food Adventurer. Routledge.
- Hooks, b. (1994). Teaching to Transgress : Education as the Practice of Freedom. Routledge.
- Lorenzoni, F. (2017). Nove motivi per dare spazio alla narrazione orale nella scuola. Centro Asteria.
- McBeth, M. K., Jones, M. D., & Shanahan, E. A. (2015). The Narrative Policy Framework. In The Science of Stories.
- Mannur, A. (2010). Culinary Fictions : Food in South Asian Diasporic Culture. Temple University Press.
- OHCHR. (2023). Reframing Narratives on Migration. Haut-Commissariat des Nations unies aux droits de l'homme.
- Pennebaker, J. W. et Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. Journal of Cognition and Emotion. 10(6) : p. 601-626.
- https://www.hrw.org/news/2026/06/10/questions-and-answers-the-eu-pact-on-migration-and-asylum
- https://www.politico.eu/article/italy-far-right-leader-giorgia-meloni-migration/
- https://www.infomigrants.net/en/post/70346/eu-migrant-return-hubs–explained
- https://www.bbc.com/mundo/articles/c394y293lw9o
- https://www.euronews.com/my-europe/2026/06/11/why-europes-labour-needs-clash-with-its-migration-policy
- https://www.notizie.it/en/What-changes-in-the-EU-migration-and-asylum-pact-decree-Giorgia-Meloni%27s-decision./
- https://immigrationmonitor.com/eu-migration-and-asylum-update-may-2026-new-pact-border-screening-return-hubs-and-asylum-reforms-explained/#fn7
- https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/pact-migration-and-asylum/legislative-files-nutshell_nl
- https://www.lemonde.fr/en/international/article/2026/03/26/eu-parliament-votes-through-measures-to-deport-migrants-to-return-hubs_6751830_4.html
- https://www.refugeehelp.nl/nl/asylum-seeker/news/100664-op-12-juni-2026-gaat-het-europese-migratiepact-in-wat-betekent-dit

IMPRESSUM

CONTRIBUTIONS ET ÉDITION PAR LE CONSORTIUM DU PROJET

- Radio Activité (France) — https ://www.radio-activite.fr — Coordination du projet
- Asinitas centro interculturale (Italie) — https ://www.asinitas.org
- Cultura Sistema (Espagne) — https ://www.culturasistema.com
- EthnoArt (France) — https ://ethnoart.org
- Storytelling Centre (Pays-Bas) — storytelling-centre.nl

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Alexis Gautheron — www.alexisgautheron.com

ANNÉE DE PUBLICATION

2026


Delicious Stories