



## Café citoyen UPS #3

### Canevas d'animation / Hôtesse et hôtes de tables

#### Les conversations

Hôtesse et hôte de table (H) :

- leur rôle est celui de facilitateur.
- s'assurent que toutes les personnes s'expriment.
- s'assurent que la conversation évolue.
- sont les gardiens du temps (plus "supervision" de Claude Yacoub).

À la fin de chaque ronde, Ils demandent aux participants d'identifier les constats, les découvertes, les révélations qui émergent de la conversation, etc.

#### 1<sup>ère</sup> ronde – Un brin de jasette

(30 minutes maximum + 2 minutes de « conclusion » par table – par hôtesse et par hôte : 40 minutes)

**« Il faut donner sans compter et sans espoir de retour »**

##### Question 1

**« Combien de fois vous a-t-on fait un compliment cette semaine ? »**

Dans votre milieu, les gens se font-ils entre eux des remarques positives, des appréciations ?

H

À propos de quoi ? Dans quel contexte ?

Quelle a été votre réaction ?

Qu'avez-vous ressenti, intérieurement ? Que vous êtes-vous dit ?

Qu'avez-vous répondu ?

##### Question 2

**« Quel est le plus beau geste qu'un ou une collègue à fait pour vous ? »**

H

À quelle occasion ? Dans quel contexte ?

Quelle a été votre réaction ?

Qu'avez-vous ressenti, intérieurement ? Que vous êtes-vous dit ?

#### Pour conclure la 1<sup>ère</sup> ronde

H

À partir de la « Fiche participant 1 » faire un « retour » (en 2 minutes) des réponses les plus « parlantes » de sa table.

## **2<sup>ème</sup> ronde – Les motifs qui vous poussent à être un citoyen engagé, un bénévole, un activiste, un aidant...**

(20 minutes maximum)

### **Question 3**

**« Quels sont les motifs de votre engagement ? »**

**H**

Quels sont les motifs ?

Comment définissez-vous votre engagement ? Sa nature (bénévole, citoyen, militant/activiste, aidant naturel, etc.) ? Combien de temps consacrez-vous à cet engagement ?

**Pas de retour !**

**Pause** (20 minutes)

## **3<sup>ème</sup> ronde – Prendre le pouls de sa fatigue**

(50 minutes maximum)

**Le Test d'Usure de Compassion (TUC), Un questionnaire d'auto-évaluation pour évaluer vos risques de souffrir d'épuisement ou d'usure de compassion**

**H**

Distribue un Test d'Usure de Compassion (TUC) à chaque participant.

15 minutes pour le remplir

**H**

"Dirige" 15 minutes d'échanges – Partage sur les constats suite au test TUC

Question 3 (ces questions aident à animer les échanges après le TUC)

Quels constats/prise de conscience faites-vous ?

Quels liens faites-vous avec les motifs de votre engagement : vos attentes et le retour espéré ?

Les conditions et les limites à votre engagement sont-elles claires pour vous ? Pour les autres ?

### **Pour conclure la ronde**

**H peut poser la question suivante pour préparer la question 4**

Quels mots viennent spontanément à votre esprit pour décrire votre « sentiment », « état », « niveau d'énergie » par rapport à votre engagement ?

Chaque participant, pour illustrer les constats et les échanges, fait un résumé de façon imagée et créative, de la façon suivante :

### **Question 4**

Quel type de livre êtes-vous (un roman, un essai, un recueil de poèmes, une histoire pour enfants, une bande dessinée, ...) et quel est le titre du livre ?

### **Mise en commun**

**Chaque participant présente son genre et son titre de livre (en UNE minute)**

**Conclusion de la soirée et échanges dirigées par Lise**