



L'activité "Un temps à soi" est une pause presque méditative qui permet aux participants de prendre un temps pour se recentrer et se poser individuellement sur un sujet avant un temps de réflexion en groupe. Ils répondent d'abord à un questionnaire chacun de leur côté. Puis, de retour en collectif, ils partagent leurs éléments clés dans un tour de parole. Organisé en pleine nature, chaque participant peut choisir l'endroit où se poser au calme (au pied d'un arbre, sur la pelouse, sur un banc, etc.).



## EXCELLENT POUR

- Permettre aux participants de se recentrer avant une phase de partage, de dialogue ou de débat
- Permettre aux participants de réfléchir posément avant de partager leurs idées ou intérêts en grand groupe
- Créer de la proximité entre les participants
- Si le groupe est trop dissipé ou en confrontation, c'est aussi un bon moyen de faire revenir le calme.



45 minutes

## ANIMATION PAS À PAS

Le déroulé proposé ci-dessous est adapté pour une tournée d'initiation en forêt organisée dans le cadre d'une concertation ONF. L'objectif est de permettre aux participants d'exprimer leur rapport à la forêt. Adaptez les consignes et les questions en fonction de votre propre contexte.



3 à 15 participants

### ÉTAPE 0

En amont, choisissez les questions que vous voulez mettre dans votre questionnaire (modèle pour une tournée d'initiation en forêt organisée dans le cadre d'une concertation ONF à télécharger [ici](#)).

### ÉTAPE 1

Invitez les participants à prendre un questionnaire, un crayon et à s'isoler quelque part pour répondre aux questions. Expliquez-leur que pendant quinze minutes, ils vont profiter du calme et faire le point sur leur forêt, son présent et son avenir. Les intervenants ONF peuvent aussi remplir le questionnaire. Encouragez-les à prendre ce temps seuls pour favoriser l'expression individuelle. Si vous souhaitez récolter les questionnaires à la fin de l'atelier, précisez-le tout de suite aux participants en leur indiquant de mettre leur nom sur la feuille !



1 questionnaire par participant et 1 crayon, un grand espace (si possible en plein air) pour que chacun puisse s'isoler.  
Exemple de questionnaire à télécharger [ici](#) : questionnaire à imprimer

### ÉTAPE 2

Au bout de quinze minutes, rappelez le groupe en émettant un signal (sifflet, cloche, cor de chasse...) et invitez les participants à se mettre en cercle.

Si votre groupe est inférieur à 15 : organisez un rapide tour de parole (1' par participant) pour partager les écrits et les perceptions / attentes quant à cette forêt.

Si votre groupe est supérieur à 15 : invitez-les à partager les « mots de la fin » (voir questionnaire) et demandez-leur si vous pouvez récupérer les questionnaires afin de les étudier et d'en faire une synthèse.

Exemples de questions pour un atelier en forêt dans le cadre d'une concertation ONF :

- *Vous avez pris le temps de vous installer au calme. Pourquoi avez-vous choisi cet endroit ? Que pouvez-vous apercevoir ici ? Quelles odeurs pouvez-vous sentir et quels sons pouvez-vous entendre ?*
- *Que vous évoque cette forêt ? (Pensée de passage, souvenir, sentiment, valeurs personnelles, envie... etc...)*
- *Pour vous, à quoi devrait servir la rencontre d'aujourd'hui ? Quelle est la priorité pour cette forêt ?*
- *Votre ressenti depuis votre endroit :*
- *Votre priorité pour cette forêt :*