

# TOUT S'ACCÉLÈRE

## GUIDE ANIMATEUR

Durée : 25 mn environ au total

Ce guide (indicatif) est destiné à vous permettre de préparer et mener, si vous le souhaitez, une animation en « ciné-échanges » pour accompagner le film « Tout s'accélère ».

### ⊕ Avant le film : Mot d'accueil

- Raconter pourquoi vous souhaitez partager ce film et quel lien avec votre association/entreprise/groupe. N'hésitez pas à donner un contact concret et une piste pour vous retrouver (cartes de visite, prospectus ou autre moyen).
- Annoncer qu'après le film, vous proposez un espace d'échange de 20/30 minutes avec un petit temps entre vous de quelques minutes puis un partage avec vous l'animateur/trice.
- Lancer le film !

### ⊕ Après le film :

- prendre la parole posément pour dire que vous démarrez le temps d'échange avec les spectateurs

### Proposition de déroulé :

#### ★Temps 1 - avec soi (2 minutes)

*"Alors, je vous invite à rester quelques instants dans le silence, observez ce que vous ressentez"*

(laisser passer quelques secondes, en silence, immobile autant que possible, et continuer sur le même ton très doux)

*"Quelle image, quelle phrase du film résonne en vous, je vous invite à en retenir une seule"*

(idem, laissez passer quelques secondes)

*"Quel petit pas ai-je envie de poser en sortant de cette salle : qu'ai-je envie d'arrêter, de continuer, de commencer ?"*

#### ★Temps 2 - vous (3 minutes en tout environ)

*"Lorsque Gilles accompagne son film, il propose un temps de méditation aux spectateurs. Il pratique une minute de méditation avec les enfants de sa classe de CM2 depuis 6 ans maintenant et il affirme que cela apporte beaucoup de confort aux élèves et à lui-même dans la journée de classe : plus d'écoute, plus de concentration, plus de bien être."*

*Si vous êtes d'accord on pourrait s'accorder ce moment ensemble.*

*Je vous propose d'abord de vous connecter à nouveau avec votre respiration. Prenez une première inspiration, puis expirez profondément. Prenez ensuite une grande inspiration en levant les bras le long du corps jusqu'à ce que vos doigts se rejoignent, paume vers le haut, au-dessus de votre tête. Bloquez cinq secondes votre respiration tout en vous étirant et en tendant les doigts vers le ciel. Puis relâchez en expirant et en redescendant doucement les mains. On peut répéter ce mouvement encore deux fois.*

*Vous pouvez reprendre votre position stable et agréable et respirer à nouveau normalement. Fermez alors les yeux et portez simplement votre attention sur votre respiration. Prenez soin de respirer par le ventre, comme le font les chats quand ils dorment. Si nécessaire posez vos mains dessus pour en sentir le*

gonflement.

*À l'inspiration, sentez l'air frais qui entre par vos narines et suivez son chemin jusqu'aux poumons, puis à l'expiration, constatez comme il ressort plus chaud. Si des pensées surgissent, laissez-les passer dans votre esprit comme des oiseaux dans le ciel, et ramenez simplement votre attention à votre respiration. Ressentez l'apaisement qui accompagne cet exercice.*

(laissez passer 30 secondes)

*Puis doucement, rouvrez les yeux. Vous pouvez vous étirer à nouveau si vous en ressentez le besoin. Prenez le temps de constater le changement d'état que cet exercice a produit dans votre corps et votre esprit. Profitez-en quelques instants.*

### ★Temps 3 - toute la salle - échanges-questions (15-20 mn)

Reprendre l'attention de tous en remerciant les spectateurs pour ce temps de méditation (temps2) ou ce temps d'introspection (temps1)

*"Je vous invite maintenant à un temps de partage tous ensemble. Avant de laisser circuler le micro, je vous propose de se donner des repères :*

*> Je vous invite à parler en utilisant le JE, en parlant de votre expérience personnelle, évitons les "il faut", les "on", parlez de vous*

*> Pour que chacun-e puisse s'exprimer, veillons à être très concis sur notre prise de parole. »*

### ⊙Suggestion pour lancer l'échange

Si personne n'ose prendre la parole vous pouvez commencer en disant qu'une phrase vous a marqué, celle de Jérémy en début de film : *« A force d'aller vite on va peut-être gagner ?... Ça dépend ! Parce que si on va trop vite on va commencer à perdre de l'énergie, donc on va commencer à ralentir. »*

Lorsqu'il échange avec les spectateurs/trices, Gilles explique pourquoi il a été frappé par cette remarque : *« cela m'a aidé à comprendre que l'accélération du monde n'est pas à mon échelle et que vouloir la suivre est impossible, voire suicidaire. Cette prise de conscience m'a fait le plus grand bien. Elle m'a profondément déculpabilisé. Elle m'a permis de comprendre les forces qui s'imposaient à moi et avec lesquelles je devais apprendre à composer. Elle m'a aussi autorisé à prendre du « bon » temps sans mauvaise conscience, voire même avec bonne conscience. »*

Conseil : à tout moment, accueillez ce qui vient. Vous n'avez pas réponse à tout !

### ★Conclusion : Pour finir l'échange

"Nous allons prendre encore 2 ou 3 expressions"

Puis, en toute fin

*"Merci pour cet échange riche en idées et en émotions. Nous vous rappelons le-s contact-s, les rendez-vous - le cas échéant... mail, date..."*

*« Un dossier pédagogique très riche peut être téléchargé sur le site [toutsaccelere.com](http://toutsaccelere.com) si vous souhaitez le partager dans une école avec des collégiens, lycéens, étudiants »*

*" Vous pouvez contacter votre cinéma pour organiser des projections du film"*

*« Pour revoir le film ou proposer de le voir à vos proches, vous pouvez aussi commander un DVD avec les bonus ou regarder en VOD sur le site [toutsaccelere.com](http://toutsaccelere.com) / quand la boutique EQDS est prête*

*"Au revoir, bon retour !"*

## ✪ Suggestions de communication

Nous vous proposons quelques conseils pour diffuser au mieux l'information sur la projection que vous organisez.

N'hésitez pas à télécharger des éléments de communication présent sur le site (affiche, photo, lien bande annonce)

Vous pouvez aussi contacter Marie ([marie.cirade@laclairiereproduction.com](mailto:marie.cirade@laclairiereproduction.com)) qui peut créer une affichette ou un bandeau special FB personnalisé avec lieu/date/horaires et logo de votre organisme.

Notre proposition de calendrier de communication :

- Dès à présent, diffuser une information simple (comportant un visuel du film et la bande annonce, les coordonnées de réservation éventuelles...) dans les réseaux sociaux, par courriel, auprès des médias locaux...: ce qui vous parle et ce qui fait sens dans votre territoire.
- 1 mois puis 10 jours puis 5 jours avant la projection : diffuser trois fois une communication avec toutes les informations.

Bonne projection et bon échange !

PS : Si vous prenez des photos (avec autorisation de droit à l'image) ou souhaitez partager des verbatims ou échanges qui vous ont touché, n'hésitez pas à nous en faire part, nous serons ravis de relayer après projection sur les réseaux et notre site web.

[projection@kameameahfilms.org](mailto:projection@kameameahfilms.org)

## ✪ Aperçu des thématiques traitées dans le film

### \*Thème 1 = « Le temps c'est de l'argent »

L'impératif économique de croissance entraîne une pression de plus en plus insoutenable tant pour la planète que pour l'individu producteur et consommateur. Partout, les robots et les ordinateurs remplacent l'homme. La lutte est toujours plus inégale. A mesure que la société accélère sous la pression financière, de plus en plus de citoyens décrochent. Les élèves portent un regard sans concession sur ce monde divergent et se demandent si la vraie richesse ce ne serait pas désormais... le temps ?

### \*Thème 2 = L'exponentielle

« Celui qui croit qu'une croissance exponentielle peut continuer indéfiniment est soit un fou, soit un économiste » disait le philosophe Kenneth Boulding.

Tout s'accélère part de ce même constat arithmétique mis en lumière par les élèves.

Pourquoi alors continuons-nous à placer la croissance au Panthéon de nos objectifs ? Quelle force nous pousse à accélérer malgré notre conscience des limites ?

### \*Thème 3 = Notre rapport au temps

Comment le temps est-il devenu notre ennemi ? Comment pouvons-nous autant manquer de temps alors même que nous disposons de plus en plus d'outils pour aller plus vite ? Où passe tout ce temps gagné ?

Les enfants font écho à ce paradoxe en soulignant l'absurdité de notre course contre la montre face à la mort. En reprenant conscience de notre finitude et du sens de notre action, nous pouvons redéfinir notre rapport au temps et peut-être même en faire un allié.

### \*Thème 4 = Le pouvoir de la Nature

« Loin de la Nature le cœur de l'homme devient dur ». Première victime de notre course contre le temps, la Nature est aussi ce qui peut nous en prémunir. Renouer avec la Nature, c'est renouer avec notre propre temporalité, mise à mal par les écrans et internet. L'importance que nous nous donnons se dissout face à un paysage en mouvement. Comme le dit Hartmut Rosa : « On se sent inclus dans un monde plus grand, qui n'est pas qu'une matière morte à exploiter. »