



GUIDE ANIMATION TASHI & LE MOINE

Durée : 30 minutes pour animation simple ou 50 minutes en cas de ciné-méditation

Ce guide est destiné à vous aider à préparer et mener une animation pour accompagner le film « Tashi & le Moine ». N'hésitez pas à adapter son contenu à votre guise.

Objectifs de l'animation :

- Ouvrir un espace pour que le public puisse exprimer ce qu'il a ressenti sur le film
- Donner des pistes de réflexion autour de la bienveillance, de la compassion et de nouvelles formes d'éducation
- Aller au delà du film pour entreprendre une action personnelle.

Idéalement, l'animateur-trice ne sera pas en charge d'aspects organisationnels, afin d'être pleinement présent-e avec les gens, en posture neutre et à l'écoute.

1. Le centrage (5')

A la fin du générique, introduire en proposant un temps de méditation. Invitez les personnes à se centrer sur leur respiration et vider leur esprit. Ces quelques minutes de silence sont proposées pour accueillir les sensations que le film a provoqué en eux.

Une autre option est de [contacter un facilitateur Heartfulness](#) proche de chez vous pour animer une méditation de 30 minutes suite à la projection du film. Suite à la méditation, vous pouvez directement passer à l'étape 4.

En savoir plus sur les ciné-méditations : <https://cinemeditation.heartfulness.fr/>

2. L'échange en écoute active (5')

Chaque personne échange avec son voisin sur ce qu'il a ressenti, ce que le film lui a inspiré, ou ce qui l'a marqué. On parle chacun son tour, celui qui ne parle pas expérimente « l'écoute active ». L'animateur donne le signal d'échanger après 2 mn. Cette séquence peut être introduite avec les questions suivantes :

« Comment le film vous a touché personnellement ? Pourquoi ? »

« Quelle/s partie/s vous ont marqués ? »

3. L'échange en collectif (10')

Invitez les spectateurs à partager ce que le film a suscité chez eux, ce qui les a touché et les questions qu'ils auraient suite au visionnage.

4. La discussion (10')

Inviter le public à échanger autour d'une ou plusieurs des thématiques suivantes (ce sont des propositions, vous pouvez aussi en explorer d'autres). L'important n'est pas de susciter un débat intellectuel mais de faciliter les échanges dans une posture d'écoute, en partant de ce qui est vivant dans le moment présent.

La compassion comme un pilier incontournable du changement personnel et sociétal

Faire face à la violence avec de la bienveillance

Comment réagit-on face à des choix difficiles ?

Comment transformer l'éducation avec des approches plus collaboratives et plus bienveillantes ?

5. La suite (3') Optionnel

Et maintenant ? Quel pacte personnel pouvons-nous faire pour vivre plus en cohérence avec nous-même ? Invitez les spectateurs à profiter de cette opportunité pour prendre une décision qui leur permettra de marcher plus en conscience. Cette décision est personnelle, et n'a pas besoin d'être partagée. 😊

Merci et belle projection !