

Lettre à moi-même

Valeur ajoutée / utilité de l'outil en une phrase

Se rappeler une action à faire, le charme de la carte postale en plus

Objectif

- Evaluer et apprendre ensemble
- Autre

Type d'outil

- Autres

Taille du groupe

- De 2 à 5 personnes
- De 6 à 12 personnes
- De 13 à 30 personnes
- Plus de 30 personnes
- Participants volatiles

Durée

- moins de 10 min
- 10 à 30 min
- variable

Faisable à distance ?

Ca s'adapte bien à distance

Résumé du déroulé (500 caractères)

Après avoir prévu une liste d'action à mener, il est intéressant de demander aux participant·e·s d'un atelier de noter sur une carte postale, l'action qu'ils-elles souhaitent mener ou qu'ils-elles s'engagent à mener.

Cette carte postale sera ensuite envoyée au contributeur·trice à un temps défini pour lui rappeler son engagement, servant ainsi à ancrer un peu plus l'engagement dans le temps.

Pour plus d'engagement personnel, vous pouvez aussi proposer aux participant·e·s de s'écrire une lettre "fermée" dont ils-elles sont seul·e·s à connaître le contenu. Une

fois la lettre dans l'enveloppe, ils-elles indiquent leur adresse, ferment l'enveloppe et vous la rendent.

Déroulé détaillé

La consigne peut être simple, par exemple :

"•Comment je suis / me sens aujourd'hui

•Ce que j'espère avoir fait dans x mois"

Ou

"écris la première plus petite action possible

tu vas recevoir la carte alors mets un petit mot gentil pour toi-même"

Ou plus longue, par exemple :

"Tous changements majeurs passent par un ensemble de stratégies.

Or les stratégies collectives ne peuvent être menées à bien sans changements de pratiques et sans engagements individuels.

Le but de l'activité est de se donner des engagements réalistes et à la portée de chacun-e plutôt que de se fixer des objectifs certes intéressants mais inatteignables.

Je vous invite à vous écrire une lettre que je vous enverrai dans x mois.

Vous pouvez y écrire ce que vous souhaitez (compliments, liste d'actions...)"

Conseils de mise en œuvre et pièges à éviter

Avoir les adresses ou les faire noter au moment de la rédaction des cartes.

Le mieux est de faire écrire l'adresse de chaque enveloppe par une autre personne afin que l'auteur ne reconnaisse pas sa propre écriture en recevant la lettre. Ainsi cela entretient le suspens et invite plus à l'ouvrir et lire la lettre.

Selon l'âge des participants (et notamment pour les plus jeunes, qui n'ont plus l'habitude d'envoyer du courrier papier) il peut être judicieux de leur indiquer l'emplacement dans lequel doit figurer l'adresse sur une enveloppe.

Variantes et bonifications (notamment à distance)

- un enregistrement audio ou vidéo peut être utilisé.
- on peut détourner l'usage du format en l'utilisant comme un **Souvenir du futur**. Pour cela s'écrire une lettre ou écrire une lettre à un-e ami-e en racontant où on en est dans ce futur idéal.
- si on ne peut/veut pas envoyer les cartes par la poste, on peut passer sur <https://www.futureme.org> . Les participant.e.s peuvent choisir une date (mais vous pouvez garder l'indication du délai approximatif dans la consigne)

Matériel nécessaire

Cartes postales timbrées (ou papier et enveloppes timbrées)

Références, lien utile ou ressource pédagogique liée:

<http://www.multibao.org/#lilianricaud/travail-en-reseau/blob/master/lettre-a-moi-meme.md>

Licence d'utilisation la ressource

CC BY SA

Aut·eur·rice·s ou historique des contributions

Gatien Bataille, Lilian Ricaud, Sylvain Boyer, Thomas Wolff, Marc Frèrebeau

État de la ressource

Diffusable

Lien vers la fiche méthodologique

<http://>