

Cette notice vous guide pas à pas dans l'expérience d'un rendez-vous Agenda.

Suivez le guide !



Le « *rendez-vous Agenda* » est une pratique développée au sein de l'élabomobile pour soutenir chaque participant sur son chemin, tisser des relations et au fil des séances, favoriser l'émergence d'entraide et de coopération.



L'équipe KitCoop développe et publie le « kit Agenda » pour soutenir la mise en œuvre de cette pratique et pour la rendre accessible au plus grand nombre.

Le **kit « Rendez-vous Agenda »** est publié sous licence libre :
CC-BY-SA 4.0 Benoît Bryon, Priscilla Jungbluth, Sabrina Ravetta.

Ce kit utilise et adapte **Synkrominos**, un jeu de cartes pour faciliter les réunions, également publié sous licence libre :

CC-BY-SA 4.0 Benoît Bryon, Sylvain Lebosquain, Delphine Saint-Quentin

Certains visuels utilisent les icônes **Font Awesome**

CC-BY 4.0 Fonticons, Inc.

Rendez-vous AGENDA

NOTICE D'UTILISATION

SOMMAIRE

Matériel.....	2
Ouverture.....	4
Agenda.....	9
Clôture.....	13
Fin.....	15

MATÉRIEL

Voici la liste du **matériel** mentionné dans cette notice. Assurez-vous de l'avoir à disposition lors du rendez-vous ;)

Inclus dans le kit

Les éléments suivants sont les éléments imprimés du kit « *rendez-vous Agenda* » :

- 1 notice (*ce document !*)
- 5 plateaux :
 - Ouverture
 - Agenda
 - Clôture
 - Météo
 - Rivière
- 2 « totems » à monter :
 - Rendez-vous Agenda
 - Échos
- 1 feuille Cadre
- 4 cartes Échos
- 1 canevas agenda exemple
- des canevas agenda à remplir : il en faudra un par personne

FIN

Ce rendez-vous est terminé. Merci à tous pour votre participation !



Météo

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Météo**.

Regardons à nouveau le plateau Météo.

À cet instant, comment est-ce que je me sens, quelles émotions sont là, quel est mon niveau d'énergie, mon niveau de disponibilité ?

Chacun.e est invité à partager sa météo de fin, en une phrase concise.



Rétrospective

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Rétrospective**.

Prenons du recul sur le rendez-vous que nous venons de vivre...

Qu'est-ce que j'ai aimé particulièrement ?

Et s'il y avait une chose à ajouter ou à changer pour la prochaine séance, ce serait quoi ? Que puis-je proposer pour que cela se fasse ?



Célébration

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Célébration**.

Merci ! Bravo ! Qu'avons-nous envie de célébrer ?

Prenons une minute pour réfléchir chacun-e de notre côté à ce que nous avons envie de célébrer. À la fin de ce temps d'introspection chacun-e disposera de 30 secondes pour exprimer sa célébration.

Lancer le minuteur pour 1 minute d'introspection.

Passer la parole à chaque participant.e, pour 30 secondes.

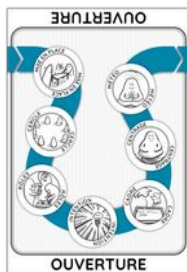
Non inclus dans le kit

- 1 pion à faire avancer sur les plateaux, il sera nommé le galet du temps (ce peut être un caillou)
- 1 outil pour mesurer le temps (les temps mesurés seront de : 30 s, 1 min, 2 min, 3 min, 4 min, 15 min) :
 - des sabliers (de 1min à minima, jusqu'à 3 min)
 - ou un smartphone avec une application minuteur ou chronomètre
 - ou une montre avec une trotteuse
- Des cailloux de tailles différentes, 3 par participant.e. Ainsi, s'il y a 3 personnes, il faudra 9 cailloux. À défaut de véritables cailloux, des formes découpées dans du papier peuvent convenir : très petite, petite, moyenne (de 1,5 cm à 4 cm de large par exemple).

Chaque participant-e prépare de son côté

- son agenda, ou tout autre outil utilisé pour sa gestion de planning, ses priorités, etc.
- de quoi écrire (feutres, stylos, etc.)

Vous êtes prêt.e.s !



OUVERTURE

La séquence d'ouverture permet d'aménager les conditions propices au déroulement du rendez-vous.

Astuce : la séquence d'ouverture est importante, mais ce n'est pas le coeur du rendez-vous. Veillez à sa concision (en prenant soin notamment du temps de parole de chacun) pour avoir un maximum de temps pour le travail sur l'agenda !



Mise en place

Poser au centre les **plateaux de parcours** :

- Ouverture
- Agenda
- Clôture

Placer le **galet du temps** sur l'étape **Mise en place** du **plateau Ouverture**.

Poser au centre de la table :

- le **totem Rendez-vous Agenda**, monté
- la **page Cadre**
- les **sabliers** ou le **minuteur**

Chaque participant-e peut préparer :

- son propre agenda, ou tout autre outil utilisé pour sa gestion de planning
- de quoi écrire (*feutres, stylos, etc.*)

Le groupe garde à portée de main le reste du matériel, soit :

- le **plateau Météo**
- le **plateau Rivière** et les **cailloux**
- les **canevas Agenda**
- les **totems** et **cartes Échos**



CLÔTURE

L'étape de clôture permet de terminer le rendez-vous.

Astuce : comme pour l'ouverture, si cette étape est importante ET la concision y est appréciée;



Centrage

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Centrage** du **plateau Clôture**.

Nous avons travaillé sur nos agendas et la fin de séance approche. Prenons un temps de respiration avant les étapes de clôture de la séance.

Ajustons notre posture corporelle et prenons 3 grandes et profondes inspirations.



Petits pas

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Petits pas**.

Chacun.e est-il au clair, concrètement, avec ses prochains pas et avec les engagements pris ?

Y a-t-il des sujets à développer par la suite ? Des échanges à prévoir juste après ce rendez-vous ? Des rendez-vous à caler ?

Que se passe-t-il ensuite ? Un prochain rendez-vous Agenda ? Qui organise quoi ?



Engagement

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Engagement**.

Chacun est invité à formuler un ou plusieurs engagements à prendre pour cette semaine.

Ces engagements sont ensuite partagés à voix haute et de façon concise. Ils seront checkés au rdv agenda de la semaine suivante.

On a 2 minutes pour réfléchir puis 1 minute par personne pour partager ses engagements.

Lancer le minuteur pour 2 minutes.

Partager à tour de rôle (1 minute par personne).



Ravitaillement

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Ravitaillement**.

Nous pouvons partager avec le groupe :

- *des ressources, des astuces, des évènements...*
- *notre actualité personnelle*
- *des demandes concrètes en lien avec notre actualité et nos besoins présents.*

Nous aurons un court temps d'introspection puis nous partagerons à voix haute avec le groupe, un partage à la fois, en veillant à notre concision.

Action : noter puis partager.



Cercle

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Cercle**.

Si ce n'est pas déjà fait, c'est le bon moment pour rassembler les participant.es autour de la table :

Prenons place, installons-nous !

Bienvenue !

FAIRE CERCLE : porter votre attention aux autres participant.es, avec un regard, ou de toute autre façon.



Rôles

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Rôles**.

Comment se répartir les tâches pour ce rendez-vous ?

Présenter et distribuer les rôles :

- **La Voix** - Une personne continue à lire cette notice et s'en sert pour guider le groupe dans le processus du rendez-vous. Elle partage à haute voix les passages proposés sous forme de bulles. C'est LA VOIX.
- **Le Parcours** - Une personne se charge de faire avancer le **galet du temps** au fil des étapes sur les **plateaux de parcours**. C'est LE PARCOURS.
- **Le Tempo** - Une personne s'occupe de mesurer et d'indiquer les durées. C'est LE TEMPO. Le Tempo utilise les **sabliers** ou tout autre outil à sa disposition. Quand la durée impartie pour une séquence est écoulée, le Tempo peut l'indiquer par un geste ou un son.



Intention

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Intention**.

Bienvenue à nous dans le rendez-vous Agenda !

L'objectif principal de ce temps partagé est de se constituer un planning en adéquation avec ce qui compte vraiment pour nous, notre essentiel.

Nous allons construire la semaine à venir, et regarder la semaine précédente, au travers de ce filtre personnel et précieux.

Inviter un.e des participant.es à lire à voix haute l'intention écrite sur le **totem Rendez-vous Agenda**.



Cadre

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Cadre**.

« De quoi avons-nous besoin, pour nous sentir à l'aise, disponibles et nous exprimer pleinement durant ce processus ? »

Pour que l'action se déroule de manière satisfaisante, co-construisons un cadre favorable !

Quelques bases incontournables nous sont proposées.

Sentons-nous libre de compléter ou de modifier ce cadre selon nos besoins.

Placer la **feuille Cadre** sur la table et lire son contenu à voix haute. Puis demander aux participant.es :

Y a-t-il autre chose à ajouter dans le cadre ?

Astuce : cette étape est le bon moment pour vérifier que les conditions sont propices suivre le processus complet et ajuster si



Les personnes en posture d'écoute active ont 4 minutes au total, et à se partager, pour faire des échos. La concision est importante et bienvenue, afin que ces 4 minutes soient partagées librement entre elleux.

La personne qui a parlé est désormais en posture d'écoute active, elle reçoit les échos et ne répond pas.

Les échos sont un effet miroir sur ce qui vient d'être dit. Ce sont des cadeaux pour celle ou celui qui vient de parler. Ils doivent être « recevables » et pour cela ils suivent certaines règles : ce ne sont ni des conseils, ni des avis, ni des jugements.

*Les **cartes et les totems Échos** sont à votre disposition pour guider la formulation d'échos.*

La personne qui a l'élan peut commencer.

Lancer le minuteur pour 4 minutes d'échos.

Recommencer la séquence **Narration** puis **Échos** pour chaque participant.e.



Ajustement

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Ajustement**.

Chaque personne a pu s'exprimer et recevoir des échos.

Prenons un temps pour ajuster ou affiner des éléments de notre agenda.

Prenons notre **canevas modèle**, notre agenda et de quoi noter.

Durant le temps imparti (15mn), chaque personne remplit dans l'ordre qui lui convient le maximum d'éléments du **canevas**.

La **planche CANEVAS-EXEMPLE** peut être lue ou consultée à tout moment.

Démarrons le minuteur pour 15 mn.

Quand celui-ci sonne la fin, nous posons notre stylo et nous passons à la suite.

Bonne exploration à nous.

Démarrer le minuteur pour 15 minutes.

Narration & échos

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Avec les autres**. Cette séquence regroupe les étapes **Narration** et **Échos** qui vont se répéter pour chaque participant-es à tour de rôle.

Une personne se porte volontaire pour parler en premier.

Durant l'étape **Narration** : chaque personne prend la parole, et devient narrateur/narratrice durant 4 minutes.

Durant ce temps, les autres personnes sont en posture d'écoute active, c'est-à-dire pleinement attentive et en silence. Il leur est possible, et optionnel, de prendre quelques notes.

Celui ou celle qui s'exprime résume librement, et évoque de manière choisie, des éléments de son canevas, en utilisant pleinement ses 4 minutes. Les silences nécessaires ou souhaités sont bienvenus.

Lancer le minuteur pour 4 minutes.



besoin. Parmi les points à vérifier : la disponibilité horaire des participant-es, l'environnement sonore, le besoin de confidentialité, ...

Voici notre cadre collectif pour ce rendez-vous. Si à un moment vous sentez que ce cadre n'est pas respecté ou qu'il a besoin d'être ajusté, dites-le !

Garder la feuille Cadre visible au centre.



Centrage

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Centrage**.

Recentrons-nous...

À la fin de ma phrase, nous fermons les yeux et nous prendrons 3 grandes, profondes et lentes inspirations.

Durant ces respirations, concentrons-nous sur l'action de s'ancrer « ici et maintenant », puis nous rouvrons les yeux en douceur.

Les étirements, bâillements et autres expressions du corps sont normales et bienvenues suite à ce temps de centrage.

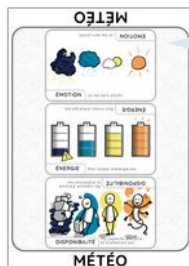


Météo

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Météo**.

Placer au centre les **plateaux Météo** et **Rivière**.

Préparer les **cailloux**.



Regardons ensemble le plateau Météo et son tiercé « émotion, énergie, disponibilité ».

Chacun-e notre tour, nous donnerons notre combinaison, correspondant à ce qui est ressenti à l'instant présent.

Nous pouvons le faire en montrant notre position sur les pictogrammes du plateau, ou au travers d'une phrase très concise :

« Comment je me sens ? À quel niveau d'énergie je suis ? À quel point je me sens disponible ? Ici et maintenant... »

La personne qui a l'élan peut commencer.

Chaque participant-e partage à voix haute sa météo du jour de manière concise.



Chaque participant.e est également invité.e à « déposer » d'éventuelles préoccupations qui lui pèsent particulièrement en ce moment :

- **en se saisissant d'un caillou** qui représente l'importance ressentie de ce poids ;
- **optionnellement en verbalisant**, de façon concise, et sans qu'il y ait de retour ni d'échos des autres participant.e.s ;
- puis **en déposant son ou ses cailloux** sur la Rivière.



AGENDA

Cette séquence est le coeur du rendez-vous Agenda !



Check / Pas check

Note : si c'est votre 1er rendez-vous Agenda, ignorer cette étape et passer à l'étape suivante.

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Check / Pas Check** du plateau **Agenda**.

Chaque personne est invitée à venir rappeler ce sur quoi il ou elle s'était engagé-e au précédent rendez-vous Agenda, et à dire de façon très brève si l'engagement a été tenu, partiellement ou non.



Pour soi

Déplacer le **galet du temps** sur l'étape **Pour soi**.

Sur la table sont présents le canevas, le minuteur et les cartes échos (elles seront lues et utilisées ultérieurement).