

Vos récits sur le changement climatique

Partout en Europe, les citoyens et citoyennes subissent les effets du changement climatique de manière très personnelle. Certains sont touchés par les changements observés dans leur jardin, tandis que d'autres sont confrontés à des phénomènes météorologiques plus intenses, comme des étés plus chauds. Pourtant, la plupart de ces expériences restent tues.

Nous recueillons ces témoignages.

Le Livre des Récits Climatiques est un recueil transnational de témoignages authentiques de citoyens et citoyennes en Croatie, en France, en Allemagne et en Slovénie. Il s'inscrit dans le cadre du projet européen Head-Heart-Hands, cofinancé par Erasmus+, qui utilise le récit pour rendre le changement climatique plus accessible en le sortant du domaine des statistiques pour l'ancrer dans l'expérience humaine vécue.

Nous recherchons des récits de toutes sortes, qu'ils traitent de moments d'émerveillement, de perte, de changement, d'action ou d'espoir. Votre récit n'a pas besoin d'être dramatique. Il n'a pas besoin d'une fin heureuse. Il suffit simplement qu'il soit sincère.

Ce guide vous accompagnera tout au long du processus, de la recherche de votre récit à sa rédaction. Le temps nécessaire dépendra en partie de vous, mais il vous faudra compter environ 30 à 45 minutes.

1. Pourquoi nos récits sont-ils importants ?

Depuis des millénaires, les êtres humains racontent des histoires. Bien avant l'apparition des livres, de la science ou d'Internet, les récits permettaient aux communautés de transmettre leurs connaissances, de s'alerter mutuellement des dangers et de donner un sens à un monde en mutation. Ce n'est pas un hasard. Notre cerveau est programmé pour les histoires. Lorsque nous entendons un récit captivant, il se passe quelque chose d'extraordinaire : nous cessons d'être de simples auditeurs passifs et commençons à vivre l'histoire nous-mêmes. Nous ressentons ce que ressent le protagoniste. Nous nous inquiétons quand il s'inquiète. Nous respirons mieux lorsqu'il trouve une issue.

C'est ce qui fait du récit l'un des outils de communication les plus puissants dont nous disposons, et c'est pourquoi nous l'utilisons dans le cadre de ce projet.

En matière de changement climatique, la plupart d'entre nous ont été submergés par les faits, les graphiques et les gros titres alarmants. Nous connaissons les statistiques. Et pourtant, pour beaucoup, cela reste un sujet lointain, abstrait, ou tout simplement trop vaste pour qu'on puisse s'y intéresser. Les récits personnels changent la donne. Une seule personne décrivant comment les hivers de son enfance ont disparu, ou comment la rivière derrière sa maison s'est réduite à un filet d'eau, peut contribuer davantage à rendre le changement climatique concret qu'une centaine de rapports scientifiques. Les récits relient le global au personnel, l'abstrait au vécu, et les connaissances dans nos têtes aux sentiments dans nos cœurs.

Pourquoi recueillons-nous des témoignages dans le cadre de ce projet ?

Votre expérience personnelle est précieuse. C'est une source de motivation pour les autres. Les témoignages recueillis dans le cadre de ce projet feront partie du « Livre des Récits sur le Climat », un recueil transnational de témoignages authentiques à travers l'Europe. Ces témoignages pourraient être utilisés lors d'ateliers pour inciter d'autres personnes à réfléchir, à communiquer et à agir face au changement climatique. Votre histoire compte, et elle a sa place dans ce livre.

Vos récits sur le changement climatique

2. Quels sont les différents types de récits ?

Tous les récits ne se ressemblent pas, et il n'y a pas une seule et unique bonne façon de raconter le vôtre. Les récits liés au climat ne traitent pas uniquement d'inondations spectaculaires ou d'évacuations dues à des incendies de forêt : ils se cachent souvent dans des moments tranquilles du quotidien qui vous ont marqué, même si vous ne saviez pas pourquoi. Votre histoire peut être une expérience que vous avez vécue, un événement dont vous avez été témoin dans la vie de quelqu'un d'autre, ou même un récit fictif inspiré de sentiments et d'observations réels. Voici quatre types de récits particulièrement adaptés à la narration sur le climat. Lisez-les et voyez lequel correspond le mieux à votre propre expérience :

LE TÉMOIGNAGE

Thème : L'évolution au fil du temps

Vous avez vécu assez longtemps pour constater la différence. Vous vous souvenez de ce qu'était la vie autrefois : la neige épaisse des hivers d'autrefois, les champignons sauvages qui tapissaient le sol de la forêt en automne, la rivière dans laquelle vos enfants avaient l'habitude de se baigner. Vous êtes un témoin vivant des changements environnementaux, et votre mémoire est irremplaçable.

Ce récit pourrait porter sur :

- Un moment où vous avez été émerveillé(e) par la beauté de la nature
- Un souvenir de votre enfance lié à la nature, qui a aujourd'hui pratiquement disparu
- Les changements de saisons, de paysages ou de biodiversité observés au fil du temps
- Une période où les conditions météorologiques ont eu un impact significatif sur votre vie

LA SOLUTION

Thème : Action et créativité

Vous avez été confronté(e) à un défi lié au changement climatique et vous avez trouvé le moyen d'y faire face. Votre histoire ne se limite pas au problème lui-même, mais met en avant l'ingéniosité et la détermination dont vous avez fait preuve pour vous adapter. Les récits de personnes qui trouvent des solutions sont source d'inspiration, car ils montrent que des personnes ordinaires peuvent agir de manière significative, même lorsque la situation dans son ensemble semble insurmontable.

Ce récit pourrait porter sur :

- Une habitude respectueuse de l'environnement que vous avez adoptée – et ce qui vous y a poussé(e)
- Un changement que vous avez apporté à vos habitudes, et le moment où vous avez réalisé que ce changement était possible
- Une solution que vous avez observée chez quelqu'un d'autre et qui vous a inspiré(e)

LE TOURNANT

Thème : un moment de prise de conscience

Il y a eu un moment précis — peut-être un phénomène extrême et soudain, une conversation avec un petit-enfant, une promenade dans une forêt — où la réalité du changement climatique vous a touché personnellement. Après cela, quelque chose a basculé.

Ce récit pourrait porter sur :

- Un moment où le changement climatique vous a soudain semblé personnel et concret
- Une conversation ou une rencontre qui a changé votre point de vue
- Une habitude que vous aviez et que vous considérez désormais comme un gaspillage ou comme nuisible
- Un endroit que vous aimez et qui vous semble différent de ce qu'il était autrefois

Vos récits sur le changement climatique

LA VISION

Thème : Imaginer un avenir meilleur

Les récits sur le climat ne se tournent pas tous vers le passé. Certains se tournent vers l'avenir. Un récit visionnaire imagine à quoi pourrait ressembler un avenir plus durable, plus connecté ou plus résilient. Il peut être réaliste ou poétique, ancré dans la réalité ou imaginaire.

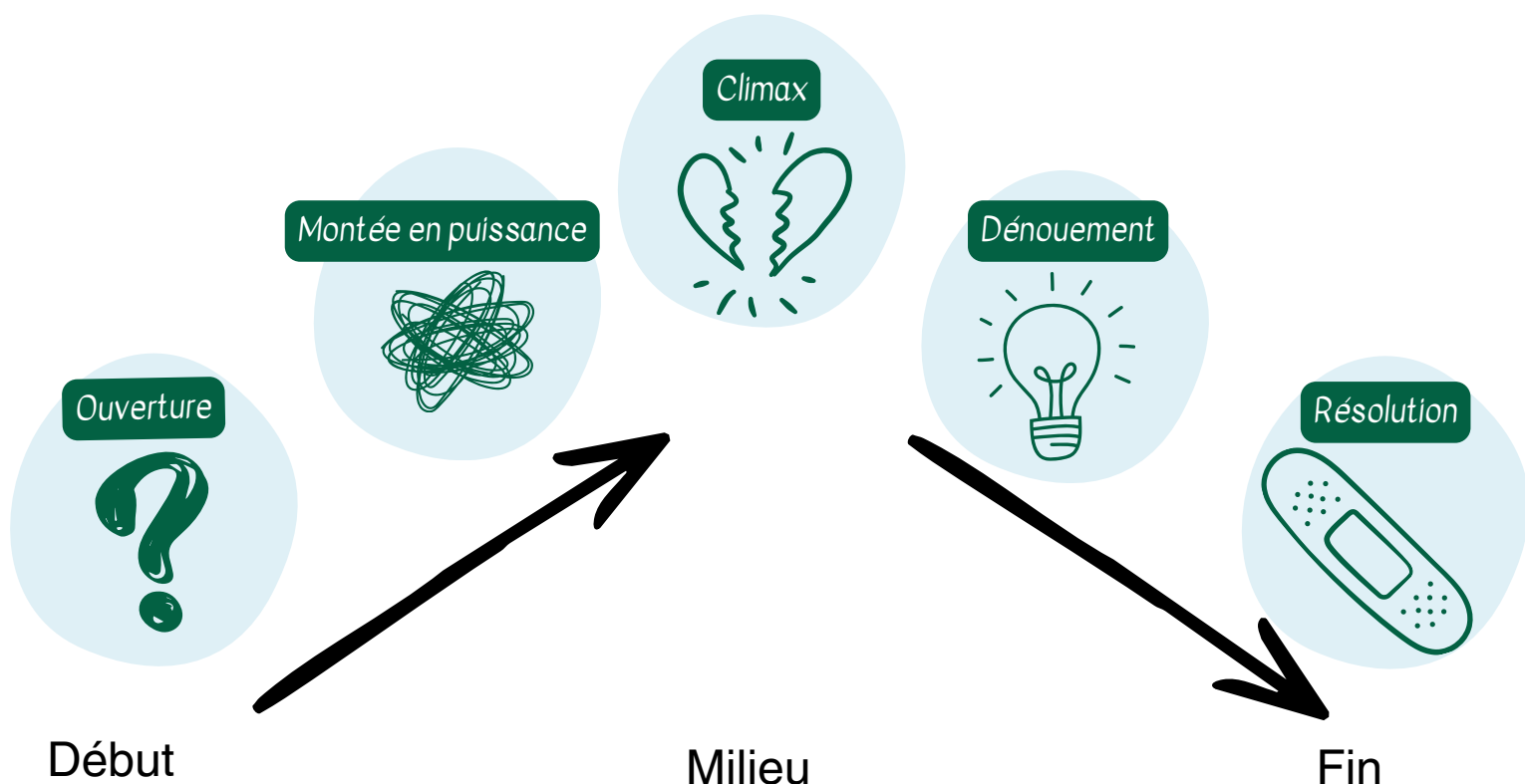
Ce récit pourrait porter sur :

- Un avenir auquel vous aspirez sincèrement et à quoi il ressemble au quotidien
- Un personnage de fiction évoluant dans un monde qui a trouvé la voie à suivre
- Un rêve, une vision ou une image d'une nature restaurée qui vous marque
- Une communauté, une initiative ou un mode de vie qui vous donne de l'espoir

3. Les ingrédients d'un bon récit

Un récit captivant suit un arc narratif naturel : une structure qui fait monter la tension, atteint un point culminant émotionnel, puis ramène doucement l'auditeur à la réalité.

Comprendre ce schéma peut vous aider à raconter votre propre histoire liée au climat avec plus de clarté et d'impact.



Laissez-nous vous guider à travers chaque étape. Dans la section 6, nous vous présentons deux exemples illustrant ce qu'il ne faut pas faire et ce qui fonctionne. La protagoniste de ces récits est une femme prénommée Johanna. Nous y ferons référence tout au long des pages suivantes afin de vous donner une idée de ce à quoi pourraient ressembler les différentes sections lors de la création d'un récit.

Vos récits sur le changement climatique

Phase 1

L'ouverture : planter le décor



Chaque histoire commence par la création d'un univers. Vous vous présentez, vous présentez votre univers, ou bien vous présentez votre personnage et son univers. Où êtes-vous ? À quoi ressemble votre quotidien ? C'est le « avant ». Plus vous serez précis(e) et concret(e) à ce stade, plus votre auditeur se sentira impliqué(e).

Éléments à inclure : votre nom, votre lieu de résidence, un bref aperçu de votre quotidien OU de votre rapport à la nature et aux saisons. Le contexte pertinent pour l'histoire que vous racontez.

À éviter :

Aborder le problème d'emblée.

Commencez par nous dire qui vous êtes.

Dans l'histoire de Johanna :

Elle a 71 ans, vit en Basse-Saxe et s'occupe du même jardin depuis quarante ans.

Phase 2

Montée en puissance :
La tension monte



Quelque chose change ou prend de l'ampleur (dans un sens positif ou négatif). Un problème surgit, une inquiétude grandit ou simplement quelque chose d'inattendu ou de passionnant commence à se produire. Peut-être lisez-vous quelque chose ou rencontrez-vous quelqu'un qui va vous marquer. La tension monte.

À inclure : une observation précise ou un changement que vous ne pouvez pas ignorer

À éviter :

Tirer des conclusions hâtives.

Laissez la tension s'installer.

Dans l'histoire de Johanna :

Le prunier fleurit fin février. C'est beau, mais ce n'est pas normal.

Phase 3

Climax :
Le moment où tout bascule



C'est le point culminant émotionnel de votre histoire. Il se passe quelque chose d'irréversible, qu'on ne peut pas ignorer. Si vous écrivez une histoire de type « résolution de problème », décrivez un « moment de révélation » précis ou un point de rupture qui vous a poussé à vous dire : « Je dois changer ça tout de suite ! » Que s'est-il passé qui a rendu l'inaction impossible ? Cela n'a pas besoin d'être spectaculaire, cela peut être discret. Mais cela doit être ressenti.

À inclure : le moment le plus marquant sur le plan émotionnel de votre expérience, avec tous les détails sensoriels.

À éviter :

résumer ce moment.
Ne nous dites pas que vous étiez triste – montrez-nous des fleurs détruites par le gel.

L'histoire de Johanna :

Elle se promène en silence dans le jardin. Toutes les fleurs sont fanées. « Ça peut paraître insignifiant. Mais ce n'est pas insignifiant pour moi »

Vos récits sur le changement climatique

Phase 4

Dénouement : la réaction intérieure



Après le point culminant, vous (ou le personnage principal) réagissez. Peut-être prenez-vous une décision. Si vous écrivez une histoire de type « résolution de problème », vous pouvez décrire les obstacles intérieurs ou extérieurs auxquels vous avez été confronté en essayant de vous adapter : était-ce difficile de rompre avec vos vieilles habitudes, ou avez-vous dû faire face au scepticisme des autres lorsque vous avez tenté de mettre en œuvre votre solution ? Dans d'autres types d'histoires, il ne s'agit pas nécessairement d'une action. Peut-être qu'un simple changement s'opère en vous. C'est là que s'opère le travail émotionnel : le chagrin, la colère, les questions sans réponse, l'excitation, la fierté ou l'émerveillement. Ne passez pas cette phase sous silence.

Ce qu'il faut inclure :

votre réaction émotionnelle sincère.
Les personnes auxquelles vous avez pensé, à qui vous avez parlé.
Les questions restées sans réponse. Vos efforts pour changer les choses, pour voir la situation sous un autre angle.

Johanna :

Elle pense à sa petite-fille. Elle s'interroge sur l'avenir. Elle découvre que ses voisins le portent eux aussi, en silence.

Phase 5

La résolution :
Trouver une voie à suivre



Où en êtes-vous aujourd'hui ? Qu'avez-vous fait ou décidé ? Quelles ont été les conséquences positives de vos nouvelles actions ? Quelle conclusion personnelle, quelle leçon ou quelle réflexion en avez-vous tirée ? C'est là votre invitation discrète au lecteur. Vous n'avez pas besoin d'avoir résolu la crise climatique. Il vous suffit de faire un petit pas en avant, honnête et humain : que ce soit par l'action, la réflexion ou l'émotion. Si votre expérience consiste à avoir été témoin d'une catastrophe, cela peut simplement être quelque chose qui montre à votre lecteur qu'il est possible de passer du chagrin ou de la peur à l'action, ou à un stade où l'on peut également voir quelque chose de positif dans la situation, une lueur d'espoir, aussi modeste soit-elle.

À inclure : une action ou un changement concret, aussi minime soit-il. Éventuellement, une image finale qui marquera l'esprit du lecteur.

À éviter : l'optimisme forcé, le désespoir absolu ou de laisser l'histoire en suspens sans véritable « point final ». Conclure votre récit de manière trop parfaite sape l'honnêteté brute de tout ce qui précède. Vous n'avez pas besoin de résoudre la crise climatique, contentez-vous de montrer une démarche humaine réaliste. À l'inverse, ne laissez pas votre lecteur complètement paralysé par le désespoir ; une histoire forte laisse toujours une petite brèche ouverte à l'action, à la connexion ou à la résilience.

Offrez à votre lecteur un point d'ancrage clair, une réflexion finale ou une prise de conscience tranquille qui apporte à votre parcours personnel une conclusion pleine de sens.

Johanna :

Des citernes pour récupérer l'eau de pluie. Des discussions avec les voisins. Un gâteau aux prunes préparé en pleine conscience.

Vos récits sur le changement climatique

Aperçu des différentes phases

	Phase	Question	Histoire de Johanna
	Ouverture	Qui êtes-vous, et quel est votre univers ? Ou bien, quel est votre personnage et son univers ?	71 ans, Basse-Saxe, quarante ans passés à s'occuper d'un jardin
	Montée en puissance	Qu'est-ce qui commence à changer ? OU Qu'est-ce qui commence à se passer ?	Les fleurs de février : magnifiques, mais trop précoces
	Climax	Qu'est-ce que le moment culminant ?	Le gel. Toutes les fleurs sont fanées. Je marche en silence.
	Dénouement	Que ressentez-vous ou que faites-vous après coup ?	Le deuil. Réflexions sur sa petite-fille.
	Resolution	Quelle est la conclusion de cette histoire ? Réside-t-elle dans votre façon de penser, de ressentir ou d'agir ? Quel petit pas en avant pouvez-vous faire ?	Eau de pluie, replantation, discussions, gâteau aux prunes et prise de conscience

4. Notre cadre, le modèle « Tête, Cœur, Mains »

Dans le cadre de ce projet, nous utilisons le modèle « Tête, Cœur, Mains » comme boussole narrative. Il ne faut pas considérer la Tête, le Cœur et les Mains comme une séquence figée, mais comme trois dimensions qui, ensemble, permettent à une histoire d'être complète :



Tête – Qu'avez-vous observé ou pensé ?

Une observation concrète, un fait ou une réflexion personnelle. Il peut s'agir de quelque chose que vous avez remarqué dans le monde qui vous entoure ou d'une prise de conscience concernant vos propres habitudes, vos choix ou votre rapport à la nature. Ancrer votre récit dans quelque chose de précis et de réel aide votre interlocuteur à comprendre votre univers.



Cœur – Qu'avez-vous ressenti ?

La dimension émotionnelle de votre histoire. La peur, le chagrin, la colère, l'émerveillement, l'espoir, la culpabilité, l'amour... tout ce que votre expérience a fait naître en vous. Vous n'avez pas besoin d'attendre le « bon moment » pour évoquer vos émotions. Les sentiments peuvent surgir à tout moment : au début, au milieu, ou même dans la façon dont vous portez aujourd'hui un regard rétrospectif sur les événements.



Mains – Qu'est-ce que vous avez fait ?

La dimension de l'action. Il peut s'agir d'une réaction face à un défi, d'un changement dans vos habitudes ou simplement d'une décision de porter un regard différent sur quelque chose. Votre moment « Mains » ne doit pas nécessairement se situer à la fin : dans un récit sur les merveilles de la nature, par exemple, il pourrait bien être le point de départ même de l'histoire.

Vos récits sur le changement climatique

5. À faire et à ne pas faire

A privilégier	A éviter
Faites de vous-même ou de quelqu'un d'autre le personnage principal. Dites « J'ai remarqué que... », « J'ai ressenti... », « J'ai décidé... »	Évitez les généralisations. Des expressions telles que « tout le monde sait » ou « on devrait » créent une distance.
Soyez précis et concentrez-vous sur votre environnement local. Votre jardin, votre rue, votre rivière.	Évitez les discours abstraits à l'échelle mondiale. La fonte des calottes glaciaires est bien réelle, mais elle se passe loin de nous.
Exprimez vos émotions avec sincérité. La peur, le chagrin, la colère, l'espoir, l'enthousiasme ou l'émerveillement sont tous des sentiments légitimes.	Évitez de faire la leçon. Vous partagez une expérience, vous ne donnez pas de consignes de comportement.
Veillez à ce qu'il y ait une progression narrative. Quelque chose change, dans le monde et en vous.	Évitez les explications trop longues. Vous n'avez pas besoin d'expliquer d'abord tous les aspects de la science du climat.
Valorisez l'action. Même le plus petit geste compte.	Évitez de laisser les lecteurs dans le désespoir. Une histoire sans issue peut avoir un effet paralysant.
Écrivez comme vous parlez. Les accents régionaux et les particularités personnelles sont les bienvenus.	Évitez le jargon. Les budgets de CO ₂ et les objectifs d'émissions peuvent être paralysants.

6. Deux exemples : A faire et à éviter

Ce qu'il faut éviter

« Je m'appelle Johanna. J'ai 71 ans et j'habite en Basse-Saxe. J'ai un jardin avec des arbres fruitiers et des légumes. Il y a deux ans, mon prunier a fleuri trop tôt et il y a eu un gel. Les fleurs ont dépéri et il n'y a pas eu de prunes cet été-là. Ce genre de phénomène se produit de plus en plus souvent à cause du changement climatique. Cela m'a beaucoup contrariée. J'ai donc commencé à récupérer l'eau de pluie et j'ai replanté certaines choses. Je pense qu'il est important que les gens accordent davantage d'attention à la nature et agissent face au changement climatique. »

Pourquoi cela ne fonctionne pas : Johanna est là, mais on ne la ressent pas. On évoque le gel, mais on ne le ressent pas. Il n'y a pas de moment marquant, pas de silence dans le jardin, pas de petite-fille, pas de chagrin. La résolution ressemble davantage à une liste de choses à faire qu'à une décision humaine. Et la dernière phrase s'éloigne complètement de l'histoire pour se transformer en sermon. Tous les ingrédients sont là. Mais l'histoire, elle, n'existe pas.

Une histoire qui fonctionne

« Je m'appelle Johanna. J'ai 71 ans et j'ai vécu toute ma vie dans le même village de Basse-Saxe. J'ai un petit jardin que j'entretiens depuis quarante ans : des arbres fruitiers, des légumes, des herbes aromatiques. J'ai toujours eu l'impression que c'était la chose la plus authentique que je faisais.

Il y a deux ans, fin février, mon prunier était déjà en pleine floraison. Je me souviens m'être tenue debout sous l'arbre en pensant : « C'est magnifique, mais ça ne va pas. » C'était bien trop tôt. Trois semaines plus tard, une forte gelée s'est abattue pendant la nuit. Au réveil, chaque fleur était devenue brune et était morte. J'ai parcouru le jardin en silence. Il n'y aurait pas de prunes cet été-là. Cela peut sembler insignifiant. Mais pour moi, ça ne l'était pas.

Je n'arrêtais pas de penser à ma petite-fille, qui avait six ans à l'époque. Elle adore le gâteau aux prunes. Je me suis surprise à me demander : combien d'autres saisons de ce genre vais-je encore voir tourner au vinaigre ? Combien de choses ne connaîtra-t-elle tout simplement jamais ?

Je ne vais pas prétendre avoir trouvé une réponse à ces questions. Mais j'ai commencé à agir différemment. J'ai commencé à récupérer l'eau de pluie dans de grands tonneaux. J'ai replanté certaines parties du jardin avec des variétés plus anciennes et plus résistantes à la chaleur. J'ai commencé à en parler à mes voisins, non pas pour les alarmer, mais simplement pour leur dire : « L'avez-vous remarqué, vous aussi ? » Il s'avère que la plupart d'entre eux l'avaient remarqué. Cela m'a surprise. Nous portons tous ce fardeau en silence.

Pourquoi cela fonctionne : Johanna est précise, présente et honnête. On peut imaginer son jardin. On sent le gel. Son chagrin est discret et authentique. Sa résolution est modeste et sincère. C'est ce qui fait la force des bonnes histoires.

Vos récits sur le changement climatique

7. Votre récit : pas à pas

Cette section se divise en deux parties : la **partie A** vous aide à préparer votre récit, tandis que la **partie B** vous aide à le rédiger dans son ensemble. Il n'y a pas de bon ou mauvais récit.

Essayez de vous en tenir à environ **200 à 300 mots**, soit à peu près ce que vous pourriez lire à voix haute en deux minutes. Si vous préférez raconter votre histoire à voix haute plutôt que de l'écrire, servez-vous simplement de ces questions comme fil conducteur à l'oral.

PARTIE A – Préparation (Votre parcours en cinq étapes)

Suivez les étapes suivantes l'une après l'autre. De brèves notes suffisent ici : il s'agit d'un plan de travail, et non de votre texte définitif.

Phase 1

L'ouverture : planter le décor



Introduction : Qui êtes-vous et quel est votre univers ?

Chaque histoire commence par la création d'un univers. Présentez-vous ou présentez le personnage dont parle votre histoire. Plus vous serez précis et concret à ce stade, plus votre lecteur se sentira à l'aise avant même que l'histoire ne commence.

Questions d'inspiration :

- Si vous écrivez une histoire de type « **Témoignage** » : quel est votre rapport à un lieu, un paysage ou une saison en particulier ? Qu'avez-vous observé au fil des années ou des décennies, et qu'est-ce que cela représente pour vous ?
- Si vous écrivez une histoire de type « **Solution** » : quel était votre quotidien avant que les choses ne changent ? À quoi ressemblaient vos routines, vos habitudes ou votre environnement ?
- Si vous écrivez une histoire de « **Tournant** » : Quel est le contexte, le monde qui existait avant le moment qui a tout changé ?
- Si vous écrivez une histoire de « **Vision** » : Qui êtes-vous et qu'est-ce qui alimente votre imagination ? Qu'est-ce qui vous semble possible alors que d'autres ne le voient peut-être pas encore ?
- Si vous écrivez sur **quelqu'un d'autre ou sur un personnage de fiction** : qui sont-ils ? Que devons-nous savoir à leur sujet avant le début de l'histoire ? Quel lieu, quelle habitude ou quelle relation définit leur univers ?

Vos récits sur le changement climatique

Phase 2

Montée en
puissance :

La tension monte



Montée en puissance : Qu'est-ce qui commence à paraître différent ? Que commence-t-il à se passer ?

Quelque chose change ou se met en place, dans le monde qui vous entoure ou en vous. Il ne s'agit pas forcément d'une crise. Cela peut être un petit détail que vous ne pouvez pas vous empêcher de remarquer.

Questions d'inspiration:

- Si vous écrivez un récit de type « **Témoignage** » : qu'avez-vous remarqué en premier qui vous a semblé inhabituel ou différent de ce que vous connaissiez auparavant ? S'agissait-il d'un changement progressif, ou d'un moment où quelque chose de familier vous a soudain paru anormal ?
- Si vous écrivez un récit de type « **Solution** » : quelle situation vous a fait prendre conscience que quelque chose devait changer, que ce soit dans vos habitudes, votre environnement ou votre vie quotidienne ? À quel moment le problème est-il devenu impossible à ignorer ?
- Si vous écrivez un récit de type « **Tournant** » : y a-t-il eu un moment où une préoccupation a commencé à grandir, discrètement au début, puis de plus en plus difficile à écarter ? Avez-vous lu quelque chose, rencontré quelqu'un ou été témoin d'un événement qui a semé en vous la graine du changement ?
- Si vous écrivez une histoire de type « **Vision** » : qu'est-ce qui vous a poussé à commencer à imaginer les choses différemment ? Qu'est-ce qui vous semblait possible alors que les autres ne le voyaient pas encore, et quand ce sentiment est-il apparu pour la première fois ?
- Si vous écrivez **sur quelqu'un d'autre ou sur un personnage de fiction** : quelle est la tension qui commence à s'installer dans son univers ? Que remarque-t-il, que ressent-il ou à quoi est-il confronté qui met l'histoire en mouvement ?

Vos récits sur le changement climatique

Phase 3

Le climax :
Le moment où
tout bascule



Climax: Quel est le moment culminant ?

Décrivez le moment le plus marquant de votre expérience. À quoi ressemblait-il, quels sons entendiez-vous, ou quelles sensations avez-vous éprouvées ? Essayez de le décrire avec vos mots.

Questions d'inspiration :

- Si vous rédigez un récit de type « **Témoignage** » : quelle est l'image ou le moment qui illustre le plus fortement ce changement, quelque chose que vous avez vu, touché ou devant quoi vous vous êtes tenu et qui a rendu cette perte ou cette évolution indéniable ?
- Si vous rédigez un récit de type « **Solution** » : quel a été le point de rupture qui a rendu l'inaction impossible ? À quel moment vous êtes-vous dit : « Il faut que ça change maintenant ! » ?
- Si vous rédigez un récit de type « **Tournant** » : quel est ce jour, cette conversation ou cette image précise que vous ne pouvez pas oublier ? Qu'avez-vous exactement vu, entendu ou ressenti à ce moment-là ?
- Si vous rédigez un récit de type « **Vision** » : quel est le moment le plus vivant et le plus concret de l'avenir que vous imaginez ? À quoi cela ressemble-t-il, qui est présent, qu'est-ce qui a changé ?
- Si vous écrivez sur **quelqu'un d'autre ou sur un personnage de fiction** : quel est le moment qui définit son expérience, celui que le lecteur doit vivre à ses côtés ?

Vos récits sur le changement climatique

Phase 4

Dénouement : la
réaction intérieure



Dénouement: Qu'avez vous ressenti ou fait après ça ?

Une fois le pic passé, quelque chose change, en vous ou autour de vous. C'est là que s'opère le travail émotionnel. Cela n'a pas besoin d'être spectaculaire. Cela peut se faire en douceur.

Questions d'inspiration :

- Si vous rédigez un récit de type « **Témoignage** » : qu'avez-vous ressenti en vous remémorant ce que vous aviez vu ou dont vous vous souveniez ? Avez-vous éprouvé du chagrin, de l'émerveillement ou un sentiment discret de perte ? À qui avez-vous pensé ?
- Si vous rédigez un récit de type « **Solution** » : quels obstacles, intérieurs ou extérieurs, avez-vous rencontrés en essayant de changer ou de vous adapter ? Avez-vous eu du mal à rompre avec vos vieilles habitudes, ou avez-vous dû faire face au scepticisme des autres ?
- Si vous écrivez une histoire de « **Tournant** » : qu'est-ce qui a changé en vous après ce moment de prise de conscience ? Avez-vous ressenti de la peur, de la colère ou un espoir inattendu ? Avez-vous partagé cette expérience avec quelqu'un, et que s'est-il passé lorsque vous l'avez fait ?
- Si vous écrivez une histoire de « **Vision** » : quelles questions, quels doutes ou quelle stimulus votre vision a-t-elle suscités ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez essayé de la partager avec les autres ?
- Si vous écrivez sur **quelqu'un d'autre ou sur un personnage de fiction** : que ressent ou que fait votre personnage après coup ? Quelles questions lui restent-elles en tête, quelles réponses a-t-il/elle trouvé ou pas.

Vos récits sur le changement climatique

Phase 5

La résolution :
Trouver une voie à
suivre



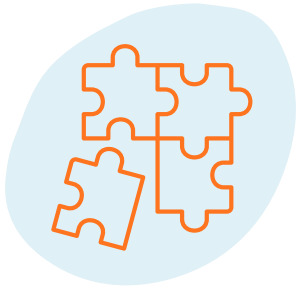
Résolution : Quelle est la conclusion de cette histoire ? Se reflète-t-elle dans votre façon de penser, de ressentir ou d'agir ?

Où en êtes-vous actuellement, dans vos pensées, vos sentiments ou vos actes ? Votre résolution n'a pas besoin d'être une solution. Elle doit simplement être sincère.

Questions d'inspiration :

- Si vous rédigez un récit du type « **Témoignage** » : y a-t-il quelque chose que vous souhaitez garder en mémoire ou transmettre à d'autres avant que cela ne disparaisse ? Que voudriez-vous qu'une personne plus jeune sache de ce que vous avez vu ?
- Si vous rédigez un récit du type « **Solution** » : qu'est-ce qui a changé dans votre vie quotidienne, vos habitudes ou votre rapport à votre environnement ? Quel a été ce premier petit pas, et où vous a-t-il mené ?
- Si vous écrivez un récit de « **Tournant** » : êtes-vous parvenu(e) à une nouvelle question, à une réflexion ou à une image qui vous accompagne, même sans réponse claire ? Qu'emportez-vous désormais avec vous que vous n'aviez pas auparavant ?
- Si vous écrivez un récit du type « **Vision** » : à quoi ressemble l'avenir que vous imaginez ? Qu'est-ce qui vaut la peine de s'y efforcer, et que faudrait-il changer pour y parvenir ?
- Si vous écrivez sur **quelqu'un d'autre ou sur un personnage de fiction** : où votre personnage se retrouve-t-il à la fin ? Qu'a-t-il/elle appris, décidé ou accepté en silence – et quel message laisse-t-il/elle au lecteur ?

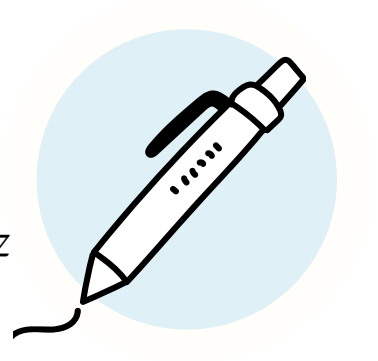
Vos récits sur le changement climatique



PARTIE B

Maintenant, résumez le tout avec vos propres mots. Servez-vous de vos notes des pages précédentes comme fil conducteur, mais écrivez librement.

Essayez de vous situer entre 200 et 300 mots environ.

[illegible]

COMMENT PUBLIER VOTRE TÉMOIGNAGE SUR LA CARTE « CLIMATE STORIES »

1. Créez votre récit

En vous appuyant sur les conseils fournis, élaborer l'histoire que vous souhaitez partager avec le monde entier.

2. Convertissez votre récit au format numérique

Vous pouvez envoyer votre récit dans l'un des formats suivants :

- PDF (+ votre photo – facultative) si votre histoire est sous le format de texte écrit
- Enregistrement audio (+ votre photo – facultative) – si vous souhaitez raconter votre histoire de votre propre voix
- Enregistrement vidéo – si vous souhaitez présenter votre histoire sous ce format

Choisissez le format qui vous convient le mieux. L'essentiel est que votre récit transmette clairement votre expérience et votre message.

3. Envoyez-nous votre récit

Merci d'envoyer la version numérique de votre récit à l'adresse e-mail correspondante:
info.m3cube@gmail.com

Une fois que nous aurons examiné votre contribution, votre récit sera publié sur la « Carte des récits climatiques » et viendra enrichir un recueil commun de récits, d'expériences et de souvenirs locaux liés au changement climatique.

Important

Afin de garantir la cohérence, la lisibilité et la qualité globale du contenu affiché sur la carte, l'équipe du projet 3H se réserve, après vous avoir consulté, le droit d'apporter des modifications linguistiques et techniques mineures aux documents soumis. Ces modifications n'altéreront en rien le sens, le message ou l'authenticité de votre récit.



Découvrez la carte narrative 3H !

Vos récits sur le changement climatique

PARTIE C - Modalités pratiques

Votre nom ou pseudonyme:

Your age:

Votre ville:

Une phrase à propos de vous (optionnel):

A propos de votre récit

Ce récit est:

- ☐ une histoire personnelle
- ☐ une histoire tirée de la vie réelle de quelqu'un d'autre
- ☐ une fiction

La catégorie de votre récit:

- ☐ témoignage
- ☐ solution
- ☐ tournant décisif
- ☐ scénario futuristique

Titre du récit:

Autorisation de publication

J'accepte que mon témoignage soit utilisé dans le « Livre des récits sur le climat » et dans les supports liés à ce projet :

- ☐ Sous mon nom complet
- ☐ Sous mon prénom uniquement
- ☐ De manière anonyme / sous un pseudonyme :

Vos récits sur le changement climatique

Accord éditorial

Nous accordons une grande importance à chaque récit partagé dans le « Livre des récits sur le climat ». Même si nous ne serons peut-être pas en mesure d'inclure toutes les contributions dans la publication finale, chaque récit sera lu attentivement et examiné par l'équipe éditoriale. Notre objectif est de veiller à ce que le recueil final reflète toute la diversité des voix et des expériences qui donnent tout son sens à ce projet.

Afin d'assurer la lisibilité et la fluidité du récit, les récits figurant dans le « Livre des récits sur le climat » pourront faire l'objet d'une légère révision.

Veuillez indiquer ce qui vous convient le mieux :

- ☐ Mon récit pourra faire l'objet de légères modifications d'ordre grammatical, orthographique et de lisibilité, sans pour autant en altérer le sens ni le ton.
- ☐ Mon récit pourra faire l'objet d'une restructuration rédactionnelle afin d'en améliorer la fluidité narrative, mais son contenu et son sens resteront entièrement intacts.
- ☐ Je souhaiterais que mon récit soit publié exactement tel que je l'ai écrit, sans aucune modification.

Dans tous les cas, nous vous contacterons avant d'effectuer toute modification et vous aurez la possibilité de relire la version finale.

Signature:

Date:

Partenaires:

Udruga Eko Brezna, Croatia (coordinator)
Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in
medgeneracijsko sožitje, Slovenia
Association M3-MCube, France
Wisamar Bildungsgesellschaft gemeinnützige GmbH,
Germany

Site Web:

headhearthands.eu

Numéro du projet:

2025-1-HR01-KA220-ADU-000351486

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence pour la mobilité et les programmes de l'UE (AMEUP). Ni l'Union européenne ni l'AMEUP ne peuvent en être tenues pour responsables.