



# Comment mieux s'appuyer sur nos émotions pour passer à l'action ?



CONSTRUISONS UNE BOITE A MIEUX ET  
FAISONS GRANDIR NOTRE IMPACT



Harmonie  
mutuelle

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif

## » Avant-propos

Des boîtes à mieux pour adopter des modes de vie favorables à l'environnement et à la santé

La santé humaine et celle de l'environnement sont intimement liées. Ce que nous buvons, mangeons, respirons, notre activité mais aussi nos liens sociaux ont une incidence sur notre santé. Avec Harmonie Mutuelle, des élus mutualistes et salariés, se sont regroupés au sein du "Collectif AGIR". Partageant la conviction qu'il faut agir, ensemble, pour une transition écologique au bénéfice de la santé, des personnes, du vivant et de la société. Ils créent des projets locaux pour vivre mieux, générer des co-bénéfices à la fois pour la santé et l'environnement, et avoir un impact durable sur les modes de vie.

**Cette collection de guides de « boîte à mieux » s'appuie sur les membres du**

**Collectif AGIR et aide toutes celles et ceux qui le souhaitent à faire essayer, dans les territoires, à la manière du colibri, ces actions qui permettent de vivre mieux.** Vous aimeriez rendre concrètes vos convictions, étendre votre impact et agir localement à plusieurs ? Ces boîtes à mieux sont faites pour vous.

Chaque guide s'organise en 5 chapitres pour passer à l'action : Préparer, Faire équipe, Faire connaître, Animer et Mesurer. Y sont rassemblés les questions à se poser, les actions à mener, et des contacts de personnes prêtes à échanger pour voir essayer ces actions partout où elles sont utiles.

## » C'est quoi une BAM ?

Un dispositif concret qui donne aux individus les moyens d'adopter des modes de vie favorables à l'environnement et à leur santé.

Harmonie Mutuelle a conçu les "boîtes à mieux" (les BAM !) pour faciliter la conception d'actions collectives en faveur de l'environnement tout en s'appuyant sur des expérimentations qui ont déjà fait leurs preuves. Ces dispositifs concrets donnent les moyens d'adopter des modes de vie favorables à l'environnement et à la santé, et de passer à l'action.

Dans cette logique, la boîte à mieux "s'appuyer sur nos émotions pour passer à l'action", que vous tenez entre vos mains, propose de créer un moment de rencontre autour d'un événement artistique participatif. En devenant eux-mêmes artistes à l'occasion d'une représentation ou d'un événement participatif, les spectateurs abordent des sujets difficiles sous un nouvel

angle. Ils créent, imaginent, expérimentent des idées et des solutions ensemble. Les émotions ressenties en participant à une œuvre artistique déclenchent souvent des comportements, des envies de passage à l'action collective. C'est cette envie qui peut être mobilisée ensuite dans des projets à impact sur votre territoire.

Ce guide vous donnera les clés pour vous allier à d'autres, mettre en place cette boîte à mieux, et permettre l'essaimage d'événements d'art participatif au service de solutions environnementales. Découvrez l'exemple du théâtre-forum dans ces pages. Vous pouvez imaginer des concours photos ou des lectures publiques, parmi d'autres pratiques artistiques participatives et engagées.

# Sommaire

Nos émotions nous poussent à agir



EN ACTION :

Solo-Monde, un théâtre-forum pour prendre soin des autres



TÉMOIGNAGES :

Chantal Grossmann  
Suzanne Barrat



Passer à l'action



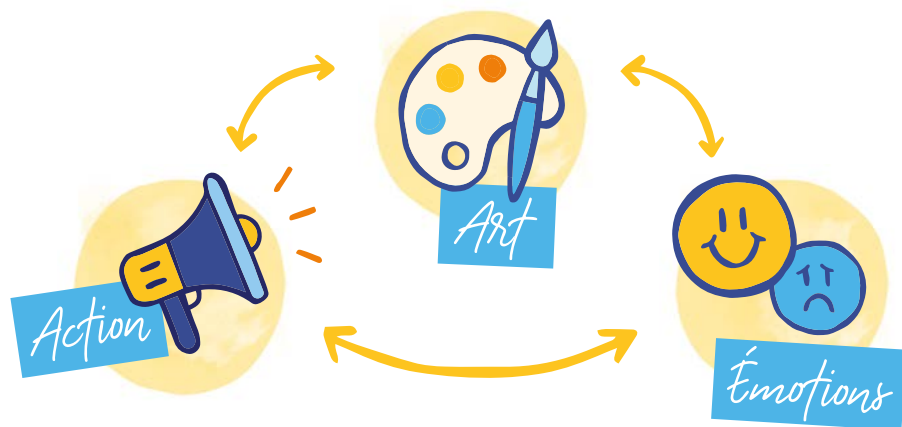
- |                     |    |
|---------------------|----|
| 01. Préparer        | 14 |
| 02. Faire équipe    | 16 |
| 03. Faire connaître | 17 |
| 04. Animer          | 18 |
| 05. Mesurer         | 19 |

# » Nos émotions nous poussent à agir

## Partons d'un triple constat

- La prise de conscience et la connaissance des enjeux et des solutions liés à la transition écologique ne génèrent pas toujours de passage à l'action concrète.
- Face à une œuvre d'art ou un spectacle, la puissance de nos émotions peut nous submerger, créer des réflexions internes et des échanges intenses avec les autres.
- En ressentant de fortes émotions, nous sommes plus enclins à passer à l'action.

Ces constats peuvent s'appliquer aux enjeux environnementaux. L'objet de **ce guide est bien de démontrer qu'en générant des émotions fortes**, cela facilite le passage à l'action concret et collectif pour une transition écologique au bénéfice de la santé.



## Nos émotions, moteurs de l'action

Voici quelques exemples :

### De la soupe est jetée sur une œuvre d'art :

- Indignation, opposition, colère
- Incompréhension
- Soutien, solidarité
- Sens de la justice (d'un côté ou de l'autre)
- Discussions enflammées

### Réduire sa consommation de viande :

- Colère des conditions de vie animale
- Plaisir d'un plat évocateur de souvenirs
- Opposition contre les restrictions de liberté
- Désintérêt pour la question

### Face au réchauffement climatique :

- Anxiété, désespoir
- Résignation
- Lucidité
- Envie d'agir, espérance
- Rébellion

## L'art participatif, générateur d'émotions pour agir

Rappelons qu'en grec, **l'art se dit drama et signifie action**. En devenant eux-mêmes artistes, les spectateurs abordent des sujets difficiles sous un nouvel angle. Ils créent, imaginent, expérimentent des idées et des solutions ensemble. Ils repartent avec des comportements plus concrets à reproduire et l'envie d'aller plus loin collectivement dans des projets à impact sur le territoire.

## L'ultime argument

D'après une étude de l'Organisation Mondiale de la Santé, l'accès à l'art est un facteur de bonne santé. Il améliore les conditions de vie et de santé en prévention tout en soutenant la guérison mentale et physique, y compris en cas de maladie grave.

## Les objectifs

Vous pouvez poursuivre plusieurs objectifs, du plus simple à mettre en œuvre, au plus ambitieux. C'est vous qui décidez !

- ✓ **Sensibiliser** au pouvoir de **l'Art et des émotions qu'il génère**, pour permettre le passage à l'action, au profit de la transition écologique et des modes de vie plus favorables à la santé.
- ✓ **Intégrer un volet artistique** dans un événement - atelier, agora, conférence ou partenariat - **qui traite de la transition écologique**.
- ✓ Intégrer une dimension collective **en impliquant les collectivités locales** dans le projet.
- ✓ Intégrer **une dimension solidaire** et créer du lien en amenant l'Art auprès de personnes peu initiées.
- ✓ Organiser **un événement artistique participatif** (théâtre-forum, résidence d'écriture, ...).
- ✓ Organiser cette action **ponctuellement** ou **la reproduire**, peut-être en faire un événement nomade.
- ✓ **S'appuyer sur les « envies d'agir »** générées par l'événement pour imaginer de nouvelles solutions, locales et collectives.

## » EN ACTION :

# « Solo-Monde », un théâtre-forum pour prendre soin des autres

En région Provence-Alpes-Côte-d'Azur, « Solo-Monde » est une pièce de théâtre où les spectateurs prennent la place des acteurs pour rejouer des saynètes. Ensuite la place est laissée au partage d'émotions et d'expériences.



À la suite des émotions fortes ressenties en regardant une pièce de théâtre traitant de l'aïdance et une émission sur les liens entre les résidents d'un Ehpad et des élèves, les organisateurs ont voulu créer leur propre "théâtre-forum". Leur objectif : **changer le regard sur l'isolement, l'entraide et les préjugés liés à l'âge**. Un cahier des charges a été soumis à une troupe le "6T Théâtrale".

Cette pièce **met en scène trois personnages aux destins croisés** : un vieux monsieur aigri, une jeune maman isolée et critiquée, et un éternel étudiant déprimé et surconnecté. **Ces personnages solitaires s'ouvrent progressivement aux autres**. L'occasion de parler de l'isolement, de l'entraide et des préjugés liés à l'âge.



Après la pièce, **un acteur interroge les spectateurs pour les projeter dans le vécu des personnages** et leur demande des solutions face aux situations de vie jouées. Les spectateurs (ici certains en situation de handicap) rejouent des scènes en intégrant ces solutions.

**En rejouant des scènes, les participants ressentent plus fortement les émotions** liées à ces situations de vie. Le pari est qu'ils y seront plus sensibles dans le futur et qu'ils agiront différemment face à des personnes vulnérables parce qu'ils auront eu l'occasion de le faire sur scène.

Pour mener à bien ce projet, plusieurs structures de La Ciotat se sont associées. L'association Réseau Santé Social Jeunes





## » TÉMOIGNAGES : Chantal Grossmann

Déléguée Territoire Provence  
d'Harmonie Mutuelle

## Suzanne Barrat

Déléguée du territoire  
Côte d'Or Yonne d'Harmonie  
Mutuelle

### Des histoires vécues

« C'est que du bonheur ! » résume Chantal.  
« Les merveilleux moments passés à réa-  
liser cette boîte à mieux : de la naissance  
du projet aux représentations qui intègrent  
des personnes en situation de handicap.

Pour faire cette pièce, les acteurs ont  
interrogé des jeunes et des personnes  
âgées : ils n'ont pas inventé les histoires,  
elles ont été vécues. »

### La fierté de Chantal

« Avoir conduit ce projet  
jusqu'au bout avec une forte  
participation plus de 200  
personnes. »

### L'art pour s'exprimer

L'association Habitat et Humanisme  
a contacté Suzanne pour créer un  
théâtre-forum sur le thème « Ecran pour  
tous et tous à cran ». « *Ils nous ont invités  
à participer car le rapport aux écrans  
est un facteur de santé* ». Ces nouvelles  
façons d'aborder des sujets de solidarité  
sont bénéfiques. « *L'interactivité permet  
de confronter le public à la réalité et les  
faire réagir.* »

L'art participatif est une façon pour  
Suzanne de sortir du discours culpabilisant  
autour de la transition écologique. « L'inte-  
ractivité facilite les échanges respectueux  
sur nos modes de vie, nos savoirs, notre  
éducation : ce sont nos différences et nos  
expériences qui permettent à chacun de  
partir d'où il est, par le biais de la mu-  
sique, du théâtre ou d'une autre activité  
créative ».

« L'art permet aussi de s'exprimer pour des  
personnes qui ont des difficultés » complète  
Chantal.

### Le mot de Suzanne

« Lorsque l'on prend l'art  
pour sensibiliser, de nouvelles  
personnes se montrent plus  
ouvertes. »

Elles concluent : « on pourrait faire une pièce  
interactive sur les bons gestes à la mai-  
son qui favorisent la santé de la famille et  
l'environnement. »  
Alors, relevez-vous le défi ?

# ➤ Passer à l'action



Vous êtes convaincu de la portée de cette action et vous souhaitez réaliser cette boîte à mieux ?

Prenez tout d'abord un moment **pour questionner votre motivation et les objectifs** que vous souhaitez atteindre, ceci vous permettra d'identifier les arguments à votre disposition pour aller convaincre vos futurs partenaires.

- Qu'est-ce qui vous motive ? Pourquoi ce sujet vous parle ?
- Que souhaiteriez-vous réaliser ? Pour qui et avec qui ?
- Qu'est-ce qui aurait du sens à être fait dans votre ville, votre métropole, votre département ?
- Quels besoins avez-vous identifié et auprès de quelle population ?
- Combien de temps vous donnez-vous pour imaginer ce projet et le mettre en place ?

Gardez aussi à l'esprit qu'il vaut mieux **commencer petit** et construire un projet simple, sur **une zone géographique maîtrisée**, avec **des personnes impliquées**, et dont vous récolterez les premiers fruits

en quelques mois. Cela vous donnera la confiance pour poursuivre et étendre votre dispositif.

## La solidarité en +

Si les boîtes à mieux s'attachent principalement aux solutions favorables à l'environnement, elles multiplient leur impact positif lorsqu'elles portent une dimension solidaire ou qu'elles aident à franchir un cap en changeant progressivement les modes de vie. Vous pouvez **cibler des personnes isolées, ayant un accès limité à certaines disciplines artistiques ou vivant un contexte environnemental préoccupant**, tout en réfléchissant aux manières d'utiliser l'art et les émotions générées pour trouver des solutions et passer à l'action.

Pour mener à bien cette action, vous devrez réfléchir et choisir plusieurs éléments :

## 1 Choisir le ou les sujets de transitions écologiques



Ceux qui vous semblent particulièrement important. Sur lesquels vous avez envie d'échanger et de construire des solutions locales et collectives. Les sujets sur lesquels travaillent Harmonie Mutuelle peuvent vous inspirer :

- Mieux se nourrir
- Mieux se déplacer
- Mieux consommer
- Mieux préserver l'eau
- Mieux régénérer les espaces naturels

## 2 Choisir la ou les disciplines artistiques



Celles que vous aimez et qui vous inspirent. Les formats participatifs sont particulièrement indiqués pour cette action :

- Si vous aimez le théâtre, pensez au théâtre-forum.
- Si vous aimez la lecture, pensez à des lectures publiques.
- Si vous aimez l'écriture, pensez à un concours individuel ou un atelier collectif.
- Si vous aimez les expositions, pensez à des expositions manipulables, où le public devient artiste.
- Si vous aimez la musique ou le chant, les bandes dessinées ou la danse, la photo, ... Vous comprenez l'idée !

## PASSER À L'ACTION

# 01. Préparer



Préparer cette boîte à mieux nécessite de structurer le projet et de vous poser toutes les questions permettant d'anticiper les actions à mener, et les personnes à mobiliser.

### Les questions à se poser :

Préciser ce que vous souhaitez faire pour chaque élément

#### Définir le sujet / les thèmes à aborder

Avez-vous, vous-même, des connaissances sur le sujet ou est-ce aussi pour vous une occasion d'apprendre ? Souhaitez-vous parler des problématiques, des solutions ou des deux ? A quels changements collectifs souhaiteriez-vous contribuer ?

#### Choisir la discipline artistique

Quelle discipline serait particulièrement adaptée au thème et au public ciblé ? Au nombre de participants attendus ? Aux « coutumes » locales ? En profitez-vous pour faire connaître cet art ou vous adaptez-vous aux sensibilités du coin ? Les participants ont-ils l'habitude de ces événements ou est-ce nouveau ?

#### Préparer l'action ou l'événement

Comment la discipline artistique choisie peut-elle permettre au spectateur de devenir artiste ? Quel mode de participation peut être proposé ? Organisez-vous une action unique ou pouvant être reproduite ? Où se passera-t-elle ? Est-ce que les participants ne font que passer ou s'inscrivent-ils pour une durée définie ? Pouvez-vous intégrer une organisation ou une programmation déjà existante comme un festival dans votre ville ou une troupe de théâtre dans l'école des enfants de votre entourage ?

### Les actions à mener :

#### Rédiger un cahier des charges

Rédiger-le en équipe : les artistes sauront de quoi ils ont besoin pour préparer la représentation. Vos partenaires apporteront leur expertise pour enrichir le fond de vos spectacles ou ateliers participatifs. Vous pouvez expliquer les thèmes choisis, la discipline, le pourquoi, les modalités imaginées pour votre action, les points sur lesquels vous avez besoin d'aide. Si vous menez cette action avec Harmonie Mutuelle, vous pouvez présenter ses engagements et son action mutualiste.

#### Créer le déroulé

Selon le format de l'action et de l'événement que vous avez envisagé, ce pourrait être un scénario, une partition, un

storyboard, une chorégraphie, ... ou un déroulé d'atelier lecture ou de création artistique. Votre imagination et l'expertise des artistes et de vos autres partenaires sont vos seules limites !

#### Trouver le budget

Selon l'ambition de votre action, vous pourriez avoir besoin d'un budget pour rémunérer notamment les artistes dans la conception et la réalisation de la représentation, mais aussi la salle. Si votre budget est limité, pensez à mobiliser les réseaux d'entraide : associations, communes, acteurs économiques, ...

#### Donner un nom à votre action !

### Astuce : à plusieurs, c'est plus facile !

Christine METZ a contribué à la mise en place du théâtre-forum « Solo-Monde » en région Méditerranée. Vous pouvez la contacter : [christine.metz@harmonie-mutuelle.fr](mailto:christine.metz@harmonie-mutuelle.fr).



## 02. Faire équipe

Très rapidement dans le projet, il est important de s'entourer de partenaires opérationnels et financiers qui pourront vous apporter leurs expertises spécifiques et leurs réseaux.

### Les actions à mener :

#### Trouver vos partenaires

Selon le sujet abordé, vous pourrez avoir besoin de connaisseurs qui peuvent être scientifiques, botanistes, hydrologues, ... ou autodidactes. Selon la discipline, un scénariste, une troupe, un chœur, un chorégraphe, un artiste plasticien, ... vous seront indispensables. Les réseaux associatifs locaux peuvent vous mettre en relation.

#### Vous allier avec d'autres acteurs territoriaux

Selon la forme de votre projet, d'autres acteurs territoriaux pourraient intégrer l'équipe comme un collège, une université, un EPAHD, une association de quartier... Ensemble, vous toucherez un public plus large.

#### Se rapprocher des acteurs publics

Votre mairie, métropole... peuvent vous aider à trouver des solutions moins onéreuses – par exemple pour une salle – et même participer au financement.

#### Se reposer sur Harmonie Mutuelle !

**Pensez élus mutualistes ?** Si mettre en

place cette boîte à mieux vous donne envie, il y a fort à parier que d'autres, parmi les 2000 adhérents engagés d'Harmonie Mutuelle, soient aussi motivés. La communauté des élus de votre région peut se mobiliser pour vous aider dans la réalisation de votre boîte à mieux mais aussi dans la mobilisation de leurs cercles de connaissances. Selon sa taille, l'agence proche de chez vous peut peut-être accueillir votre événement.

#### Les liens utiles :

**Contactez Harmonie Mutuelle :**  
[collectif-agir@harmonie-mutuelle.fr](mailto:collectif-agir@harmonie-mutuelle.fr)

**Compagnie 6T Théâtre :**  
<https://www.repaircafe.org/fr>

**REFLET Théâtre :**  
[reflet-theatre.com](http://reflet-theatre.com)

**La turbine :**  
[leblogdelaturbine.org](http://leblogdelaturbine.org)

**FRAAP :**  
**Fédération des Réseaux et Associations d'Artistes Plasticiens**  
[fraap.org](http://fraap.org)

Pensez aux écoles de musiques et associations artistiques de votre ville.



## 03. Faire connaître

Les étapes « Préparer » et « Faire équipe » sont clarifiées ? Il vous faut maintenant « Faire connaître » votre action, d'abord pour donner envie de venir, puis pour faire connaître l'impact de votre action, la faire rayonner localement, et pourquoi pas la reproduire.

### Les actions à mener :

- 1 **Identifier les cibles :** mettre en place un plan de communication nécessite d'identifier quelles personnes ou structures sont susceptibles d'être intéressées par votre événement.
- 2 **Définir les messages à diffuser :** pour réussir à engager votre public, il faut leur parler d'eux, de ce qui va leur plaire dans votre action, du besoin auquel elle répond.
- 3 **Préparer vos supports de communication :** une affiche imprimée ou un format digital qui donne envie (surtout) et précise (aussi) les informations pratiques (jour, heure, lieu, nombre de places, tarif, ...).
- 4 **Identifier les relais possibles :** la presse quotidienne régionale (www.infocale.fr.) Votre commune, à travers son journal papier, son site internet et ses réseaux sociaux. Les partenaires, les commerces de proximité ou encore les marchés. Enfin, faites jouer le bouche-à-oreille : c'est souvent ce qui fonctionne le mieux !
- 5 **Planifier vos communications :** assez tôt pour générer des inscriptions et pouvoir faire des relances si nécessaires ou activer d'autres canaux de communication pour travailler l'engouement sur votre action.
- 6 **Répéter :** N'hésitez pas à répéter régulièrement vos annonces sur les différents réseaux sociaux à votre disposition (Facebook, LinkedIn, Twitter, Instagram, TikTok). Chaque canal d'information ou réseau social est à choisir en fonction de la cible à atteindre.

#### Pensez à relayer avec Harmonie Mutuelle

Vous pouvez déposer dans les agences une affiche/flyer qui invite à participer. Vous pouvez aussi relayer l'événement sur le site #JagisCollectif. Le site rassemble les actions qui font avancer la société dans tous les territoires.  
[jagiscollectif.harmonie-mutuelle.fr](http://jagiscollectif.harmonie-mutuelle.fr)



## 04. Animer

A ce stade, tout est prêt. Les premières représentations ou ateliers vont avoir lieu. Vous avez suivi le guide et le planning de coordination. Mais tout ne se passe pas toujours comme prévu, voici quelques conseils pour vous aider.

### Les actions à mener :

Conserver un contact régulier avec vos partenaires et les artistes

**En vous réunissant régulièrement**, pour les tenir au courant de l'avancée de la préparation, des besoins. Est-ce que tout le monde est bien impliqué ? Faut-il activer d'autres partenaires ? Est-ce que les objectifs de départ sont bien remplis ? Est-ce que les artistes sont à l'aise avec les thèmes, avec l'organisation ? Y a-t-il besoin de faire un test ? Combien de participants sont inscrits ? Faut-il prévoir des relances pour attirer plus de monde ?

### Rester souple

Des situations imprévues peuvent arriver : un artiste se désiste à la dernière minute, peu de participants sont inscrits ou trop sont venus sans être inscrits. En les envisageant en amont et **prévoyant des plans B**, vous saurez mener à bien votre projet.

Profiter du moment et des opportunités

Le point commun remonté par les personnes ayant mis en place cette boîte à mieux est le plaisir. Celui de mener une action porteuse de sens social, environnemental, solidaire et favorisant la santé des personnes, tout en encourageant les rencontres. **Profitez bien de ces moments** car ils vous énergisent.

### Imaginer la suite

Votre action va générer chez vos partenaires et les participants **l'envie d'agir ensemble, d'aller plus loin**. Rattrapé par le quotidien, cet engouement va s'atténuer. Dès la fin de la représentation, vous pouvez en profiter pour imaginer ensemble, les actions concrètes et locales qui peuvent être menées pour faciliter l'adoption des modes de vie durables et bons pour la santé que vous aurez expérimentés.



## 05. Mesurer

On oublie souvent de mesurer l'impact de nos actions. La mesure sert à prouver l'impact positif de ces boîtes à mieux, et à donner envie à d'autres de les mettre en place à leur tour.

### Les actions à mener :

Comprendre l'impact de l'action sur les participants

Il est d'important **d'établir des objectifs** pour vous rendre compte avec vos partenaires si l'action a pu avoir la résonance que vous espériez. Vous pouvez vous demander collectivement nous avons réussi si :

- Combien de personnes ont pu participer ?
- Combien de solutions concrètes ont été imaginées à la suite de l'action ?
- Dans quelle mesure les participants repartent en ayant pris conscience d'une problématique environnementale et des solutions possibles ?
- Dans quelle mesure les participants ont l'intention d'adapter leurs modes de vie individuels en adoptant ces solutions ?
- Dans quelle mesure les participants ont l'intention de contribuer concrètement à la réalisation de nouvelles solutions imaginées ?
- Comment cette action a permis de promouvoir des conditions de vie en bonne santé ?

Mesurer l'engagement des participants

Pour le savoir, vous pouvez leur **proposer un questionnaire à compléter** sur place et

leur demander s'ils souhaitent être informés des prochains événements.

Vérifier l'intérêt pour les partenaires

De la même façon, **un échange avec les acteurs** en fin de rencontre vous donne une idée des bénéfiques qu'ils y trouvent : avec quoi repartent-ils ? Ont-ils envie de recommencer ? En parleront-ils autour d'eux pour faire essaimer ces actions ?

Poursuivre, pérenniser ou arrêter

N'hésitez pas à parler de votre initiative et de vos résultats, autour de vous, mais aussi dans le plan de communication que vous aurez construit. Comment souhaitez-vous en parler : une interview dans le magazine local ? Une infographie ? Un post sur les réseaux sociaux ? L'ajout d'une page témoignant de votre expérience dans ce guide ?

Ce partage d'expérience peut **donner envie à d'autres d'essayer et de reproduire cette boîte à mieux** chez eux. Vous pouvez utiliser ces éléments de mesure pour prendre une décision collective entre partenaires : souhaitez-vous poursuivre ou arrêter ? Comment pourriez-vous faire pour pérenniser cette action ? Ou la faire connaître et essaimer ?

# » Agir avec Harmonie mutuelle

Agir sur les facteurs sociaux, environnementaux et économiques qui améliorent la santé des personnes autant que celle de la société en mobilisant la force des collectifs.

Pour porter notre raison d'être, nous sommes convaincus que c'est en nous associant avec les personnes engagées – adhérents, élus mutualistes, entreprises clientes, collectivités, associations que nous apporterons notre pierre dans la transition écologique des territoires. Et ce, toujours au bénéfice de la santé globale.

En étudiant au plus près des personnes, les besoins des adhérents et plus large-

ment des citoyens, Harmonie Mutuelle et ses délégués mutualistes mènent des actions pour passer de l'intention à l'action dans différents domaines de la transition écologique : ce sont des « boîtes à mieux ». Adoptons ensemble les modes de vie favorables à la bonne santé et à l'environnement.

Créons des boîtes à mieux !

## Contactez le Collectif AGIR :

Le Collectif AGIR regroupe des personnes qui veulent agir ensemble pour vivre mieux dans une société en bonne santé, avec des personnes et une nature en bonne santé en se formant aux enjeux de santé et environnement, en partageant des expériences, des actions... Vous vous reconnaissez dans cette envie ?

Contactez-nous : [collectif-agir@harmonie-mutuelle.fr](mailto:collectif-agir@harmonie-mutuelle.fr)

Les actions du Collectif AGIR se retrouvent sur [jagiscollectif.harmonie-mutuelle.fr](http://jagiscollectif.harmonie-mutuelle.fr)

## Remerciements :

Pour faire connaître les sujets environnementaux et leurs solutions, pour imaginer des boîtes à mieux, Harmonie Mutuelle utilise la Fresque de la Renaissance Ecologique. Nous souhaitons exprimer notre gratitude à l'association Renaissance Ecologique et à Julien DOSSIER, son co-fondateur. [www.renaissanceecologique.fr](http://www.renaissanceecologique.fr)

## Bibliographie :

- [Des récits et des actes](#) : La culture populaire au service de la transition écologique, 2022, publication ADEME
- [L'art participatif peut-il enfanter le citoyen-à-venir ?](#), Eliane BEAUFILS, 2019, article NECTART
- Les émotions collectives, Laurence KAUFMANN et Louis QUERE, 2020, éditions EHESS
- [Quelle preuve du rôle des arts dans l'amélioration de la santé et du bien-être ?](#), 2019, publication OMS
- [Art participatif, collaboratif, citoyen : quels noms pour de nouvelles pratiques ?](#), 2018, journée d'étude de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour
- L'association Renaissance Ecologique et la Fresque de la Renaissance Ecologique, un formidable outil de mise en mouvement à disposition de tout citoyen souhaitant passer de l'intention à l'action.





L'émotion est motion. Ce n'est pas le sujet d'un devoir de philosophie mais celui du guide boîte à mieux que vous tenez entre vos mains.

En donnant des clés pour choisir un sujet de transitions écologiques et utiliser une discipline artistique pour imaginer et expérimenter des solutions, ce guide vous accompagne dans la réalisation d'un événement ou d'un atelier artistique pour aborder des sujets difficiles de la transition écologique, en faisant appel aux émotions et à l'énergie collective. Il facilite ainsi le passage à l'action. C'est ça une boîte à mieux !

Aout 2024



**Harmonie  
mutuelle**  
GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris