Des expériences pour changer votre monde

Sans budget, sans autorisation

Le changement social commence ici

Changez votre rue, votre quartier, votre monde — avec courage, créativité et votre équipe. (v2.0)

Par Kubair Shirazee

En partenariat avec Peace Through Prosperity

Être | Faire | Apprendre

Cartographie des ressources communautaires

Reliez des voisins qui s'ignorent

Le défi

Votre rue est pleine d'inconnus aux compétences complémentaires.

La solution

Cartographiez qui possède quoi et qui a besoin de quoi. Cartographier ses voisins crée la confiance et transforme des inconnus en participants actifs de leur communauté.

Impact réel

Transformez l'isolement en collaboration.

“Dans le pâté de maisons d'un habitat informel, les habitants ont recensé qui avait des outils, qui avait des compétences et qui avait besoin d'aide. En deux semaines, une mère seule a obtenu de l'aide pour la garde de ses enfants auprès d'une voisine à qui elle n'avait jamais parlé.”

Durée: 4 semaines, 8 heures au total

Ce que vous apprendrez: Réseautage, pensée systémique, connaissance de la communauté

Comment faire : Cartographie des ressources communautaires

Objectif: Transformer votre quartier, d'un ensemble d'inconnus en une communauté reliée, où les compétences et les besoins de chacun sont visibles et accessibles.

Ce que vous y gagnez: Acquérir de précieuses compétences de réseautage, comprendre en profondeur votre communauté et devenir une personne-ressource vers qui les gens se tournent pour des ressources et des occasions.

1

Semaine 1 : Planifier et tester

Rôles de l'équipe : cartographe, enquêteur, organisateur des données, agent de liaison

Premier objectif de sprint : cartographier un pâté de maisons

Outils : smartphones, applis gratuites (Google Maps, groupes WhatsApp)

Approche à tester : porte-à-porte, entretiens dans la rue ou affichage communautaire

2

Semaines 2-3 : Recueillir et améliorer

Questions à poser : « Quels services aimeriez-vous voir ici ? Quelles compétences avez-vous ? De quoi avez-vous besoin ? »

Regard systémique : repérez les schémas — qui est isolé ? Quelles ressources sont en double ? Où sont les manques ?

Adaptez la méthode : si le porte-à-porte ne marche pas, essayez les cafés, mosquées ou centres communautaires du quartier

3

Semaine 4 : Relier et lancer

Créez une carte simple : une affiche dessinée à la main ou un document numérique de base

Créez des liens : « Maria a besoin d'aide en anglais, John enseigne l'anglais »

Mesurez le succès : le nombre de mises en relation réussies

Coins d'écoute

Renforcez l'empathie et la confiance

Le défi

Tout le monde parle, mais peu de gens sont vraiment écoutés. Le bruit et les préjugés créent de la distance.

La solution

Créez un « Coin d'écoute » hebdomadaire. Invitez les gens à se confier, écoutez activement sans donner de conseils, et réfléchissez aux thèmes qui émergent.

Impact réel

“Restaure l'empathie, réduit l'isolement et bâtit un puissant sentiment d'appartenance.”

Durée: 4 semaines, 45 min/semaine

Ce que vous apprendrez: Animation, intelligence émotionnelle, reconnaissance de schémas

Comment faire : Coins d'écoute

Objectif: Favoriser l'empathie et le lien en créant des espaces où les gens se sentent vraiment écoutés. Cela bâtit la confiance, socle de toute collaboration communautaire.

Ce que vous y gagnez: Développer une écoute profonde, renforcer votre intelligence émotionnelle et améliorer votre leadership en comprenant les préoccupations centrales de votre communauté.

1

Semaine 1 : Aménagez votre espace

Choisissez un endroit visible, comme un banc ou une cour. Affichez un panneau : « Coin d'écoute — Pas de conseils, juste de l'écoute. »

2

Semaine 2 : Pratiquez à deux

Invitez des pairs à participer. À tour de rôle, écoutez activement et soyez écouté, en affinant votre approche.

3

Semaine 3 : Réfléchir et découvrir

Repérez les thèmes communs, les espoirs et les frustrations issus de vos échanges. Quelles idées émergent ?

4

Semaine 4 : Partagez vos apprentissages

Partagez anonymement les schémas qui se dégagent avec votre groupe ou votre club. Servez-vous-en pour orienter vos prochaines actions.

Cercles de santé mentale entre pairs

Bâtissez la résilience ensemble

Le défi

Des jeunes affrontent seuls le stress, l'anxiété et l'isolement.

La solution

Des espaces sûrs pour partager ses difficultés et se soutenir. Les cercles fonctionnent quand chacun écoute sans juger et parle avec honnêteté.

Impact réel

Des amitiés plus fortes, une guérison collective.

“Un cercle de jeunes a commencé avec cinq étudiants. En trois mois, vingt autres l'avaient rejoint après avoir vu leurs amis devenir plus calmes et plus confiants.”

Durée: Cercles hebdomadaires de 90 min

Ce que vous apprendrez: Animation, intelligence émotionnelle, écoute profonde

Comment faire : Cercles de santé mentale entre pairs

Objectif: Créer des espaces sûrs où les jeunes peuvent partager leurs difficultés et bâtir ensemble leur résilience, en répondant à l'isolement et aux enjeux de santé mentale de votre génération.

Ce que vous y gagnez: Développer une écoute et une animation exceptionnelles, nouer des amitiés profondes et acquérir une expérience précieuse pour les métiers de l'accompagnement, de la gestion, du travail communautaire ou tout domaine qui demande de l'intelligence émotionnelle.

1

Semaine 1 : Apprendre et recruter

Renseignez-vous sur les bases de l'animation (YouTube : « active listening skills », « circle facilitation »)

Préparation de l'équipe : 2 animateurs, 1 coordinateur logistique, 1 chargé de mobilisation

Recrutement : panneaux d'affichage de l'université, réseaux sociaux, bouche-à-oreille

Objectif : commencer avec 8 à 12 participants

2

Semaine 2 : Premier cercle

Format simple : tour de table (2 min par personne), discussion thématique (solitude, stress, objectifs), clôture en cercle

Règles de base : confidentialité, pas de conseils, parler à la première personne (« je »)

Durée : 90 minutes maximum

Retours : un retour écrit rapide — qu'est-ce qui a marché ? Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Transformez ces idées en publications LinkedIn sur vos apprentissages d'animation, et en publications Instagram/TikTok montrant les liens créés avant/après

3

En continu (chaque semaine)

Faites évoluer le format selon les retours

Pensée systémique : repérez les schémas — les problèmes sont-ils individuels ou structurels ? Orientez les gens vers des ressources

Pérennité : formez les participants à co-animer

Vendredis « 15 minutes pour réparer »

Prenez l'habitude de la micro-action

Le défi

Les petits problèmes restent souvent sans réponse, car chacun attend que « quelqu'un d'autre » agisse.

La solution

Réunissez 3 à 5 pairs chaque semaine. Choisissez une petite réparation : ranger un coin, remplacer un panneau manquant ou organiser des ressources partagées. Documentez votre petite victoire !

Impact réel

“Crée des améliorations visibles, favorise la responsabilité collective et fait de l'engagement actif la norme, plutôt que l'apathie.”

Durée: 4 semaines x 15 min

Ce que vous apprendrez: Formulation de problèmes, initiative, travail d'équipe, narration

Comment faire : Vendredis « 15 minutes pour réparer »

Objectif: Passer de la plainte à l'action. Les grands changements de système commencent par de petits actes de responsabilité, visibles.

Ce que vous y gagnez: Vous apprendrez à repérer ce qui peut être amélioré, et pas seulement ce qui ne va pas. Vous développerez l'initiative, le travail d'équipe et le courage d'agir — même quand « ce n'est pas votre rôle ».

1

Semaine 1 : Former et réparer

Réunissez 3 à 5 amis. Choisissez une réparation simple : ranger un espace partagé, réparer une affiche, mettre à jour un planning.

2

Semaine 2 : Choisir et documenter

Choisissez un nouveau problème de 15 minutes. Prenez des photos avant/après. Partagez vos progrès sur Instagram et TikTok avec #FixItFridays.

3

Semaine 3 : Élargir et mobiliser

Invitez un autre groupe ou un ami à lancer son propre « Vendredi pour réparer ». Amplifiez leurs efforts.

4

Semaine 4 : Présenter et réfléchir

Organisez une petite « mini-exposition » de vos quatre réparations. Discutez de la façon dont de petits gestes ont changé l'ambiance de votre communauté.

Échanges de compétences éclairs

Démocratisez l'apprentissage, partagez le savoir

Le défi

Chacun possède des compétences utiles, mais l'enseignement formel cache souvent ce savoir entre pairs, le rendant inaccessible ou coûteux.

La solution

Organisez des sessions éclairs hebdomadaires de 30 minutes. Les étudiants s'enseignent mutuellement des compétences pratiques : budget, Canva ou photographie. Changez d'animateur chaque semaine.

Impact réel

“Crée des liens entre filières, renforce la confiance à partager son savoir et nourrit une culture vivante d'apprentissage entre pairs.”

Durée: 4 semaines x 30 min

Ce que vous apprendrez: Enseignement, animation, prise de parole, humilité

Comment faire : Échanges de compétences éclairs

Objectif: Libérer le savoir caché de la communauté. Chacun a quelque chose à enseigner et quelque chose à apprendre, ce qui nourrit une culture d'éducation continue entre pairs.

Ce que vous y gagnez: Développer votre confiance à enseigner et votre prise de parole en public. Vous reliez à des disciplines variées et découvrez de nouveaux intérêts, enrichissant vos réseaux personnels et professionnels.

1

Semaine 1 : Préparez votre échange

Choisissez une compétence pratique que vous pouvez partager en 20 à 30 minutes. Restez simple et vivant.

2

Semaine 2 : Élargissez le cercle

Invitez 2 ou 3 amis ou membres de la communauté à enseigner une autre compétence. La variété rend l'activité plus attrayante !

3

Semaine 3 : Donnez leur chance à de nouveaux animateurs

Encouragez d'anciens apprenants à animer une session. Mettez l'accent sur un cadre d'apprentissage décontracté, sans pression.

4

Semaine 4 : Réfléchir et grandir

Discutez de la force de l'enseignement entre pairs. Quelles idées ont émergé sur la collaboration, la curiosité et l'apprentissage communautaire ?

Chaîne de reconnaissance

Créez des cercles vertueux

Le défi

La plupart des communautés remarquent ce qui ne va pas avant ce qui va bien. La gratitude voyage rarement loin.

La solution

Lancez une chaîne de reconnaissance anonyme : chaque personne écrit chaque semaine un court mot de remerciement saluant l'effort ou la gentillesse d'un pair, puis passe le relais.

Impact réel

“Augmente la motivation et le bien-être émotionnel ; rend la gentillesse visible et contagieuse.”

Durée: 4 semaines x 10 min

Ce que vous apprendrez: Renforcement positif, motivation, intelligence émotionnelle, culture du retour

Comment faire : Chaîne de reconnaissance

Objectif: Rendre la gratitude visible et contagieuse, en renforçant les liens communautaires par la reconnaissance mutuelle.

Ce que vous y gagnez: Développer un regard plus attentif au bon, remonter le moral et comprendre comment une gentillesse intentionnelle transforme la culture d'une communauté.

1

Semaine 1 : Écrivez un remerciement

Rédigez un court mot anonyme à quelqu'un qui vous a aidé ou inspiré.

2

Semaine 2 : Passez le relais

Encouragez cette personne à écrire un nouveau mot de reconnaissance à quelqu'un d'autre, pour continuer la chaîne.

3

Semaine 3 : Mur des mercis

Créez un petit « Mur des mercis » dans un espace commun pour rassembler la chaîne grandissante de messages.

4

Semaine 4 : Réfléchir et se relier

Réfléchissez ensemble : comment la gratitude visible a-t-elle changé l'ambiance et le sentiment de lien dans votre communauté ?

Mur d'histoires locales

Faites émerger les histoires cachées

Le défi

Étudiants et voisins coexistent souvent sans comprendre la réalité vécue des autres.

La solution

Créez un « Mur d'histoires » — numérique ou physique. Recueillez et faites tourner 2 à 3 courtes histoires par semaine sur des défis locaux ou des espoirs de la communauté.

Impact réel

“Rapproche les gens, célèbre la résilience et nourrit une conscience des systèmes à travers des récits partagés.”

Durée: 4 semaines x 1 h

Ce que vous apprendrez: Narration, entretien, intelligence culturelle, cartographie de l'empathie

Comment faire : Mur d'histoires locales

Objectif: Faire émerger les histoires invisibles qui donnent son identité à votre communauté. Les histoires relient des gens qui ne se rencontreraient jamais autrement.

Ce que vous y gagnez: Vous pratiquerez l'empathie, l'entretien et la conscience des systèmes. Vous commencerez à voir votre quartier comme un écosystème d'expériences vécues.

1

Semaine 1 : Installez votre mur d'histoires

Choisissez un espace public visible (un panneau physique) ou une plateforme en ligne simple (un espace numérique).

2

Semaine 2 : Recueillez des histoires marquantes

Mobilisez les habitants avec des amorces comme « Quelle est une chose que vous avez surmontée ? » ou « Qu'est-ce qui vous donne de l'espoir ? »

3

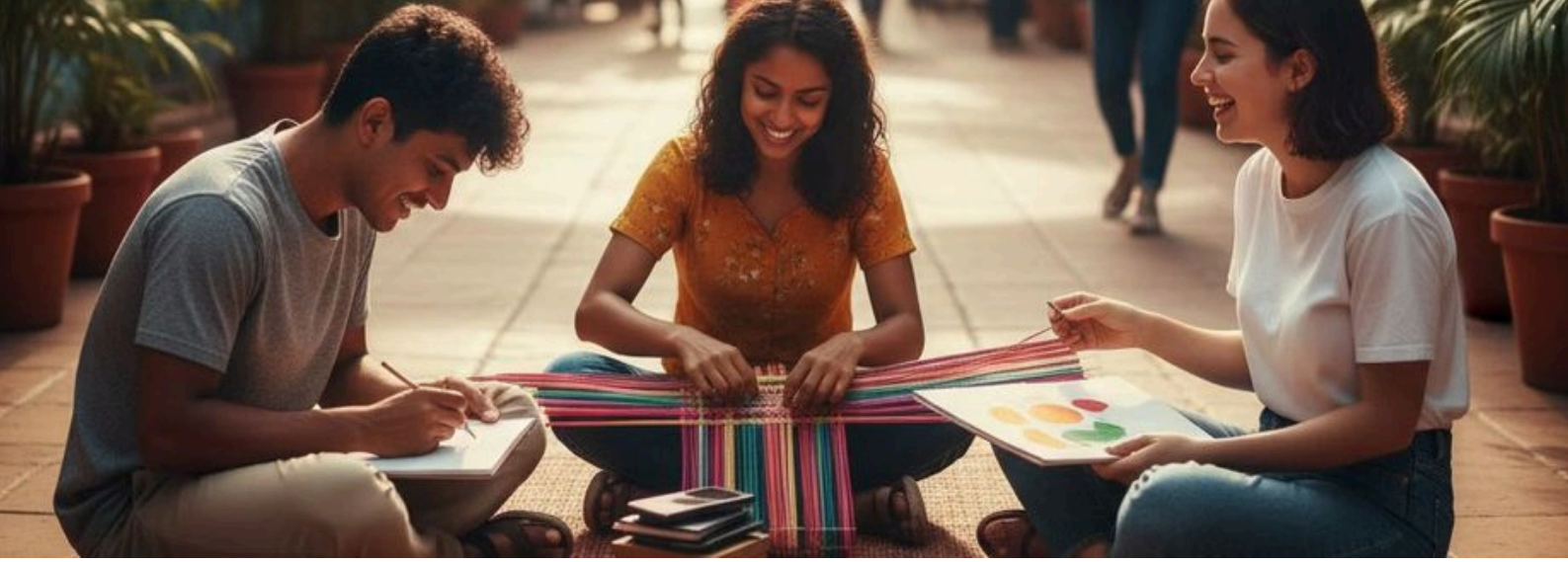
Semaine 3 : Curation et mise en valeur

Ajoutez photos, croquis ou citations pour rendre le mur attrayant et représentatif de voix diverses.

4

Semaine 4 : Partager et réfléchir

Organisez un court rassemblement pour discuter des thèmes communs. Quelles idées ont émergé, et que pourrait faire votre communauté ensuite ?



Troquez un écran contre une scène

Retrouvez concentration et lien

Le défi

Le défilement permanent fragmente l'attention et coupe les gens de leur environnement immédiat.

La solution

Organisez une « Heure sans écran » hebdomadaire. Réunissez des amis pour une marche, un repas ou un défi créatif — sans téléphones. Réfléchissez aux changements au bout de quatre semaines.

Impact réel

“Une meilleure concentration, moins d'anxiété et des relations plus fortes et plus authentiques.”

Durée: 4 semaines x 1 h

Ce que vous apprendrez: Conception d'habitudes, pleine conscience, animation de groupe, réflexion collective

Comment faire : Troquez un écran contre une scène

Objectif: Reconquérir la concentration, la créativité et le lien à l'ère de la distraction.

Ce que vous y gagnez: Vous ressentirez une attention plus vive, un meilleur bien-être et des relations plus fortes. Vous vous souviendrez de ce que c'est que d'être pleinement présent.

1

Semaine 1 : Choisissez votre scène

Réservez un créneau d'une heure « sans écran ». Retrouvez des amis dehors — marcher, parler, cuisiner ou jouer.

2

Semaine 2 : Créez ensemble

Essayez une activité créative en groupe — dessin, narration ou musique.

3

Semaine 3 : Réfléchir et se déconnecter

Remarquez ce qui change sans téléphones. Notez vos idées sur papier, pas sur un écran.

4

Semaine 4 : Célébrez vos nouvelles habitudes

Partagez un repas ou un pique-nique. Discutez des habitudes à garder et de l'évolution de votre rapport aux écrans.

Échanges « du déchet à la valeur »

Transformez les rebuts en trésor communautaire

Le défi

Des déchets d'un côté, des gens en manque de ressources de l'autre.

La solution

Des échanges réguliers où le déchet de l'un devient le gain de l'autre. Ces échanges montrent comment assumer ses déchets devient une collaboration au bénéfice de tous.

Impact réel

Moins de décharges, des liens communautaires plus forts.

“Dans une communauté, des jeunes ont commencé par un troc de vêtements et de livres. Cela est devenu un marché hebdomadaire.”

Durée: Événements mensuels de 3 h

Ce que vous apprendrez: Gestion d'événements, économie circulaire, leadership environnemental

Comment faire : Échanges « du déchet à la valeur »

Objectif: S'attaquer aux déchets tout en bâtissant des liens communautaires et en montrant que les rebuts des uns sont le trésor des autres.

Ce que vous y gagnez: Apprendre l'organisation d'événements et la gestion de projet, comprendre concrètement l'économie circulaire et bâtir une réputation de leader environnemental, avec une expérience utile pour les métiers du développement durable.

1 Semaine 1 : Audit des déchets

Choisissez un axe : commencez par un type de déchet (contenants en plastique, vêtements, livres)

Rôles de l'équipe : collecteur, animateur des réseaux sociaux, organisateur, partenariats

Recherche : où va ce déchet aujourd'hui ? Qui pourrait en vouloir ?

2 Semaine 2 : Test grandeur réelle

Mini-troc : installez-vous dans un espace public pendant 2 heures

Apportez vos objets : chaque membre apporte 5 à 10 objets pour amorcer l'échange

Observez : qu'apportent les gens ? Que veulent-ils ? Que reste-t-il ? Documentez ces observations sur Instagram et TikTok (histoires d'impact) et sur LinkedIn (économie circulaire et pensée systémique en pratique)

3 Semaine 3 : Améliorer et étendre

Ajustez selon vos apprentissages : d'autres objets ? Un meilleur lieu ? Un autre horaire ?

Ajoutez un volet réparation : invitez des réparateurs locaux à enseigner des gestes simples

Approche systémique : nouez des partenariats avec des écoles pour le volet éducatif, reliez-vous aux artisans locaux

4 Chaque mois : Événements réguliers

Calendrier fixe : un même horaire et lieu chaque mois installe l'habitude

Mesurez : objets détournés des déchets, nouveaux liens, compétences partagées

Plateforme d'échange de compétences des jeunes

Chacun enseigne, chacun apprend

Le défi

Chômage des jeunes et éducation coûteuse.

La solution

Des réseaux d'échange de compétences entre pairs. Il faut du courage pour enseigner à ses pairs, et du respect pour apprendre les uns des autres.

Impact réel

Apprentissage gratuit, réseaux professionnels variés.

“Un groupe de jeunes codeurs a échangé des cours de design, de marketing et de programmation — deux start-ups sont nées en six mois.”

Durée: Échanges de compétences hebdomadaires

Ce que vous apprendrez: Enseignement, nouvelles compétences, collaboration interculturelle

Comment faire : Plateforme d'échange de compétences des jeunes

Objectif: Lutter contre le chômage des jeunes en créant un réseau d'apprentissage entre pairs où chacun enseigne et apprend, rendant l'éducation plus accessible et plus concrète.

Ce que vous y gagnez: Renforcer vos compétences en les enseignant, apprendre gratuitement de nouvelles capacités et bâtir un réseau professionnel varié de pairs aux compétences complémentaires.

1

Semaine 1 : Inventaire des compétences

Sondage de l'équipe : que peut enseigner chaque membre ? Que voulez-vous apprendre ?

Mobilisation : un sondage simple dans les facultés et centres communautaires du coin

Créez une base de compétences : un simple tableur ou un groupe WhatsApp

2

Semaine 2 : Première session d'échange

Format : 3 ateliers de 45 minutes en parallèle (bases du code, échange de langues, compétences pratiques)

Lieu : espace communautaire gratuit, bibliothèque, espace extérieur

Documentez : photos, retours, ce que les gens ont appris — créez du contenu Instagram et TikTok mettant en avant les histoires humaines, et des publications LinkedIn valorisant vos compétences d'animation et de gestion de projet en action

3

Semaines 3-4 : Étendre et améliorer

Ajoutez les compétences demandées : selon ce que les gens ont réclamé

Enseignement entre pairs : les participants de la semaine 2 deviennent formateurs en semaine 4

Regard systémique : reliez aux occasions d'emploi et aux manques de l'éducation formelle

4

Chaque mois : Modèle durable

Mené par les participants : l'animation tourne entre les présents

Partenariats : reliez-vous à des entreprises locales pour des stages

Suivi de l'impact : compétences apprises, liens créés, débouchés professionnels

Raconter pour dialoguer

Rapprochez par les histoires

Le défi

Tensions et malentendus dans la communauté.

La solution

Recueillez et partagez des histoires qui révèlent notre humanité commune. Raconter, c'est dialoguer sans débattre — cela laisse grandir l'empathie.

Impact réel

Moins de préjugés, plus d'empathie.

“Dans une communauté, partager des histoires venant de groupes différents a aidé à apaiser les tensions dans une école, et les élèves ont commencé à se rendre aux fêtes des uns et des autres.”

Durée: Rencontres d'histoires mensuelles

Ce que vous apprendrez: Création de contenu, intelligence culturelle, résolution de conflits

Comment faire : Projet « Raconter pour dialoguer »

Objectif: Rapprocher différents groupes de votre communauté en recueillant et partageant des histoires qui révèlent notre humanité commune et nos défis partagés.

Ce que vous y gagnez: Développer l'entretien, la création de contenu et la narration — des compétences essentielles pour le journalisme, le marketing, les réseaux sociaux ou les relations communautaires — tout en bâtissant empathie et intelligence culturelle.

1

Semaine 1 : Stratégie de collecte

Rôles de l'équipe : collecteur d'histoires, créateur de contenu, relations communautaires, coordinateur numérique

Choisissez le support : entretiens vidéo, enregistrements audio, récits écrits, événements en direct

Premier objectif : 5 membres divers de la communauté prêts à partager

2

Semaine 2 : Recueillir et créer

Questions simples : « Quelle est une chose que vous aimeriez que les autres sachent de votre expérience ici ? Qu'est-ce qui vous donne de l'espoir ? »

Restez court : 2 à 3 minutes par histoire maximum

Pensée systémique : cherchez les thèmes communs, les liens inattendus

3

Semaine 3 : Partager et recueillir les réactions

Testez des modes de partage : réseaux sociaux, panneaux communautaires, vitrines de cafés locaux

Recueillez les réactions : qu'est-ce qui résonne ? Qu'est-ce qui crée du dialogue ?

La sécurité d'abord : demandez toujours la permission, respectez la vie privée — mais quand les gens sont heureux de partager, amplifiez leur voix sur Instagram, TikTok et LinkedIn pour montrer l'impact réel d'un leadership de terrain

4

En continu : Nourrir le dialogue

Cafés d'histoires mensuels : partagez les récits en personne, animez la discussion

Partage entre communautés : reliez différents groupes de quartier

Mesurez l'impact : histoires partagées, discussions lancées, relations bâties

Réseaux de sécurité alimentaire

Faites grandir la résilience de la communauté

Le défi

Insécurité alimentaire et déconnexion de la nature en ville.

La solution

Jardins communautaires et réseaux de partage de nourriture. Cultiver ensemble est un acte d'attention qui nourrit à la fois les personnes et le sentiment d'appartenance.

Impact réel

Accès à des aliments frais, coopération de quartier.

“Pour une communauté semi-urbaine, des jardins sur les toits ont réduit les dépenses alimentaires des familles, et bientôt les voisins se sont réunis pour un marché fermier local de produits cultivés sur place.”

Durée: Sessions de jardinage hebdomadaires

Ce que vous apprendrez: Agriculture, logique de chaîne d'approvisionnement, organisation communautaire

Comment faire : Réseau de sécurité alimentaire

Objectif: S'attaquer en même temps à la faim et au gaspillage alimentaire, tout en bâtissant la résilience de la communauté et en enseignant des pratiques de vie durables.

Ce que vous y gagnez: Apprendre des compétences agricoles, la coordination de projet et la gestion de la chaîne d'approvisionnement, tout en contribuant à la durabilité et au bien-être de la communauté — une expérience précieuse pour les métiers du développement, de l'agriculture ou de l'entrepreneuriat social.

1

Semaine 1 : Cartographier le paysage alimentaire

Évaluation de l'équipe : marchés locaux, jardins, sources de gaspillage, voisins en difficulté

Cartographie systémique : d'où vient la nourriture ? Où va le gaspillage ? Qui a besoin de quoi ?

Commencez petit : une parcelle de jardin, une source de récupération ou un point de partage

2

Semaine 2 : Passer à l'action

Jardin communautaire : demandez une petite parcelle à une école/mosquée du coin, commencez par des herbes à croissance rapide

Récupération : nouez un partenariat avec un marché local pour les surplus de fin de journée

Réseau de partage : créez un groupe WhatsApp pour que les voisins partagent leurs surplus

3

Semaine 3 : Relier et sensibiliser

Ateliers nutrition : un membre se renseigne et partage des bases de nutrition

Sessions de cuisine : utilisez les aliments récupérés/cultivés pour cuisiner ensemble

Partage de savoir-faire : reliez les jardiniers expérimentés aux débutants

4

Chaque mois : Systèmes durables

Adaptation saisonnière : d'autres cultures, d'autres sources de gaspillage

Appropriation : formez d'autres personnes à gérer le jardin/la récupération

Cercles d'inclusion numérique

Réduisez la fracture numérique

Le défi

Les écarts technologiques limitent les opportunités.

La solution

Des jeunes enseignent des compétences numériques entre générations. Enseigner d'une génération à l'autre crée de la solidarité et fait tomber les barrières d'âge.

Impact réel

Autonomie économique, liens communautaires plus forts.

“Dans une communauté, des jeunes ont appris aux grands-parents à utiliser un smartphone ; cela a créé des liens qui ont renouvelé le respect entre générations.”

Durée: Cercles d'apprentissage hebdomadaires

Ce que vous apprendrez: Compétences de formation, patience, sagesse intergénérationnelle

Comment faire : Cercles d'inclusion numérique

Objectif: Réduire la fracture numérique en aidant les membres de la communauté à acquérir les compétences essentielles pour les opportunités économiques, le lien social et la participation citoyenne.

Ce que vous y gagnez: Améliorer vos capacités d'enseignement et de communication, approfondir vos propres compétences techniques en enseignant, et nouer des liens entre générations tout en contribuant à l'autonomie économique de votre communauté.

1

Semaine 1 : Évaluer besoins et compétences

Inventaire des compétences de l'équipe : qui peut enseigner quoi ? (réseaux sociaux, informatique de base, smartphone, banque en ligne)

Besoins de la communauté : sondez les aînés, les jeunes sans emploi, les petits commerçants

Cartographie des ressources : où trouver des appareils ? Bibliothèques, centres communautaires, appareils personnels

2

Semaine 2 : Premier cercle d'apprentissage

Commencez simple : bases de WhatsApp, création d'e-mail ou recherche d'emploi en ligne

Format en tête-à-tête : chaque membre accompagne 1 à 2 personnes

Notez les obstacles : qu'est-ce qui est le plus difficile ? Que veulent vraiment apprendre les gens ? Partagez ces observations sur LinkedIn sous forme de mini-études de cas — « 3 choses apprises en enseignant le numérique dans ma communauté » — et publiez les moments bruts de réussite et de difficulté sur Instagram et TikTok

3

Semaine 3 : Améliorer et étendre

Ajustez selon les retours : un autre rythme ? D'autres compétences ? Un autre format ?

Enseignement entre pairs : les anciens apprenants aident à former les nouveaux

Approche systémique : reliez les compétences numériques aux opportunités économiques et au lien social

4

Chaque semaine : Modèle durable

Calendrier régulier : un même horaire chaque semaine installe la routine

Projet d'appartenance sur le campus

Activez le lien, bâtissez la communauté

Le défi

Beaucoup de campus paraissent purement utilitaires — on assiste aux cours, on part vite, on se relie peu. Espaces morts, clans et routines isolées font que les étudiants se sentent de passage plutôt que membres d'une communauté vivante.

La solution

Repérez un espace peu utilisé ou délaissé du campus et transformez-le en petit pôle de lien. De petites interventions — une fresque, un banc de discussion, un coin jeux, un mur d'histoires — peuvent changer la façon dont les gens interagissent.

Impact réel

“Un campus où les inconnus se parlent, où les étudiants se sentent vus et où l'appartenance grandit. Les gens se mettent à utiliser l'espace spontanément, signe d'un passage de l'isolement à la communauté.”

Durée: 4 semaines · 2 à 4 heures au total

Ce que vous apprendrez: Co-conception, design centré sur l'humain, compréhension des comportements, travail d'équipe

Comment faire : Projet d'appartenance sur le campus

Objectif: Créer de simples interventions sur l'espace qui renforcent l'appartenance et la culture communautaire.

Ce que vous y gagnez: Vous apprendrez la co-conception, l'observation des comportements et comment de petits changements façonnent la culture.

1

Semaine 1 : Repérez une « zone morte »

Parcourez votre campus. Repérez une « zone morte » — un lieu que personne n'utilise ni n'apprécie. Observez comment les gens la contournent.

2

Semaine 2 : Co-concevez l'intervention

Co-concevez une petite intervention avec 3 à 5 pairs. Restez simple : assises, couleur, amorces, panneaux, activités.

3

Semaine 3 : Activez l'espace

Installez ou activez votre intervention. Invitez les étudiants à interagir avec elle. Observez ce qui change.

4

Semaine 4 : Évaluer et partager

Partagez l'avant/après. Recueillez des retours. Qu'est-ce qui a changé ? Que pourrait construire la communauté ensuite ?

Campagne pour une culture du respect et du consentement

Cultivez un campus sûr et inclusif

Le défi

Filmer sans consentement, le harcèlement, les comportements irrespectueux et les interactions non sûres rendent beaucoup d'étudiants — surtout les femmes — vulnérables sur le campus. Ces comportements ne changent pas par les règles seules ; ils changent par la culture.

La solution

Co-créez une expérience de sensibilisation de quatre semaines avec une communication créative : affiches, courtes vidéos, engagements, amorces de conversation ou rappels publics qui mettent en avant le respect, le consentement et les limites.

Impact réel

“Après notre campagne, des étudiants ont dit se sentir plus à l'aise et plus confiants dans les situations sociales, favorisant des liens sincères.”

Durée: 4 semaines · 3 heures au total

Ce que vous apprendrez: Design comportemental, communication, éthique, leadership, conception de campagne créative

Comment faire : Campagne pour le respect et le consentement

Objectif: Rendre le respect, le consentement et les limites visibles et normaux.

Ce que vous y gagnez: Vous pratiquerez la communication éthique, le leadership et la conception de changement de culture.

1 Semaine 1 : Choisissez un comportement à faire évoluer

Repérez un comportement à faire évoluer (par ex. filmer sans consentement, agressivité verbale, harcèlement de rue).

2 Semaine 2 : Créez des rappels de sensibilisation

Co-créez des amorces créatives — affiches, autocollants au sol, cartes de conversation, rappels simples.

3 Semaine 3 : Lancez dans un lieu très fréquenté

Lancez votre campagne dans un lieu très fréquenté. Observez comment les gens réagissent et participent.

4 Semaine 4 : Partagez l'impact et la suite

Partagez des histoires d'impact. Qu'est-ce qui a changé ? Quelles conversations ont commencé ? Quelle prochaine étape la communauté pourrait-elle franchir ?

Micro-interventions de réemploi

Bâtissez la résilience en réinventant l'existant

Le défi

Campus et quartiers ont souvent des coins négligés, du mobilier cassé, des espaces vides ou des structures inutilisées qui nuisent en silence au bien-être et à la sécurité.

La solution

Choisissez un petit espace et prototypez un réemploi peu coûteux : des assises en matériaux de récupération, de l'ombre avec du vieux tissu, des bacs à plantes en bois de rebut, des œuvres avec des matériaux recyclés.

Impact réel

“Un espace ravivé, agréable pour les gens, qui nourrit la fierté de la communauté.”

Durée: 4 semaines · 4 à 6 heures au total

Ce que vous apprendrez: Prototypage, réemploi, créativité, pensée systémique

Comment faire : Micro-interventions de réemploi

Objectif: Montrer qu'un changement d'espace utile ne demande pas d'argent — juste de l'imagination.

Ce que vous y gagnez: Vous apprendrez le prototypage rapide, le design environnemental et l'observation de la communauté.

1

Semaine 1 : Repérez un coin négligé

Repérez un coin négligé ou un élément cassé. Observez comment les gens interagissent avec cet espace.

2

Semaine 2 : Esquissez des réaménagements à bas coût

Dessinez des idées simples de réaménagement avec uniquement des matériaux trouvés ou recyclés.

3

Semaine 3 : Construire et observer

Construisez un prototype simple, installez-le et observez attentivement comment les gens réagissent et interagissent avec lui.

4

Semaine 4 : Améliorer et partager votre histoire

Affinez votre intervention selon les retours et documentez la transformation avant/après. Partagez votre histoire pour inspirer les autres.

Labo de la vérité (sprint d'esprit critique)

Ralentissez, réfléchissez plus loin, cherchez la vérité ensemble

Le défi

La désinformation se propage vite. Les étudiants se sentent souvent submergés par des débats émotionnels et des affirmations non vérifiées, et peinent à repérer des sources fiables.

La solution

Chaque semaine, choisissez un sujet d'actualité ou controversé. Menez une vérification collective avec des sources fiables, puis tenez un court « Cercle de vérité » pour discuter de vos constats et idées.

Impact réel

“Nourrit des discussions plus éclairées, aiguise l'esprit critique et cultive une culture de campus où la vérité vérifiable prime sur tout.”

Durée: 4 semaines · 2 heures au total

Ce que vous apprendrez: Esprit critique, recherche, éducation aux médias, art du dialogue

Comment faire : Labo de la vérité (sprint d'esprit critique)

Objectif: Renforcer la pensée fondée sur les preuves, le dialogue respectueux et l'habitude de se demander : « Est-ce vraiment vrai ? »

Ce que vous y gagnez: Vous deviendrez un chercheur plus sûr de lui, un meilleur communicant et un penseur plus serein — des compétences qui transforment la vie scolaire comme la vie quotidienne.

1

Semaine 1 : Choisir un sujet et résumer

Choisissez un sujet d'actualité. Recueillez vite des données auprès de sources fiables, puis partagez un résumé d'une page de vos premiers constats.

2

Semaine 2 : Questionner et clarifier

Invitez des pairs à questionner respectueusement les hypothèses. Pratiquez l'écoute active et les questions de clarification pour approfondir la compréhension.

3

Semaine 3 : Recommencer et affiner

Choisissez un nouveau sujet, potentiellement controversé. Répétez le sprint en visant une vérification et une discussion plus rapides et plus nettes.

4

Semaine 4 : Réfléchir et appliquer

Réfléchissez à l'évolution de votre esprit critique. Repérez de nouvelles habitudes ou questions à intégrer dans votre vie scolaire et quotidienne.

Pourquoi ça marche

La formule du succès

Commencez petit

Testez avec un minimum de ressources. Chaque petit pas est un acte de courage. L'appropriation transforme de petites étincelles en mouvements.

Rendez-le sûr et inclusif

Choisissez des moments et des lieux où chacun peut participer — surtout les jeunes femmes. Les options en journée, sur le campus, animées par des femmes ou impliquant la famille gardent l'activité sûre pour tous.

Améliorez vite

Des améliorations chaque semaine, fondées sur des retours réels.

Pensez systèmes

Traitez les causes profondes, pas seulement les symptômes. Ces expériences ne règlent pas que les problèmes d'aujourd'hui — elles tracent des modèles de changement systémique.

Parlez la langue de votre communauté

Menez l'activité dans la langue que les gens parlent vraiment — ourdou, pendjabi, pachto, sindhi, français ou anglais. Allez vers les gens là où ils sont.

Bâtissez l'appropriation

Les membres de la communauté deviennent des leaders.

Documentez l'impact

Partagez vos apprentissages et inspirez les autres — et transformez vos expériences en arguments pour votre CV et vos entretiens.

🚀 Prêt à mener le changement ?

Il ne s'agit pas seulement de diriger, mais de participer ensemble au changement.

Choisissez votre expérience :

1. Choisissez le défi communautaire qui vous passionne
2. Réunissez une petite équipe — 3 à 5 amis engagés. Quelques abandons en semaine 2 sont normaux, alors visez 5 pour garder l'élan.
3. Trouvez un allié discret — un enseignant bienveillant, un membre du corps enseignant, ou un voisin/aîné respecté. Une autorisation officielle est rarement nécessaire, mais un allié bienveillant facilite les choses.
4. Engagez-vous sur 4 semaines d'expérimentation
5. Documentez votre parcours sur Instagram, TikTok et LinkedIn pour inspirer les autres

> “Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens réfléchis et engagés puisse changer le monde. En réalité, c'est la seule chose qui l'ait jamais fait.”
>
> **Margaret Mead**

👉 Quel défi communautaire relèveriez-vous en premier ? Commentez ci-dessous !