



“ Mise en conditions

Avant de commencer, je vais vous expliquer comment cela va se passer. Nous allons partir pour un voyage temporel en 2030 pendant environ 5 minutes.

Je suis '*prénom*', c'est moi qui vous guiderai dans ce voyage temporel. Pendant ce temps, '*prénom*' dessinera, écrira, ce que vous visualisez pour garder une trace du voyage. Ayez confiance dans ce que vous voyez, cela peut vous surprendre, vous pourrez douter de la réalité de vos visions mais c'est bel et bien votre réalité, en Gironde en 2030, votre vie, votre quotidien.

Je vous guiderai dans ce monde '*_____intitulé de la carte_____*'. Vous n'aurez qu'à fermer les yeux, respirer calmement et vos visions devraient apparaître.

Vous serez plongé dans votre propre vie, en 2030, racontez ce que vous souhaitez et ce qui compte pour vous. Partagez ce que vous voyez, ressentez : à quoi ressemble votre vie, votre quotidien, l'environnement qui vous entoure.

Vous serez bientôt projeté dans un monde '*_____intitulé de la carte_____*'.

Est-ce que c'est bon pour vous ? Réponse : "Ok."

Est-ce que vous êtes bien installé ? Réponse : "Très bien."

Vous pouvez à présent vous équiper : ajustez votre casque, assurez-vous d'être dans l'obscurité.

Maintenant, nous allons commencer. Vous allez fermer les yeux, vous détendre. Concentrez-vous sur votre respiration. Prenez de longues inspirations, prenez le temps de vous détendre. Voilà, on prend bien le temps.

Nous sommes en 2030, cela fait quelques années que la grande crise a commencée : '*scénario au dos de la carte*'.

Je vous laisse quelques secondes pour que vous vous imprégniez de vos visions.



Amorces

Où êtes-vous ? Est-ce que vous pouvez nous décrire ce que vous voyez ?

En intérieur/extérieur, à la ville/campagne, seul/entouré, au travail/dehors/chez lui

Comment sommes-nous arrivés à cette situation ?

Quels impacts de la crise observez-vous ?

Situation de crise/stabilisée, se déplacer, observer, ressentir,...

Quelles ont été les premières réactions face à la crise ?

Quels ont été les premiers à agir ?

Comment la société semble s'être adaptée à la crise ?

A quoi ressemblent vos journées, qu'est-ce qui les rythment ?

Le travail, le soleil,...

Grandes thématiques

Environnement

Quotidien

Société

Biens et services

Relations sociales

Contexte de crise

Conseils

Se déplacer dans différents espaces

Interagir avec l'environnement (prendre les transports, entrer dans des bâtiments, etc)

Interroger ses sens (température, bruits, etc).