

# Guide d'animation du jeu du pas en avant sur les inégalités alimentaires

## Durée du jeu :

- 30 minutes de jeu
- Prévoir également 30 minutes pour parler des initiatives qui existent sur le territoire : associations, collectif SSA, ateliers cuisine... pour que les participant·e·s puissent repartir avec des pistes de solutions et ne soient pas seulement découragé·e·s par les injustices sociales qui ressortent clairement du jeu

## Ce dont vous avez besoin :

- 2 animateur·rices car toujours plus confortable d'animer à deux et cela permet de se compléter
- Le jeu qui comprend 13 cartes "profil" et les affirmations à énoncer à voix haute aux participant·es ;
- Un espace (intérieur ou extérieur) assez grand pour pouvoir faire de grands pas au fur et à mesure des affirmations ;
- Veillez à avoir un niveau sonore ambiant assez calme pour faciliter les échanges entre les participant·es dans la deuxième partie du jeu
- Des documents ressources à diffuser après l'animation : proposer des solutions en mesure d'être appliquées à court et moyen termes après le jeu.

## Déroulé :

1- Le jeu se joue entre 8 et 13 participant·es

2- Avant de distribuer les cartes "profil", **expliquer comment le jeu a été créé et le déroulé** :

- Jeu créé par un groupe qui s'est rencontré lors d'une formation sur la souveraineté alimentaire organisée par [Réseau Bretagne Solidaire](#). Le groupe de travail est constitué du [Collectif SSA35](#), du [Pôle ESS du pays de Fougères](#), de l'Association [Bretagne CENS](#), et de l'association [La Cloche](#).
- Inviter les participant·es à se mettre en ligne côte à côte

3- **Distribution des cartes "profil"**

- Donner une carte "profil" à chaque participant·e.
- S'il y a moins de 13 participant·es, veillez à donner des profils les plus variés possibles. Cela peut également être intéressant de donner des profils de femmes à des hommes, de jeunes à des personnes plus âgées...
- Chaque participant·e prend un temps individuel pour lire son profil, se l'approprier et le garder secret pour le moment.

#### 4- Lecture des affirmations

- Expliquer que vous allez énoncer une liste d'affirmations. À chaque fois qu'il·elles répondent « oui » à l'affirmation, les participant·es doivent faire un pas en avant. S'il·elles ne se sentent pas concerné·es, il·elles restent immobiles.

#### 5- Débriefing

À la fin des affirmations, c'est le moment du débriefing.

Ce moment est très important car le jeu peut être difficilement vécu par certaines personnes qui prennent conscience des injustices sociales en se mettant dans la peau de leur personnage. Il est donc important de prendre le temps de débriefer sur les ressentis de chaque participant·e.

- Demander aux participant·es de regarder autour d'eux·elles pour prendre conscience des écarts d'avancement ;
- Chaque participant·e partage son profil et donne son ressenti sur l'animation ;
- Idée de questions à poser aux participant·es si la prise de parole n'est pas évidente :
  - Qu'avez-vous ressenti en restant sur place ?
  - Concernant ceux·celles qui ont beaucoup avancé, à quel moment ont-il·elles constaté que les autres n'avançaient pas autant ?

#### 6- Perspectives

Ce temps est également important car il permet aux participant·es de partir avec des pistes de solutions concrètes, et pas seulement avec un triste constat d'injustice sociale.

Vous pouvez présenter quelques initiatives existantes sur votre territoire : les ateliers cuisine, les restaurants sociaux, les fermes participatives, les associations qui sortent de l'aide alimentaire traditionnelle, les épiceries solidaires... Mais également ce qui existe ailleurs :

- Le Collectif SSA 35 pour se projeter dans une démarche globale d'accès à l'alimentation ; Présentation de la BD "Encore des Patates"
- Le Réseau Carillon porté par l'association La Cloche
- Le projet "Justice Sociale Alimentaire" porté par le Pôle ESS du pays de Fougères, EcoSolidaireS.

7 - **Pour toute question** sur le jeu ou les projets présentés ci-dessus contacter :

Association La Cloche - [rennes@lacroche.org](mailto:rennes@lacroche.org)

Pôle ESS du pays de Fougères, EcoSolidaireS - [contact@ecosolidaires.org](mailto:contact@ecosolidaires.org)

Collectif SSA 35 - [collectif-ssa35@protonmail.com](mailto:collectif-ssa35@protonmail.com)



LE PAS EN AVANT

# LES INÉGALITÉS ALIMENTAIRES

CRÉÉ  
PAR :



## Affirmations à poser par l'animateur·rice :

1. Je fais mes courses sans avoir besoin de calculer le montant de mon panier.
2. Je choisis ce que je mange.
3. Je suis en bonne santé.
4. J'ai le temps de cuisiner la majeure partie de la semaine.
5. J'apprécie et je sais cuisiner les aliments qui sont produits ici.
6. Je dispose de tout le matériel nécessaire pour faire la cuisine
7. Je mange en quantité suffisante.
8. Je mange trois repas par jour.
9. Je mange des repas équilibrés avec des protéines, féculents et légumes/fruits.
10. Je peux aller faire mes courses à pied.
11. Je dispose d'un moyen de transport pour aller faire mes courses.
12. Je partage au moins un repas par jour avec ma famille ou mes ami·es.
13. Je vais au restaurant au moins une fois par mois avec ma famille ou mes ami·es.



Je m'appelle Eric, j'ai 55 ans et je suis célibataire.

Je suis agriculteur et j'éleve des bovins pour la production de viande.

Je gagne moins de 1000€ par mois mais je n'ai pas d'autre activité car je suis trop éloigné des pôles d'emploi.

Je m'appelle Pierre et j'ai 52 ans.



Je suis à la tête d'une entreprise agroalimentaire. Mes cordons bleus sont vendus en masse dans les rayons des grandes surfaces.

J'ai des revenus plus que confortables et j'habite en centre-ville.



Je m'appelle Léa et j'ai 19 ans.

Je suis en BTS dans une ville éloignée de celle de mes parents qui ne peuvent pas m'aider financièrement. Je vis en colocation.

Je travaille dans un supermarché le soir et les week-ends.



Je m'appelle Hugo et j'ai 18 ans.

Je suis en contrat d'apprentissage pour devenir développeur web. C'est ma 1ère année. Je gagne 43% du SMIC soit 797€ net/mois. Mes parents ne peuvent pas m'aider financièrement.

Je vis seul au foyer des jeunes travailleurs.



Je m'appelle Paul et j'ai 21 ans.

Je suis étudiant en fac de droit.

Je vis chez mes parents où je suis logé et nourri gratuitement.

Ils financent mes études et me donnent de l'argent de poche.



Je m'appelle Michel, j'ai 37 ans.

Je reçois le RSA (560€/mois), j'ai accès à une couverture maladie et je peux voter.

Je suis sans domicile depuis 4 ans ; je dors parfois dans la rue, parfois en centre d'hébergement.

## Le Pas en Avant - Les inégalités alimentaires



Je m'appelle Estelle, j'ai 21 ans et je suis Française.

Je suis à la rue depuis mes 18 ans, âge auquel ma prise en charge dans un foyer de l'Aide Social à l'Enfance s'est terminée.

Je n'ai pas le droit au RSA car je n'ai pas 25 ans, mais je dispose d'une couverture maladie.

Je vis dans un camion avec un ami.

Je travaille l'été dans le maraîchage et je fais la manche l'hiver pour manger.

## Le Pas en Avant - Les inégalités alimentaires



Je m'appelle Janine, j'ai 80 ans et je suis veuve.

Je touche une pension de 750€ par mois.

J'habite une commune rurale de 300 habitant.es.

Mon état de santé ne me permet plus de conduire. Heureusement, une fois par semaine une épicerie itinérante tient une permanence sur la place centrale.

## Le Pas en Avant - Les inégalités alimentaires



Je m'appelle Jean-Claude, j'ai 75 ans.

Je vis avec ma femme dans notre maison en plein coeur d'Angers dont nous avons fini de payer le prêt il y a 15 ans.

Notre revenu mensuel s'élève à 3500€.

Je m'appelle Ariane, j'ai 45 ans.



Je vis avec mon conjoint et mes deux enfants étudiant·es dans une maison proche du centre-ville de Rennes. Nous l'avons acquise il y a 15 ans, et venons de terminer le remboursement du prêt par anticipation.

Nous occupons tous deux des postes de cadre qui nous laissent très peu de temps personnel.

Nos revenus mensuels s'élèvent à 7000 €.



Je m'appelle Céline, j'ai 42 ans.

Je vis avec mon mari et nos 3 enfants.

Nos revenus sont modestes.

Même si nous calculons notre budget courses à l'euro près, la qualité de notre alimentation est centrale.

Nous cuisinons tous les jours.

Je m'appelle Albane, j'ai 33 ans.

Je travaille dans l'industrie en horaires décalés. Je gagne 2500€ par mois.

Suite à une séparation, j'élève seule ma fille de 8 ans dans une maison isolée dans la campagne appartenant à ma grand-mère. Elle n'est pas trop loin de celle de mes parents retraités ; je peux compter sur leur aide pour la garde de ma fille.

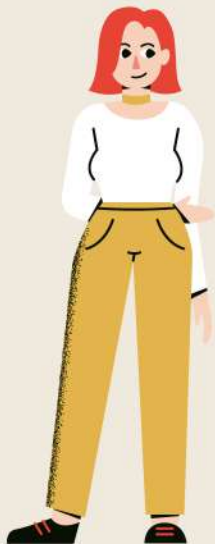


Je m'appelle Hadj, j'ai 31 ans et je suis afghan.



Je suis arrivé en France il y a 6 mois et suis demandeur d'asile. En attendant la réponse, je reçois l'Aide de Demandeur d'Asile de 7,40€ par jour.

Je dors dans un squat.



Je m'appelle Juliette, j'ai 29 ans. Je suis maman célibataire d'un enfant de 4 ans. Nous habitons une commune de 15 000 habitant·es.

Je suis auto-entrepreneuse depuis moins d'un an ; je teste une activité d'éveil au goût qui me permet de gagner l'équivalent du SMIC (1383€ net/mois).



Je m'appelle Églantine, j'ai 35 ans.  
J'habite une commune de 5000  
habitants.

Je suis célibataire, bergère et  
matelassière. Je fabrique des matelas  
en laine. Je gagne 450€ par mois.

Suite à des problèmes de santé, j'ai  
modifié mon alimentation. Je me  
nourris de produits frais et locaux.



Je m'appelle Yves, j'ai 62 ans. J'habite une commune de 5000 habitants.

Je suis célibataire. Je suis agent polyvalent dans un EHPAD. Je gagne 1000€ par mois. Je suis bientôt retraité. Après avoir réglé toutes mes factures, il me reste 500€ pour vivre.

## Le Pas en Avant - Les inégalités alimentaires

Je m'appelle Yacine, j'ai 41 ans. J'habite une commune de 1500 habitants.

Je suis en couple et nous avons un enfant de 8 ans.

Je suis vidéaste donc mes revenus ne sont pas réguliers. Ma femme est salariée.

Nous mangeons des produits frais, locaux et bio par conviction.

