

Citoyenneté & Participation | Thierry Dethier

Walkshop

Stimuler la créativité par la rencontre interdisciplinaire et la marche





: lien consultable en ligne ou téléchargeable

Introduction

A. Participation citoyenne en marchant

Mise en place fin 2019, l'équipe Participation du CPCP a pour mission de développer la réflexion et la créativité au sein de groupes de citoyens en organisant et en animant des événements participatifs. Lors de ces activités, l'objectif est de faire émerger le potentiel des intelligences collectives. Les thématiques varient en fonction de l'objectif identifié par le CPCP ou par le partenaire pour lequel il preste l'activité. Le champ d'action se situe généralement dans le domaine de la citoyenneté, de l'intérêt public et des enjeux politiques et de société.

Lorsque l'équipe Participation a démarré, rapidement, nous avons eu l'idée de sortir des murs et de tester un format lié à la marche. Ceci essentiellement pour deux raisons : la première est relative à la volonté de proposer des activités conviviales, rassembleuses, originales et attirantes qui amènent à de vraies rencontres entre participants, la seconde est liée à la créativité, favorisée par ces rencontres justement, mais également par l'activité physique et la marche en particulier. Notre postulat est qu'un atelier participatif en marchant a de très bons atouts pour répondre aux priorités de la participation : attirer des participants d'horizons divers sur une thématique donnée tout en stimulant la créativité lors de cette activité collective.

B. Une pandémie qui souligne certains avantages de la formule

Depuis mars 2020 et la pandémie de Covid-19, nos sociétés ont dû se réinventer. Le télétravail est devenu la norme pour beaucoup de travailleurs et, avec celui-ci, différents défis liés à une vie plus casanière, moins mobile. En termes de participation citoyenne, cela a avant tout signifié l'organisation d'événements participatifs à distance, via des applications informatiques comme Zoom ou Teams. Par la suite, le confinement a peu à peu été remplacé par une politique du « tout à l'extérieur ». Un an plus tard, un troisième argument s'est donc rajouté à la volonté de partager notre expérience et d'or-

ganiser encore davantage d'événements sous une forme qui permette non seulement de travailler à l'extérieur, mais également qui remette nos corps en mouvements.

C. Est-ce vraiment pertinent ? Si oui, pourquoi et comment ?

La marche est-elle vraiment appropriée pour un atelier participatif ? Et si oui, pour quels objectifs et sous quelle forme ? Cette note d'analyse présente trois objectifs : d'une part sous la forme de ce texte, il y a l'objectif d'inviter le lecteur au cheminement de notre réflexion à ce sujet. D'autre part, sur le fond, il y a la volonté de parcourir la littérature et les réflexions existant autour de ce sujet dans des disciplines comme la philosophie et la psychologie pour tenter de comprendre en quoi un atelier participatif en marchant peut être pertinent. Enfin, avec ce texte, nous désirons partager des expériences et des idées pour dupliquer, voire améliorer le concept.

I. Marcher pour stimuler la pensée : un ressenti très partagé

A. La marche, chemin chéri de la créativité

Comme évoqué dans l'introduction, notre premier workshop¹ a vu le jour avant la pandémie du Covid-19. Le monde professionnel n'a en effet pas attendu les contraintes sanitaires actuelles pour profiter des avantages de la marche.

L'utilité de la marche pour parvenir à une production intellectuelle performante est une idée défendue de tous temps par philosophes et écrivains. Attardons-nous d'abord sur une série de témoignages, davantage individuels que collectifs, rencontrés dans le cheminement de cette réflexion et nous confortant dans l'idée que nous sous-exploitions la marche dans notre travail quotidien.

¹ Le workshop est une technique d'intelligence collective à mener en plein air qui vise à stimuler la créativité par le biais de la rencontre et de la marche.

1. Se rendre disponible à la méditation

Lors de la quatrième nuit des écrivains², organisée par la RTBF et Passaporta en 2020, le sujet est abordé. L'écrivaine belge Nathalie Skovronek le résume ainsi « (avec la marche) il y a quelque chose de méditatif, il y a quelque chose de se mettre en état de disponibilité, il y a quelque chose qui fonctionne ». Elle rajoute : « en même temps, je ne crois pas à l'idée de regarder une page blanche et d'attendre que quelque chose se passe. Je ne pense pas que quand on cherche une solution, c'est en se creusant la tête (qu'on y arrive). L'idée de prendre un chemin de traverse, une occupation parallèle, je trouve, sert beaucoup plus la création et nourrit beaucoup plus l'esprit que quand on a une espèce de démarche volontaire en disant voilà il faut que je trouve la solution à ; ça ne marche pas comme ça. C'est beaucoup plus des intuitions, des fulgurances comme ça qui en une fois jaillissent. Et la forêt de Soignes m'accompagne bien pour ce genre de choses ».

2. Tout préjugé vient des entrailles

Ce constat n'est pas nouveau, le philosophe Friedrich Nietzsche est connu pour considérer la marche comme la condition de l'œuvre : « Demeurer le moins possible assis : ne prêter foi à aucune pensée qui n'ait été composée au grand air, dans le libre mouvement du corps – à aucune idée où les muscles aient aussi été de la fête. Tout préjugé vient des entrailles. "Être cul-de-plomb", je le répète, c'est le vrai péché contre l'esprit »³. Il est loin d'être le seul à penser ainsi.

² CLAUDE P. et LEROY M., « La nuit des écrivains – la Nuit des Écrivains se réinvente », RTBF, Auvio, émission enregistrée le 11 novembre 2020, [en ligne :] https://www.rtf.be/auvio/detail_la-nuit-des-ecrivains?id=2702121 ou sur Google Podcast – 2:13:44 et 2:15:55 (interventions de Lisette Lombé, Myriam Leroy et Nathalie Skovronek), <https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9yc3MucnRiZi5i-ZS9tZWRpYS9yc3MvYXVkaW8vbHAtZHFtdl9yZWNIbnQueG1s/episode/aHR0cHM6Ly93d3cucnRiZi5iZS9hdXZpby9kZXRhaWx0cGEtbnVpdC1kZXMtZWNyaXZhaW5zP2lkPTI3MDIxMjE?hl=fr-BE&ved=2ahUKewjXulbzIzHtAhUOC-wKHb8kDykQjrkEegQIDRAF&ep=6>, pages consultées le 19 novembre 2020.

³ NIETZSCHE F., *Ecce Homo.*, 1888, cité dans Frédéric GROS, « Marcher, une philosophie », Flammarion, 2011, p. 21.

3. Marcher pour dissoudre la tension nerveuse

En mai 2020, lors du premier confinement lié à la pandémie de Covid-19, Michel Houellebecq écrivait à son tour sur le sujet : « Essayer d'écrire si l'on n'a pas la possibilité, dans la journée, de se livrer à plusieurs heures de marche à un rythme soutenu, est fortement à déconseiller : la tension nerveuse accumulée ne parvient pas à se dissoudre, les pensées et les images continuent de tourner douloureusement dans la pauvre tête de l'auteur, qui devient rapidement irritable, voire fou. La seule chose qui compte vraiment est le rythme mécanique, machinal de la marche, qui n'a pas pour première raison d'être de faire apparaître des idées neuves (encore que cela puisse, dans un second temps, se produire), mais de calmer les conflits induits par le choc des idées nées à la table de travail »⁴.

La marche favoriserait donc la méditation, les intuitions, l'apparition d'idées neuves. Elle permettrait également d'éviter les préjugés et, surtout, de calmer l'auteur victime des conflits induits par le choc des idées. Mettre son corps en action tant pour stimuler les idées que pour soulager l'individu dont l'esprit chauffe.

B. La marche, hygiène minimale...

Ces témoignages ne sont que quelques exemples d'un constat assez répandu chez les penseurs et écrivains pour qui la marche est une condition à tout le moins facilitante pour la création. Nous pouvons rajouter que rares sont les écrivains qui ont plutôt tenu un discours inverse : Houellebecq cite Flaubert pour qui « on ne pense et n'écrit bien qu'assis »⁵ et Frédéric Gros mentionne que, pour Kant, la marche est « ce qui distrait du travail, une hygiène minimale permettant au corps de se remettre d'être resté assis, courbé, cassé en deux »⁶.

⁴ HOUELLEBECQ M., « Je ne crois pas aux déclarations du genre "rien ne sera plus jamais comme avant" », *Lettres d'intérieur - France Inter*, publié le 4 mai 2020, [en ligne :] <https://www.franceinter.fr/emissions/lettres-d-interieur/lettres-d-interieur-04-mai-2020>, site consulté le 5 mai 2020.

⁵ *Ibid.*

⁶ GROS F., « Marcher, une philosophie », *Champs essai (Flammarion)*, Barcelone, 2019, p. 30.

Il est évident que nous ne pouvons pas nous passer totalement de la position assise et que certains partisans de celle-ci ne sont pas rentrés dans le débat. Notre postulat et celui des défenseurs de la marche est que nous devrions bien plus souvent alterner travail assis et travail en marchant⁷.

C. ... ou stimulant maximal ?

Ce constat, l'association Utopies l'aborde également dans le guide *Walking meetings – le guide des réunions qui marchent*⁸. Marcher pour stimuler l'esprit de l'écrivain, envisager la marche pour une réunion d'une demi-heure ou organiser un atelier d'une journée ou d'une demi-journée sont basés sur le même constat : la marche est une activité prisée pour stimuler la pensée et l'innovation. L'association souligne également que de nombreuses personnalités ont déjà formulé ce constat au fil des siècles : Aristote, Montaigne, Rousseau, Nietzsche et, plus récemment, Woody Allen, Richard Branson, Steve Jobs, Stephen King ou Barack Obama.

Les témoignages ne manquent donc pas pour vanter l'intérêt de l'activité physique, et de la marche en particulier pour favoriser réflexion et créativité. Mais cela est-il scientifiquement prouvé ? Et si oui, peut-on penser que, en groupe également, la marche soit propice à la créativité et aux idées ?

⁷ L'image du Penseur de Rodin s'impose trop souvent à nous pour illustrer le travail de création intellectuelle. Notre postulat est que les idées de *L'homme qui marche* de Giacometti devaient être bien meilleures.

⁸ LAVILLE E., BOURDIN M., RASORI J., CAIGNOL V., « Walking meetings, le guide des réunions qui marchent », www.Utopies.com, octobre 2019, pp. 4-5, [en ligne :] <https://www.utopies.com/publications/walking-meetingsle-guide-des-reunions-qui-marchent>, site consulté le 9 mars 2021.

II. Au-delà du ressenti, les constats scientifiques

La marche est donc propice, voire pour certains absolument nécessaire, à la créativité intellectuelle. Ce constat vient appuyer l'intérêt de mener des activités en plein air comme le walkshop. Au-delà des témoignages empiriques relevés jusqu'ici, nous désirons vérifier si ces affirmations sont confirmées par les observations de l'une ou l'autre discipline scientifique.

A. Des arguments philosophiques

Charles Pépin, philosophe français contemporain, a réalisé un intéressant travail à ce sujet qu'il a repris dans un podcast intitulé « Pourquoi marcher aide-t-il à réfléchir ? ». Nous reprenons ici quelques idées qu'il y développe et vous en recommandons l'écoute⁹. Son propos ne s'adresse pas à une activité de groupe, c'est pourquoi, à chaque idée, nous développons celle-ci sous l'angle du walkshop.

1. Quand on marche, l'âme dialogue avec elle-même

Socrate déjà marchait pour philosopher. Les dialogues de Socrate, écrits par Platon, sont le fruit de leurs déambulations. Pour Platon, la marche favorise le dialogue de l'âme avec elle-même. Nous sommes en effet plus réceptifs à toutes les idées qui viennent, surgissent, apparaissent tandis que l'on avance, souligne à son tour Charles Pépin dans son podcast.

La philosophie péripatéticienne a pour origine l'école fondée par Aristote et tire son nom du verbe grec περιπατέω qui signifie « circuler, aller et venir, se promener »¹⁰. Les walkshop, que nous pourrions tout aussi bien renommer péripatéliers, s'inscrivent donc dans la lignée des pères de la philosophie.

⁹ PEPIN C., « Pourquoi marcher aide-t-il à réfléchir ? », 18 mars 2021, Spotify, 21 minutes, [en ligne :] <https://open.spotify.com/episode/6qLHx1UpNQ1mvSjHTsNaEL?si=9c18dc643ae346ac>, consulté le 29 mars 2021.

¹⁰ FERRANT C., « Péripatéticiens, péripatéticiennes de tous pays, unissez-vous ! », *Connaissance hellénique*, [en ligne :] <https://ch.hypotheses.org/1837>, publié le 31 mars 2017, consulté le 8 mai 2021.

2. Marcher pour penser librement

Rousseau affirme, dans *Les rêveries du promeneur solitaire*, le dernier ouvrage qu'il rédige, ne pouvoir penser vraiment, composer, créer, s'inspirer qu'en marchant. Dans le paragraphe qui débute la Seconde promenade, Rousseau nous invite à marcher pour penser librement, sans résistance et sans gêne. « Ayant donc formé le projet de décrire l'état habituel de mon âme dans la plus étrange position où se puisse jamais trouver un mortel, je n'ai vu nulle manière plus simple et plus sûre d'exécuter cette entreprise que de tenir un registre fidèle de mes promenades solitaires et des rêveries qui les remplissent quand je laisse ma tête entièrement libre, et mes idées suivre leur pente sans résistance et sans gêne. Ces heures de solitude et de méditation sont les seules de la journée où je sois pleinement moi et à moi sans diversion, sans obstacle, et où je puisse véritablement dire être ce que la nature a voulu »¹¹.

La marche de Rousseau est solitaire, en cela, nous sommes loin d'un walkshop. Mais un walkshop citoyen a ceci en commun avec les rêveries solitaires qu'en sortant de nos bureaux, nous sortons de nos habitudes, de nos routines. Nous prenons de la distance avec une partie de notre culture également. Ainsi, nous nous rapprochons de la nature, de « notre nature » et nous pouvons mieux réfléchir aux questions liées à notre vie, notre environnement et nos contemporains, en ville ou à la campagne.

3. Marcher dans la nature pour retirer la glu du social

Dans le Livre VIII des *Confessions*, Rousseau confie ceci : « Tout le reste du jour, enfoncé dans la forêt, j'y cherchais, j'y trouvais l'image des premiers temps, dont je traçais fièrement l'histoire ; je faisais main basse sur les petits mensonges des hommes ; j'osais dévoiler à nu leur nature, suivre le progrès du temps et des choses qui l'ont défigurée, et comparant l'homme de l'homme avec l'homme naturel, leur montrer dans son perfectionnement prétendu la véritable source de ses misères »¹².

¹¹ ROUSSEAU J.-J., « Rêveries du promeneur solitaire », p. 64, [en ligne :] https://www.ibibliotheque.fr/les-reveries-du-promeneur-solitaire-jean-jacques-rousseau-rou_reveries/lecture-integrale/page6, consulté le 26 avril 2021.

¹² ROUSSEAU J.-J., « Les Confessions », Livre VIII, 1782, [en ligne :] https://www.ibibliotheque.fr/les-confessions-jean-jacques-rousseau-rou_confessions/lecture-integrale/page293, consulté le 26 avril 2021.

Rousseau marche pour « se perdre, pour mieux écouter son cœur, sentir en soi palpiter le premier homme ». En marchant, Rousseau postule, selon Frédéric Gros, que « la méchanceté, la défiance et la haine ne prennent pas racine dans une sauvagerie première : elles se greffent en nous, nous enserrant dans le jardin artificiel du monde, et elles ne cessent depuis de bourgeonner, de se développer et d'étouffer un cœur naturellement compatissant »¹³.

Chacun de nous construit une carapace sociale. Cette carapace va nous amener à figer un *moi social*, nécessaire mais réducteur. À force, notre *moi profond*, plus complexe, changeant, et en grande partie énigmatique, risque d'être étouffé par ce *moi social*. Charles Pépin utilise le concept de la glu du social pour décrire ce phénomène qui est de voir ce *moi social* nous coller à la peau, entraver notre liberté, notre capacité d'ouverture aux autres, voire à nous-même.

Nous postulons que le rôle d'un événement participatif est notamment de parvenir à produire des rencontres qui, autant que possible, arrachent les participants à cette glu, fissurent leur carapace sociale. De manière à réinventer le futur, à le penser librement, collectivement en réactivant tout le potentiel que nous offre notre *moi profond*.

Notons bien que cela ne signifie pas que nous niions notre *moi social*. En effet, de nombreux événements participatifs cherchent à réunir des personnes qui, par leur rôle professionnel ou privé ont une expertise ou un intérêt pour une thématique. Mais l'animation organisée autour de méthodologies bien spécifiques va nous conduire à la recherche d'une solution d'intérêt commun et va nous emmener dans la rencontre et la réflexion collective. Cette pratique doit nous amener à réfléchir avec notre *moi profond*, à briser cette carapace sociale¹⁴. Vu sous cet angle, les animateurs d'un *walkshop* invitent les participants à travailler ensemble en les aidant à fissurer leurs carapaces sociales. Au fil de la promenade, ceux-ci pourront tour à tour s'impliquer dans la réflexion à travers leur *moi social* évidemment, mais aussi, stimulés par l'écoute de l'autre, par l'environnement dans lequel ils évoluent, par l'activité physique liée à la marche, associer à cette même réflexion collective tout le potentiel de leur *moi profond*.

¹³ GROS F., « Marcher, une philosophie », *Champs essai (Flammarion)*, Barcelone, 2019, pp. 106, 107.

¹⁴ PÉPIN C., « La rencontre, une philosophie », *Allary Editions*, 2021, Paris, pp. 22-23.

4. Marcher en groupe pour repenser la vie en société

Marcher en groupe permet donc aux participants de vivre cet exercice décrit par Rousseau, il nous permet tout simplement de penser et d'échanger plus librement. Se réunir en marchant, c'est offrir au groupe et à chaque participant du groupe une occasion naturelle de repenser le monde, de réfléchir librement aux enjeux de société, autrement dit de rêver la politique *out of the box*, d'imaginer des solutions ensemble tout en étant hors de la culture ambiante. Avec les mots de Rousseau, nous pourrions dire qu'il s'agit d'associer notre nous profond à notre nous social pour mener des réunions plus innovantes et des résultats plus pertinents.

Mener un exercice participatif en marchant, c'est donc donner aux participants l'occasion de pratiquer cet exercice, inspiré des méditations de Rousseau, de manière originale et organisée, de revenir à une pensée originelle à la manière de Rousseau, en cherchant à réfléchir en toute liberté. Une liberté à l'égard des contraintes que la société nous impose, à l'égard des idées communes dans lesquelles la société s'est enfermée comme le souligne le philosophe.

Peut-être Rousseau aurait-il dû emmener ses contemporains dans ses promenades pour parvenir à communier davantage avec eux. Mais développer cette hypothèse, c'est oublier que si Rousseau en est venu à développer cette réflexion c'est justement car il était dans une posture d'ostracisé¹⁵, de sacer estod^{16, 17}.

¹⁵ VAN REETH A., « Rousseau, les rêveries du promeneur solitaire (4 épisodes), Épisode 1 : Seul sur terre. », *Les chemins de la philosophie*, France Culture, [en ligne :] <https://www.franceculture.fr/emissions/les-chemins-de-la-philosophie/rousseau-les-reveries-du-promeneur-solitaire-14-seul-sur-terre>, passage de la minute 16:08 à 18:55, publié le 27 novembre 2017, consulté le 25 octobre 2021.

¹⁶ La signification de ce terme Sacer estod est la suivante selon Jean-François Perrin qui cite Rousseau: dévouer quelqu'un au courroux céleste des Dieux, être en horreur à tous.

¹⁷ PERRIN J.-F., « Ce que sait une œuvre. Le crime, le droit et l'état d'exception selon Rousseau juge de Jean-Jacques », *Poétique* 2015/2 (n° 178), pages 183 à 195, [en ligne :] <https://www.cairn.info/revue-poetique-2015-2-page-183.htm>, consulté le 25 octobre 2021.

Marcher libère, nous dit Rousseau, marcher en groupe libère le groupe au- rions-nous envie de postuler¹⁸.

5. L'esprit et le corps ne font qu'un

Pour certains, penser renvoie à l'image figée du penseur de Rodin. « Cette image renvoie à une conception très particulière de la philosophie, qui consi- dère que la pensée serait favorisée par une mise en absence du corps. Celui-ci ne venant plus interférer, la pensée pourrait alors s'élever. » nous dit le philo- sophe Christophe Lamoure, auteur de la « Petite philosophie du marcheur »¹⁹.

Christophe Lamoure continue en exprimant très bien pourquoi la pensée et la marche sont complices : « Je crois, au contraire, que la pensée associe toujours corps et esprit. La marche exprime très bien cette réalité. La pensée s'appuie sur le corps et se développe en harmonie avec lui. On pourrait presque dire que dans la marche, c'est le corps qui pense. Marcher, c'est passer d'un pied sur l'autre, et penser, c'est envisager une idée puis une autre. La pensée est toujours en instabilité, inquiète, en mouvement, comme la marche est un dés- équilibre sans cesse rattrapé. Dans les deux cas, il s'agit d'une recherche permanente d'un équilibre entre deux positions. Il y a donc une conformité et une coïncidence entre le mouvement du corps et celui de la pensée. Mon- taigne dit même que son « esprit ne va si les jambes ne l'agitent », et qu'il a le sentiment que ses pensées dorment s'il s'assied ! »²⁰.

Il rejoint la pensée de Spinoza, pour qui l'esprit et le corps sont tout un : « L'esprit et le corps sont une seule et même chose, qui est conçue tantôt sous l'attribut de la pensée, tantôt sous l'attribut de l'étendue »²¹. L'étendue pour Spinoza signifie la matière.

¹⁸ L'analogie avec la situation de Jean-Jacques Rousseau nous semble pertinente pour la raison qui suit : Rousseau est condamné (à l'exil mais aussi il ne peut plus publier, il ne peut lire ses textes dans des salons), sans vraiment l'être (il n'a pas eu de procès, il y a un décret contre lui mais il reste toléré à Paris), par la société pour avoir osé écrire.

¹⁹ GANNAC A.-L., « Marcher aide à penser », psychologies.com, [en ligne :] <https://www.psychologies.com/Culture/Spiritualites/Meditation/Interviews/Marcher-aide-a-penser>, le 13 août 2020, consulté le 4 mai 2021.

²⁰ GANNAC A.-L., « Marcher aide à penser », op. cit.

²¹ SÉVERAC P., « L'union de l'âme et du corps selon Spinoza », Le Point, [en ligne :] https://www.lepoint.fr/philosophie/l-union-de-l-ame-et-du-corps-selon-spinoza-16-05-2016-2039703_3963.php, le 12 juin 2017, consulté le 29 avril 2021.

Si l'on suit cette idée, nous pouvons aisément penser qu'en marchant nous rentrons plus facilement en symbiose avec l'idée de l'autre.

6. Sortir au dehors pour exister

Pour le philosophe japonais Tetsurō Watsuji, l'environnement n'est pas seulement ce qui nous entoure, il nous constitue. La balade en forêt (ou en ville) est une expérience agréable, ou tout simplement nourrissante, et surtout existentielle, car *sortis au dehors, nous nous trouvons nous-mêmes*. En effet, exister, c'est le fait d'être « *sortis au dehors* » – en latin, *ex-sistere*²². Nous aurions donc davantage de chance d'être nous-même en forêt que dans une salle de réunion.

La philosophie abonde donc d'arguments pour nous inviter à sortir de nos salles de réunions, pour tenter des réunions en marchant. Qu'en est-il de la psychologie ?

B. Des arguments psychologiques

Diverses études psychologiques se sont penchées sur les relations entre la marche, l'environnement et la créativité. Nous soulignons ici les apports de quelques-unes pour croiser ces constats avec ceux des philosophes.

1. Deux types d'attention : l'attention flottante, l'attention focalisée

En marchant, nous sommes dans le paysage. Ainsi, nous sommes moins soumis à la prédominance des images, nous sommes davantage ouverts à tous nos sens. La marche fait venir les idées. La marche favorise l'attention ouverte et relâchée, l'attention flottante. Quand je marche, je suis disponible à ce qui vient.

L'attention flottante est propice à la créativité, à l'émergence des idées. C'est une attention différente de l'attention focalisée que les psychologues assimilent à la concentration. En favorisant l'attention flottante, la marche nous

²² ATTAR H., « Pourquoi nous promenons-nous dans les bois ? », *Philosophie Magazine*, n°148, Avril 2021, p. 80.

amène donc à être plus créatifs, comme le souligne Pépin que nous avons évoqué plus haut²³.

2. Marcher de manière non contrainte stimule la pensée divergente

Marcher favorise la divergence, l'esprit se promène, passe du coq à l'âne. Pour être créatif, il convient de diverger puis de converger. La mémoire et les souvenirs, stimulés par la marche, favorisent la divergence²⁴.

La pensée divergente est une méthode de pensée utilisée pour produire des idées créatives en envisageant de nombreuses solutions possibles. Une étude internationale publiée en 2017 rapporte les conclusions de deux expériences²⁵. Celles-ci ont permis de tester le lien entre les performances de la pensée divergente et la position du corps lors d'une activité. Les résultats de l'étude démontrent que cette pensée est davantage stimulée lors de la marche, en particulier si cette marche est non contrainte, qu'en position assise ou couchée.

3. La marche à l'extérieur comme stimulateur de la pensée et de l'innovation

Un rapport de recherche en psychologie de 2014 basé sur quatre recherches a confirmé que la marche booste la créativité en temps réel et dans les instants qui suivent. Ces expériences, utilisant des tests pour mesurer pensée convergente et pensée divergente, mettent en évidence que la marche, et la marche à l'extérieur en particulier, est une stratégie simple mais solide pour

²³ PÉPIN C., « Pourquoi marcher aide-t-il à réfléchir ? », Spotify, Charles Pépin : une philosophie pratique, 18 mars 2020, 21 minutes, [en ligne :] <https://open.spotify.com/episode/6qLHx1UpNQ1mvSjHTsNaEL?si=79f31b208f48491c>, consulté le 29 mars 2021.

²⁴ Ibid.

²⁵ ZHOU Y., ZHANG Y., HOMMEL B. and ZHANG H., « The Impact of Bodily States on Divergent Thinking: Evidence for a Control-Depletion Account », *Frontiers in Psychology*, 2017, 8:1546. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01546, [en ligne :] <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01546/full>, consulté le 7 mai 2021.

générer de nouvelles idées²⁶. Ces expériences soulignent également que la position assise est deux fois moins efficace que la marche. Les impressions initiales sont donc ici solidement confirmées.

4. Les bienfaits de l'ambiance forestière

La sylvothérapie, appelée *Shinrin-yoku* au Japon d'où elle provient, est une pratique axée davantage sur le contact avec la nature que sur la marche en tant que telle. Cette pratique a également retenu notre attention car elle permet de mettre en lumière les avantages spécifiques de la marche en milieu forestier.

La sylvothérapie est une technique de relaxation et de médecine préventive. Les résultats d'une étude menée dans vingt-quatre forêts au Japon mettent en avant que l'ambiance forestière diminue la concentration de cortisol, le rythme cardiaque, la pression sanguine, l'activité du nerf sympathique tandis qu'il augmente l'activité du nerf parasympathique par rapport aux observations en milieu urbain²⁷. La marche en forêt est donc bel et bien relaxante ; elle nous déstresse. Ceci est très positif pour y développer nos activités participatives. En effet, quand nous sommes soumis à trop de stress, nous restons dans notre zone de confort, nous avons tendance à nous raccrocher aux idées connues et ne pas chercher à tester de nouvelles expériences²⁸.

Ces résultats confirment l'intérêt de sortir en forêt pour réfléchir et créer en groupes. Il est donc opportun de privilégier un environnement proche de la nature pour organiser un walkshop. À moins que l'objet de la thématique ne soit lié au milieu urbain. Dans ce cas, marcher dans le paysage étudié offre d'autres avantages à mettre en balance avec ceux relevés ici.

²⁶ OPPEZZO M. et SCHWARTZ D.L., « Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking », *Stanford University, Journal of Experimental Psychology: learning, memory and cognition*, 2014, Vol.40, No.4, 1142-1152

²⁷ PARK B. J., TSUNETSUGU Y., KASETANI T., KAGAWA T., MIYAZAKI Y., « The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan », *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 18-26, [en ligne :] <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>, consultée le 3 avril 2020.

²⁸ WURTH CARLICCHI C., « Comment développer sa créativité sans se forcer ? », *Coaching-Go*, [en ligne :] <http://blog-fr.coaching-go.com/2015/02/comment-developper-sa-creativite-sans-se-forcer>, mis à jour le 24 février 2015, consulté le 4 mai 2021.

Ceci dit, même en ville, il est possible de créer des parcours favorisant une certaine immersion en milieu naturel, dans un environnement plus relaxant (en passant par un parc, en longeant un cours d'eau, etc.).

Les arguments psychologiques et philosophiques confirment donc les ressentis partagés par les écrivains, philosophes et innovateurs que nous mentionnions dans l'introduction. La marche stimule la pensée. Organiser des réunions en marchant est, en soi, très pertinent pour favoriser les intelligences collectives, des idées et des solutions innovantes.

III. La rencontre, l'autre facette du walkshop

Marcher à plusieurs, ce n'est pas seulement marcher. C'est aussi se rencontrer. Sur le chemin de notre réflexion autour du walkshop, il nous a paru intéressant de souligner ce que la marche pouvait apporter à l'événement participatif en termes de rencontre.

A. S'ouvrir au point de vue de l'autre

Le mot « rencontre » vient du vieux français « encontre » qui exprime « le fait de heurter quelqu'un sur son chemin ». L'étymologie vient nous suggérer que le chemin est l'espace privilégié de la rencontre.

La philosophie du walkshop repose autant sur la dynamique de la marche que sur la rencontre des participants. C'est une activité qui vise en particulier à favoriser une rencontre sincère et durable des participants.

Nous avons jusqu'ici traité des avantages de la marche et en particulier du fait qu'elle favorise la créativité. La rencontre des participants est tout aussi importante dans le walkshop. Si elle peut paraître anodine et naturelle, la rencontre en tant que telle nécessite pourtant une réelle attention.

En effet, nous avons déjà tous expérimenté que nous pouvons côtoyer tous les jours des individus que nous ne « rencontrons » jamais vraiment. Mener une activité avec un collègue ou un autre citoyen ne nous amène pas toujours à le rencontrer réellement. Lorsque nous sommes en groupe, « nous savons

que l'autre existe, mais le rencontrer vraiment, faire l'expérience de sa différence, exige davantage. Cette conscience de l'autre, je l'ai (...) lorsque mon travail me contraint de collaborer avec lui mais je ne le rencontre pas nécessairement pour autant »²⁹.

Quand le groupe est engagé dans une démarche sur le long terme, il est évidemment important que les personnes fassent rapidement connaissance. Une rencontre de qualité est primordiale pour que le processus gagne en qualité. Le walkshop peut permettre cette rencontre, peut jouer le rôle de brise-glace. Le format du walkshop nous invite naturellement à sortir de notre zone de confort pour rencontrer l'autre. Si le walkshop convient à des activités ponctuelles, il paraît particulièrement recommandé pour démarrer un processus (pensons à une assemblée ou à une convention citoyenne).

Un contexte favorable peut permettre à deux personnes qui se rencontrent d'être rapidement « en confiance ». Le walkshop favorise déjà ce contexte favorable puisque, *a priori*, ces personnes partagent des intérêts communs sur une thématique ou un sujet en particulier. Mais cela ne suffit pas. Celles-ci peuvent en effet avoir des opinions fort différentes. L'environnement du walkshop et l'activité même de la marche créent ce contexte favorable, au-delà du sujet abordé.

B. Rencontrer l'altérité, découvrir le point de vue de l'autre

La rencontre est une dimension essentielle des événements participatifs. Ceux-ci sont même créés de manière à favoriser des rencontres harmonieuses et créatives. En effet, les événements participatifs sont très cadrés et reposent sur l'écoute, une dynamique ludique et la recherche commune de solutions. Ces caractéristiques favorisent évidemment la rencontre de l'autre. « Rencontrer quelqu'un, c'est découvrir un autre point de vue sur les choses, faire l'expérience d'un changement dans notre rapport au monde. » nous explique Charles Pépin dans son ouvrage *La rencontre, une philosophie*³⁰. Là où Pépin décrit surtout les relations d'un couple, nous pensons que nous pouvons reprendre ses idées pour la dynamique d'un événement participatif comme le walkshop.

²⁹ PÉPIN C., « La rencontre, une philosophie », Allary Editions, 2021, Paris, p.55.

³⁰ *Ibid*, p. 54.

Comme une œuvre d'art, un livre, un film, une peinture... une activité participative bien préparée offre une expérience de décentrement. En écoutant les autres, en respectant les règles fixées par l'animateur, les participants expérimentent l'altérité. Les événements participatifs nous permettent de prendre du recul par rapport à notre quotidien en allant à la rencontre des autres, à l'écoute du vécu de chacun. Ce faisant, nous élargissons nos points de vue mais également les champs de solutions, de possibles.

1. Tomber le masque

Lors d'une rencontre, nous arrivons chacun avec notre apparence, notre statut, nos identités, notre vécu et nos expériences à partager. En société, il existe une série de codes et, généralement, nous revêtons notre « carapace sociale » décrite par Rousseau pour rencontrer l'autre. Dans une activité participative, quand le cadre est bien établi et que les participants sont prêts à jouer le jeu d'activités ludiques et pertinentes, nous observons que souvent les participants sont amenés à tomber le masque plus rapidement que dans un autre contexte. La carapace sociale, si elle ne peut être mise au vestiaire, peut peu à peu diminuer en épaisseur. C'est une expérience souvent observée mais qui ne fonctionne que quand les participants « jouent vraiment le jeu ». Le défi est crucial pour les organisateurs d'un événement participatif. Avec le masque, le résultat risque bien d'être insatisfaisant.

Charles Pépin consacre un chapitre de son ouvrage pour nous expliquer combien l'expérience d'arriver à « tomber le masque » est essentielle. Il s'agit, insiste-t-il d'une étape cruciale dans une rencontre pour permettre que celle-ci soit déterminante. Pour y arriver, « oser se montrer vulnérable permet de briser d'un coup tout un jeu de postures et de rôles qui font barrage à la rencontre, de proposer un autre type de lien, différent du contact social habituel »³¹. L'auteur prend le film *Les Deux Papes* de Fernando Mereilles (2019) pour illustrer son propos. Le rôle qu'y jouent les confessions dans le rapprochement des deux protagonistes illustre en effet particulièrement l'idée.

³¹ PÉPIN C., « La rencontre, une philosophie », op. cit., p. 184.

2. Être à l'écoute

Il est donc essentiel de permettre aux participants de s'exprimer, de partager leurs expériences, leur vécu mais il est tout aussi important de leur donner l'occasion d'être à l'écoute de l'autre. Une confiance bien reçue est en effet essentielle pour engager l'un et l'autre et amener ainsi à la sincérité d'un échange, d'une relation. Des activités en sous-groupes, comme en crée automatiquement la marche, sont un contexte idéal pour favoriser ces échanges, pour créer petit à petit une rencontre sans les masques.

IV. Le walkshop

Nous avons expérimenté le walkshop, un concept repris à Collectivity³². Technique d'intelligence collective à mener en plein air, le walkshop vise à stimuler la créativité par le biais de l'interaction entre personnes ne travaillant pas ensemble (qui viennent donc avec des expériences différentes d'une certaine question ou pratique) et la marche (qui est plus propice à la pensée créative que la posture assise).

En participation, il existe différentes étapes. Certaines où les idées doivent diverger, d'autres où il faut les amener à converger. Comme nous l'avons déjà relevé dans cette note, la marche est surtout adaptée à la première étape.

³² Collectivity est une plateforme en ligne (<https://www.thecollectivity.org/fr>) qui facilite la réalisation d'activités et de projets collaboratifs.

A. Walkshop & co, des outils participatifs, conviviaux et créatifs

Le walkshop est une formule assez proche de ce qui existe dans d'autres pays depuis quelques années. Aux États-Unis, ce type d'activités se nomme des walking meetings. En France, l'association Utopies a relayé ce concept depuis 2019³³. Nous avons relevé que d'autres initiatives françaises assez similaires existent également comme la facilitation en marchant³⁴ et les balades urbaines³⁵.

Nous avons aussi pu observer que la pandémie de Covid-19 a accéléré le développement de réunions en marchant. Le confinement a amené les organisateurs d'événements collectifs à se réinventer. Citons les initiatives suivantes : une PHILO Balade, organisée par Interra à Liège³⁶, ou un déba(t)lade du CriBW³⁷ pour décortiquer l'accord du gouvernement, des walking therapy organisées par des psychologues pour recevoir leurs patients dans la nature³⁸.

Si l'interdiction d'organiser des activités en intérieur pour les groupes a été un élément déclencheur de ces initiatives, il nous paraîtrait intéressant d'évaluer leur succès, d'identifier les résultats particuliers que ces formules ont pu générer, d'observer si ces pratiques ont perduré dans la durée.

³³ LAVILLE E., BOURDIN M., RASORI J., CAIGNOL V., « Walking meetings, le guide des réunions qui marchent », www.Utopies.com, octobre 2019, pp. 4-5, [en ligne :] <https://www.utopies.com/publications/walking-meetingsle-guide-des-reunions-qui-marchent>, site consulté le 9 mars 2021.

³⁴ « La facilitation en marchant », Green Work Agency, [en ligne :] <https://www.greenworkagency.com/la-facilitation-en-marchant>, consultée le 11 mars 2021.

³⁵ « Balades urbaines à Aubervilliers. La citoyenneté en se promenant... », VST – Vie sociale et traitements, 2004/2 (no 82), p.13-14, [en ligne :] <https://www.cairn.info/revue-vie-sociale-et-traitements-2004-2-page-13.htm>, consultée le 11 mars 2021.

³⁶ Événement publié par l'ASBL Interra – cultural bridges sur le réseau social Facebook, [en ligne :] <https://www.facebook.com/events/230716411960992>, page consultée le 9 mars 2021.

³⁷ CriBW : Centre régional d'intégration du Brabant wallon, Equipespopulaires.be, [en ligne :] <https://www.equipespopulaires.be/2021/04/22/une-debatlade/>, consultée le 8 mai 2021.

³⁸ Rédaction en ligne, « Walking Therapy : les psychologues reçoivent leurs patients dans la nature », pro.guidesocial.be, [en ligne :] <https://pro.guidesocial.be/articles/actualites/article/walking-therapy-les-psychologues-recoivent-leurs-patients-dans-la-nature>, consulté le 11 février 2021.

B. Le walkshop, récit d'une expérience inédite

En janvier 2020, l'équipe Participation du CPCP organise donc un walkshop, avec le soutien de Bruno Meessen³⁹, pour concevoir une activité participative spécifique. Ce concept avait déjà été testé deux fois en 2018 et 2019, en Belgique et au Burundi⁴⁰.

Le walkshop que nous organisons le 11 janvier 2020 à Namur est organisé dans le cadre du processus « Il fera beau demain ». Il s'agit de la journée de lancement de ce processus politique destiné à la refondation d'un parti politique et dont l'ambition participative est clairement affichée.

« Il fera beau demain » est un processus initié par le centre démocrate Humaniste (cdH), un parti politique francophone belge qui a décidé, suite à une série de mauvais résultats aux élections, de lancer sa refondation. Le processus « Il fera beau demain » avait pour objectif la création d'un nouveau parti ou mouvement politique. Il s'adresse au public francophone belge, en régions wallonne et bruxelloise. L'initiative s'appuie sur des coordinateurs de bassins de vie chargés de lancer et faire vivre le mouvement sur un territoire déterminé. Un bassin de vie correspond au territoire d'une ou plusieurs communes. L'activité participative de ce 11 janvier s'adresse à eux. Au total, il y a une cinquantaine de coordinateurs présents ce jour-là.

Notre activité se déroule sur une après-midi et a essentiellement trois buts.

Le premier objectif est d'exercer les coordinateurs à parler de la refondation : les entraîner à présenter « Il fera beau demain », à répondre aux questions qui peuvent leur être adressées et répliquer aux remarques auxquelles ils peuvent être confrontés dans le but de convaincre un maximum de citoyens de leur bassin de vie à y participer.

Le second objectif consiste à stimuler la réflexion sur leur rôle de coordinateur et sur leurs forces et défis. Le walkshop leur permet surtout d'échanger entre coordinateurs : comment aborder leur rôle ? Comment lever les éventuels freins ? Comment lancer la dynamique de la refondation dans leur bassin de vie ? À cet effet, les animateurs leur donnent, durant l'activité, quelques premiers outils pour commencer à organiser leur bassin de vie et planifier

³⁹ Bruno Meessen est économiste et fondateur de Collectivity. Il est l'initiateur du premier walkshop de Collectivity.

⁴⁰ Des articles sont disponibles à la page <http://blog.thecollectivity.org/category/walkshop>, consultée le 11 mars 2021.

leurs activités. En mettant les forces des uns en lien avec les défis des autres, l'objectif est d'assurer une forme de lancement de la communauté de pratique entre pairs.

Enfin, le workshop est en soi l'exploration d'un format participatif. En pratiquant le workshop, on leur donne l'occasion de s'y familiariser pour éventuellement le reprendre comme format événementiel au niveau du bassin de vie.

Les premiers workshop, organisés par Collectivity, se déroulaient sur toute une journée et ne s'adressaient pas dans le cadre d'une dynamique et d'un groupe préexistant. En utilisant ce format pour une telle activité, nous innovons.

À la fin de la journée, le constat est positif : en effet, malgré le timing serré, nous avons pu mener à bien nos trois objectifs. Par ailleurs, le format choisi est accueilli positivement par les participants et est une des clés du succès de cet après-midi.

1. La préparation : parcours, itinéraire, difficultés

Pour mener un tel événement à bien, il faut travailler à plusieurs niveaux.

Le workshop étant une promenade, celle-ci se prépare. Un mois plus tôt, nous avons été en repérage à l'endroit de départ prévu pour cet événement. Nous avons repéré préalablement un itinéraire correspondant à la durée de notre activité : un parcours d'environ cinq kilomètres reliant Namur expo au centre culturel provincial Le Delta.

Notre idée est de longer la Sambre, sur les chemins de halage. Ces derniers correspondent bien à nos exigences : trouver un endroit suffisamment calme et agréable (nous sommes en ville) et plutôt plat, facilement praticable. Ce dernier point était ressorti des précédents workshops organisés dans le cadre de Collectivity. Bruno Meessen le mentionne clairement dans un article de son blog relatif à la méthodologie de l'événement : « Tant à Profondeville qu'à Bujumbura, nous avons privilégié la qualité de la promenade. Nous avons choisi des parcours avec un certain dénivelé – les promenades en avaient été belles et sportives. Le revers de la médaille avait été que ces dénivelés avaient

aussi constitué des barrières à la participation pour les personnes à mobilité réduite ; ils avaient aussi affecté, par endroit, l'efficacité de la réunion (quand on monte, on est à court d'haleine, mais aussi d'idées) ». ⁴¹

Vu l'objectif intrinsèque d'un walkshop, il est nécessaire de s'assurer que ces chemins de halage soient assez larges pour permettre à de petits groupes de marcher conjointement. Effectuer la promenade au préalable nous permet également de remarquer quelques travaux, sur les quais à proximité du Grognon. Enfin, nous identifions l'endroit où nous arrêter, à mi-chemin, pour un échange et quelques prises de notes avec le groupe.

Nous avons pu réaliser qu'il était important que les animateurs des différents groupes connaissent bien l'itinéraire et qu'il ait été parfaitement balisé à l'avance pour éviter de perdre un groupe. Un petit schéma de l'itinéraire, partagé lors du briefing ou sur un bout de papier, permettra à chacun de bien comprendre la durée de la promenade et l'orientation que celle-ci prend.

2. Groupe sédentaire, idée loufoque ?

En plus de l'itinéraire plutôt clément, nous proposons un groupe « sédentaire », c'est-à-dire une version plus classique de l'événement participatif, sans marche. Nous voulons ainsi nous assurer à tout prix qu'avec cette marche nous n'empêcherons pas l'un ou l'autre coordinateur de participer à l'événement. Les deux animatrices en charge de ce groupe sont prêtes à effectuer également l'exercice sous forme du walkshop. C'est même ce qu'elles espèrent. Mais nous partons du postulat que nous ne pouvons pas prévoir si l'activité convient à chacun. L'objectif prioritaire reste d'assurer la participation d'un maximum de coordinateurs.

Au final, ce groupe sédentaire a du succès. Il est constitué d'autant de participants que chacun des deux autres groupes. Les raisons pour y participer sont assez variées : l'une marche avec des béquilles et craint de ralentir le groupe si elle marche, d'autres doivent quitter plus tôt, certains, enfin, ne sont pas équipés pour le froid du mois de janvier ou préfèrent tout simplement rester assis.

⁴¹ MEESEN B., « Méthodologie du walkshop, quelques nouvelles leçons », *TheCollectivity.org*, [en ligne :] <http://blog.thecollectivity.org/2020/01/14/methodologie-du-walkshop-quelques-nouvelles-lecons>, 14 janvier 2020, consulté le 11 mars 2021.

Comme on le voit si, en tant qu'organisateur, nous sommes convaincus de l'intérêt de la marche pour notre activité, nous devons également, à ce même titre, prévoir la divergence des prédispositions et des desideratas. En préparant l'activité, nous ne pensons nullement que ce groupe puisse rencontrer autant de succès mais nous l'avons anticipé sur base des leçons apprises lors des précédents walkshop. Prévoir un groupe sédentaire est recommandé afin de s'assurer la participation de toute personne intéressée, impliquée, dans l'activité. Il est recommandé de le prévoir comme optionnel, s'il y a une demande. Et, surtout, de l'envisager d'autant plus sérieusement que le parcours pédestre du walkshop est exigeant.

3. L'animation

La walkshop est loin d'être seulement une balade. Il s'agit d'un exercice participatif qui nécessite non seulement une bonne préparation préalable mais également une équipe d'encadrement lors de l'événement-même.

Nous avons prévu deux animateurs par groupe de dix à quinze participants. Nous sommes donc six animateurs pour une cinquantaine de participants.

Comme pour tout événement, nous avons écrit un déroulé, assez détaillé, reprenant les différentes étapes de l'activité, les consignes à donner aux participants, le rôle des animateurs, un programme horaire, la répartition des animateurs par équipes, le nom des intervenants pour l'introduction et la conclusion.

Nous avons aussi préparé des documents pour les participants. En effet, si la prise de note est plus compliquée que dans un workshop sédentaire, il est possible de lire des documents et d'écrire quelques idées en marchant. Nous avons aussi prévu, à mi-chemin, une pause. Celle-ci permet aux participants de se réunir pour noter les idées échangées durant la première partie du parcours et à l'animateur principal de donner les consignes pour le trajet retour.

Le départ et l'arrivée permettent, en fonction de l'infrastructure disponible et des besoins de l'animation, de mener des activités plus classiques. Cela peut être utile pour lancer l'activité comme pour le compte-rendu final. Ce sont aussi des moments opportuns, comme l'arrêt intermédiaire, pour laisser un peu de temps aux participants, leur offrir une collation, un petit repas. De manière générale, il est important de leur fournir des consignes claires avant de venir au walkshop : prendre de bonnes affaires de marche, bien se couvrir ou se protéger (en fonction de la météo), prendre de quoi s'hydrater,

un petit casse-croute, de quoi noter, etc. De même, comme pour toute activité, il est important de donner des informations précises aux participants sur le temps que va prendre l'activité, les occasions qui seront données pour les pauses, pour manger, aller aux toilettes, donner un coup de fil, si c'est nécessaire, etc.

C. Walkshop et rencontres *in situ*

En septembre 2020, Serge Hiligsmann et Guillaume Dheur, deux participants au walkshop de Namur, ont organisé leur propre walkshop avec une formule adaptée. Le walkshop est organisé dans le cadre du mouvement « *Il fera beau demain* ». Les organisateurs sont coordinateurs de bassin de vie dans la région de Verviers au sein du mouvement et leur objectif est de créer une rencontre autour de différents enjeux locaux liés à la transition : avenir de la ruralité, de l'agriculture et de la mobilité dans leur arrondissement. Serge a accepté de partager avec nous son expérience lors d'un entretien ⁴².

Pour cet événement, le format du walkshop est idéal. Ils prévoient que le groupe puisse rencontrer quatre intervenants tout au long de ce dimanche matin. En préparant le parcours, ils organisent celui-ci de manière à rencontrer certains des intervenants sur leur lieu d'activité. Cette option est un succès. Là où ils prévoyaient des visites d'un quart d'heure, celles-ci durent facilement vingt-cinq minutes.

Le parcours prévoit de jolies balades à travers champs. L'objectif est notamment de permettre aux participants d'apprendre à connaître de nouvelles balades dans la région.

Une visite se déroule dans un zoning, une autre chez un agriculteur. En chemin, les participants ont également pu tester les routes locales et leur besoin d'adaptation pour les piétons (accotements convenables). Une des thématiques étant la mobilité, le parcours emprunté permet donc aux participants de tirer des conclusions directement à partir des observations menées ce matin-là.

⁴² 28 octobre 2021, notes prises lors d'un entretien par téléphone. L'équipe a également relaté un petit résumé de leur expérience dans leur publication *Terracotta* de novembre 2020, Verviers, pp. 2 et 3.

L'événement est créé par deux organisateurs pour un groupe de vingt-cinq personnes. Comme pour celui de Namur, le workshop est prévu pour durer une demi-journée. L'objectif est d'attirer du monde. Dépasser trois heures serait à leur avis trop risqué.

C'est aussi pourquoi ce format a été retenu : il permet de joindre l'utile à l'agréable, de combiner l'intérêt personnel pour une des thématiques et la découverte de balades futures. La convivialité est favorisée tout comme l'intérêt d'aborder les thématique *in situ*. Enfin, nous sommes en pleine période Covid-19. Si le départ est donné dans une salle de réunion bien connue des participants, les participants n'y restent que quelques minutes avant de se lancer dans la balade.

Cet aspect est aussi relevé par Serge Hiligsmann comme un avantage bien réel du workshop. La salle de réunion est bien connue dans la région et y organiser un événement ne marque guère les esprits. Les souvenirs créés lors du workshop sont inévitablement uniques et permettent de favoriser la mémoire à long terme des participants à propos des sujets abordés.

D'un point de vue participatif, la balade en binômes permet de s'assurer que chacun participe. Elle est bien plus propice à l'expression de chacun qu'une table ronde entre quatre murs. Il y a évidemment le défi, à deux animateurs, de s'assurer que chacun change bien de binôme à chaque étape. Par ailleurs, par binômes, il y a évidemment moins de brassage d'informations.

En terme organisationnel, l'équipe avait également prévu des pommes et des boissons locales à mi-parcours, respectant ainsi la thématique des enjeux locaux et favorisant le plaisir lié à la promenade. Celle-ci, initialement prévue pour un parcours de six kilomètres a été raccourcie d'un kilomètre et demi étant donné la composition du groupe, constitué notamment de personnes plus âgées. Il n'y avait, vu la taille du groupe et de l'encadrement, pas de groupe « sédentaire ». Toutefois, si la météo n'avait pas été aussi agréable, l'équipe avait prévu un plan B dans la salle de réunion.

Comme on peut le remarquer, cet événement a pleinement profité des atouts du workshop en termes de rencontres : échanges au sein du groupe mais également entrevues avec des acteurs liés à la thématique, sur leur lieu de travail. La marche et le cadre ont permis de marquer les esprits et d'observer directement l'espace étudié. L'observation des organisateurs en termes de créativité et d'intelligences collectives était moins étayée, mais l'outil

participatif a pleinement rempli les objectifs qu'ils s'étaient fixés. Leur créativité dans l'organisation de l'événement nous a en tous les cas convaincus de la multiplicité des formules possibles.

Conclusion

Aller se promener pour créer, se balader pour se réunir, refaire le monde dans les bois, parcourir la ville pour la réinventer, démarrer une assemblée au fond des bois, préparer une équipe le long d'un chemin de halage... Toutes ces idées originales à priori paraissent, au final, bien pertinentes.

La marche est connue depuis des siècles pour ses vertus. En marchant, nous sommes invités à rêver, à méditer, à philosopher. Nous observons le monde, nous partons à la rencontre de l'autre, nous sommes plus ouverts, à l'écoute. En mettant notre corps en action, conjointement avec notre esprit, nous développons nos sens et ainsi, notre créativité, nous stimulons nos idées et celles de ceux qui nous accompagnent.

Ces dernières années, de nombreuses études sont venues confirmer ce que de nombreux écrivains, philosophes, créateurs soulignaient depuis longtemps. La science atteste de ses bénéfices, elle nous offre des explications à ces certitudes empiriques.

Nous l'avons vu également, la marche en groupe permet de mieux se rencontrer. Pour le succès d'une réunion d'équipe, d'une assemblée citoyenne, la rencontre est un élément crucial, à ne pas rater. Cette dimension est l'autre avantage crucial du walkshop. S'il nécessite plus de préparation qu'une réunion plus classique, si les aléas de la météo peuvent nous faire hésiter à l'organiser, il donne aussi plus de chances de réussir certains objectifs que l'on s'est fixés pour ce type d'activités.

Les intelligences collectives peuvent nous apporter beaucoup. Pour y parvenir, nous devons réussir à stimuler un maximum la créativité des participants ; nous avons besoin que ceux-ci rentrent dans le jeu, dans la logique de la rencontre citoyenne. Le walkshop y contribue et est donc bien un outil participatif précieux. Adapté à des activités visant à stimuler la pensée divergente, il est particulièrement adapté aux débuts de processus. Son côté convivial permet également de construire un esprit d'équipe, de faciliter une rencontre vraie,

sincère, un esprit de groupe. En vivant cette expérience différente, unique, les participants construisent une identité de groupe sincère et quelque peu nettoyée de la glu du social.

Comme tout outil participatif, le workshop nécessite une réelle équipe pour être mis en place. Il y a un travail de préparation et un encadrement durant l'événement qui permettront à cette promenade de révéler tout son potentiel. Un workshop, comme toute balade, nécessite de bien préparer le trajet mais, comme toute activité d'animation, il nécessite aussi d'être bien préparé en termes de déroulé et d'activités. Ceci dit, comme nous l'avons vu, tout dépend également de l'ampleur du projet. À deux, il est déjà possible de mettre sur pied un tel événement.

Ce cheminement autour du workshop nous aura pris un certain temps. Pour l'avoir écrit, trop assis, nous n'avons pu que confirmer l'impression des leçons apprises tout au long de cette balade intellectuelle : nous aurions dû marcher bien davantage au cours de l'écriture... Pour en venir à une conviction bien forgée : les workshop, ça marche !

Nous espérons sincèrement que vous aurez apprécié ce parcours en notre compagnie et que, à votre tour, vous nous inviterez à découvrir des témoignages d'expériences similaires où l'intelligence collective aura gagné à sortir des quatre murs d'un bureau, à emmener les participants à l'extérieur.

Bonne route !

**

Thierry Dethier est chargé de recherches au sein du pôle Recherche & Plaidoyer. Il est titulaire d'une licence en Sciences Politiques et d'un diplôme d'Études Spécialisées en Droits de l'homme. Avant de rejoindre le CPCP, Thierry a travaillé dans l'humanitaire et l'enseignement.

Sources

A. Articles scientifiques

- OPPEZZO M. et SCHWARTZ D.L., « Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking », *Stanford University, Journal of Experimental Psychology : learning, memory and cognition*, 2014, Vol.40, No.4, 1142-1152.
- PARK B. J., TSUNETSUGU Y., KASETANI T., KAGAWA T., MIYAZAKI Y., « The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing) : evidence from field experiments in 24 forests across Japan », *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 18–26, [en ligne :] <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>.
- PERRIN J.-F., « Ce que sait une œuvre. Le crime, le droit et l'état d'exception selon Rousseau juge de Jean-Jacques », in *Poétique 2015/2* (n° 178), pages 183 à 195, [en ligne :] <https://www.cairn.info/revue-poetique-2015-2-page-183.htm>.
- ZHOU Y., ZHANG Y., HOMMEL B. and ZHANG H., « The Impact of Bodily States on Divergent Thinking: Evidence for a Control-Depletion Account », *Frontiers in Psychology*, 2017, 8:1546. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01546, [en ligne :] <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01546/full>.

B. Articles de presse

- ATTAR H., « Pourquoi nous promenons-nous dans les bois ? », *Philosophie Magazine*, n°148, p. 80, Avril 2021
- GANNAC A.-L., « Marcher aide à penser », *psychologies.com*, [en ligne :] <https://www.psychologies.com/Culture/Spiritualites/Meditation/Interviews/Marcher-aide-a-penser>, le 13 août 2020.

- HOUELLEBECQ M., « Je ne crois pas aux déclarations du genre « rien ne sera plus jamais comme avant », *Lettres d'intérieur - France Inter*, publié le 4 mai 2020, [en ligne :] <https://www.franceinter.fr/emissions/lettres-d-interieur/lettres-d-interieur-04-mai-2020>, site consulté le 5 mai 2020.
- SÉVERAC P., « L'union de l'âme et du corps selon Spinoza », *Le Point*, [en ligne :] https://www.lepoint.fr/philosophie/l-union-de-l-ame-et-du-corps-selon-spinoza-16-05-2016-2039703_3963.php, le 12 juin 2017.
- « Balades urbaines à Aubervilliers. La citoyenneté en se promenant... », *VST - Vie sociale et traitements*, 2004/2 (no 82), p.13-14, [en ligne :] <https://www.cairn.info/revue-vie-sociale-et-traitements-2004-2-page-13.htm>, consultée le 11 mars 2021.

C. Articles de blog, sites internet

- BYRSKI F., « La facilitation en marchant », *Greenworkagency*, [en ligne :] <https://www.greenworkagency.com/la-facilitation-en-marchant>, site consulté le 3 avril 2020.
- FERRANT C., « Péripatéticiens, péripatéticiennes de tous pays, unissez-vous ! », *Connaissance hellénique*, [en ligne :] <https://ch.hypotheses.org/1837>, le 31 mars 2017.
- MEESEN B., « Les rencontres qui libèrent », *TheCollectivity.org*, [en ligne :] <http://blog.thecollectivity.org/2018/10/26/les-rencontres-qui-liberent>, le 26 octobre 2018.
- MEESEN B., « Méthodologie du walkshop, quelques nouvelles leçons », *TheCollectivity.org*, [en ligne :] <http://blog.thecollectivity.org/2020/01/14/methodologie-du-walkshop-quelques-nouvelles-lecons>, le 14 janvier 2020.
- NTAKARUTIMANA L., NIMPAGARITSE M., BASENYA O. et MEESEN B., « Walkshop à Bujumbura: ce qu'il a révélé sur nous-mêmes », *TheCollectivity.org*, [en ligne :] <http://blog.thecollectivity.org/2019/02/11/walkshop-bujumbura>, le 11 février 2019.

- NTAKARUTIMANA L., BASENYA O., GASHUBIJE L., NIMPAGARITSE M. et MUNTABAYE F., « La santé des enfants au Burundi : leçons du walkshop de Bujumbura », *TheCollectivity.org*, [en ligne :] <http://blog.thecollectivity.org/2019/05/23/la-sante-des-enfants-au-burundi-lecons-du-walkshop-de-bujumbura>, le 23 mai 2019.
- RAZEMON O., « La balade urbaine pour comprendre la crise des villes moyennes », *Lemonde.fr*, [en ligne :] <https://www.lemonde.fr/blog/transports/2016/12/21/balade-urbaine-villes-moyennes>, article paru le 21 décembre 2016.
- Rédaction en ligne, « Walking Therapy : les psychologues reçoivent leurs patients dans la nature », *pro.guidesocial.be*, [en ligne :] <https://pro.guidesocial.be/articles/actualites/article/walking-therapy-les-psychologues-recoivent-leurs-patients-dans-la-nature>, le 11 février 2021.
- Rédaction en ligne, « La facilitation en marchant », *Green Work Agency*, [en ligne :] <https://www.greenworkagency.com/la-facilitation-en-marchant>, consultée le 11 mars 2021.
- WURTH CARLICCHI C., « Comment développer sa créativité sans se forcer ? », *Coaching Go*, [en ligne :] <http://blog-fr.coaching-go.com/2015/02/comment-developper-sa-creativite-sans-se-forcer>, mise à jour le 24 février 2015.

D. Dossier en ligne

- LAVILLE E., BOURDIN M., RASORI J., CAIGNOL V., « Walking meetings, le guide des réunions qui marchent », *www.Utopies.com*, octobre 2019, [en ligne :] <https://www.utopies.com/publications/walking-meetings-guide-des-reunions-qui-marchent>.

E. Livres

- PÉPIN C., « La rencontre, une philosophie », Allary Editions, 2021, Paris, 272 pages.
- GROS F., « Marcher, une philosophie », Champs essai (Flammarion), Barcelone, 2019, 312 pages.
- ROUSSEAU J.-J., « Rêveries du promeneur solitaire », Flammarion, Paris, 1997, [en ligne :] https://www.ibibliotheque.fr/les-reveries-du-promeneur-solitaire-jean-jacques-rousseau-rou_reveries/lecture-integrale/page6.
- ROUSSEAU J.-J., « Les Confessions », Livre VIII, [en ligne :] https://www.ibibliotheque.fr/les-confessions-jean-jacques-rousseau-rou_confessions/lecture-integrale/page293.
- NIETZSCHE F., « Ecce Homo », 1888, cité dans Frédéric Gros, « Marcher, une philosophie », Flammarion, 2011, p. 21.

F. Podcast

- CLAUDE P. et LEROY M., « La nuit des écrivains – la Nuit des Ecrivains se réinvente », RTBF, Auvio, émission enregistrée le 11 novembre 2020, [en ligne :] https://www.rtbf.be/auvio/detail_la-nuit-des-ecrivains?id=2702121 ou sur Google Podcast.
- PÉPIN C., « Pourquoi marcher aide-t-il à réfléchir ? », Spotify, Charles Pépin : une philosophie pratique, 18 mars 2020, 21 minutes, [en ligne :] <https://open.spotify.com/episode/6qLHx1UpNQ1mvSjHTsNaEL?si=79f31b208f48491c>.
- VAN REETH A., « Rousseau, les rêveries du promeneur solitaire (4 épisodes). Épisode 1 : Seul sur terre. », Les chemins de la philosophie, France Culture, [en ligne :] <https://www.franceculture.fr/emissions/les-chemins-de-la-philosophie/rousseau-les-reveries-du-promeneur-solitaire-14-seul-sur-terre>, 59 minutes, publié le 27 novembre 2017.

DETHIER Thierry, *Walkshop : stimuler la créativité par la rencontre interdisciplinaire et la marche*, Bruxelles : CPCP, Analyse n°456, 2022, [en ligne :] <http://www.cpcp.be/publications/walkshop>.

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Marchons-nous assez en travaillant ? La question peut paraître saugrenue. Toutefois, la marche est une activité prisée par de nombreux écrivains, philosophes et entrepreneurs pour stimuler leur créativité. Ne serait-il donc pas pertinent d'organiser des réunions en marchant ? Le workshop, une technique d'intelligence collective à mener en plein air et qui vise à stimuler la créativité par le biais de la rencontre et de la marche, peut bousculer vos habitudes et vous inviter à en créer de nouvelles.

Dans le cadre de ses activités en participation citoyenne, le CPCP a testé et adapté le concept imaginé par la plateforme Collectivity. À travers un cheminement philosophique, une recherche scientifique et un partage méthodologique, cette analyse propose de découvrir les avantages de la marche, l'importance du cadre d'une rencontre et les apports qu'une telle activité procure en terme de résultats dans les pratiques professionnelles et associatives.

Marcher en forêt pour stimuler les intelligences collectives, se réunir ailleurs que dans la salle de réunion habituelle, bien préparer l'activité pour assurer l'intégration de tous dans ces ateliers en mode « nature » ; après la recherche du sens et des arguments, le texte se clôture avec un chapitre consacré aux conseils pratiques pour bien réussir son propre workshop.

Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Avenue des Arts, 50/bte 6 – 1000 Bruxelles

02 318 44 33 | info@cpcp.be

www.cpcp.be | www.facebook.com/CPCPasbl

Toutes nos publications sont disponibles en téléchargement libre :
www.cpcp.be/publications/