

Rapport de l'événement "FREEZE ME OUT ? I BRING THE HEAT!", impactIA, 8 octobre 2025

1) Contexte et intention

Dans un contexte de crispations et de reculs sur l'inclusion et les droits fondamentaux, la journée « Freeze me out? I Bring the Heat! » a été pensée comme un **dispositif de (re)mise en mouvement** : sortir de la sidération, retisser du collectif, et outiller chacun·e pour **reprendre une posture d'Architecte** — c'est-à-dire une personne capable de **penser, relier et agir** avec justesse, au bon endroit et au bon moment.

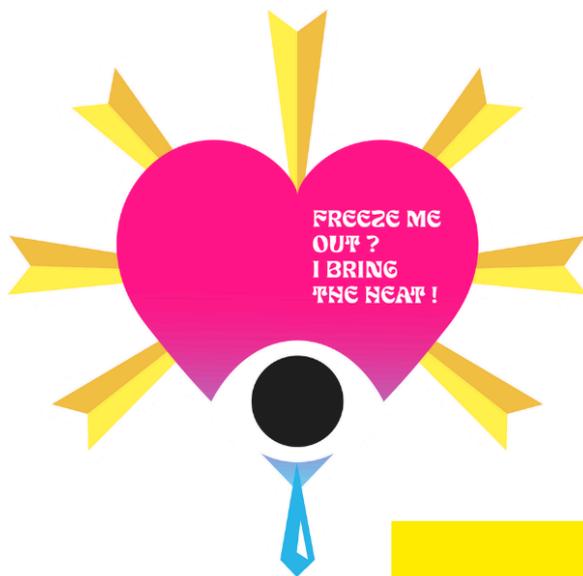
Objectifs de la journée :

- **Clarifier les mécanismes** freinant l'action (niveau individuel et collectif).
- **Expérimenter des formats** remettant l'humain au centre (dyades d'écoute).
- **Renforcer le pouvoir d'agir** par la parole publique (media training).
- **Aligner impact & récit**, pour que les causes défendues gagnent en portée et en crédibilité.

**FREEZE ME
OUT ?** *Essayez toujours...*
**I BRING
THE HEAT !**

MANIFESTE

des impacteurs · rices



Être impacteur-ric,
c'est choisir d'agir
plutôt que de subir.
C'est décider
que chaque geste,
chaque idée, chaque projet
peut laisser
une trace positive.



Un-e impacteur-ric
ne travaille pas pour soi seul-e :
iel agit pour le bien commun,
en reliant les personnes,
les organisations
et la société autour
d'un futur partagé.

Notre engagement
n'est pas une posture,
c'est une puissance d'impact :
FAIRE ENSEMBLE
de l'intelligence artificielle
une alliée de résilience,
de dignité et d'équité.

Nous
ne cherchons pas
à imposer, mais à inspirer
et transformer.
Notre force n'est pas
dans le bruit, mais dans la clarté
de l'impact que nous créons,
ensemble.

Nous sommes
les impacteur-rices
du travail de demain,
les bâtisseur-euses
des communs
numériques,
les pionnier-ères
des **IA responsables**
qui élargissent les champs
des possibles humains.

2) Déroulé & enseignements clés

A. Prendre la posture d'Architecte - intervention de Claude Garcia

Message pivot : sortir de la sidération pour retrouver **le désir d'agir** et un **cap**.

Points structurants de l'intervention :

1. Comprendre pourquoi nous "ratons la cible"

Le chemin d'action « étroit » est encombré de **quatre barrières** récurrentes empêchant l'alignement entre intention et résultat. Il décrit des états mentaux/positionnements où chacun.e peut se trouver (ignorant, incrédule, occupé, préoccupé).

Enjeu : diagnostiquer l'état de la personne ou du groupe en face de nous **avant** d'agir, faute de quoi on emploie la « mauvaise clé » — et on renforce l'inertie.

2. Croyances & valeurs : architecture interne de la décision

Les **croyances** (une façon d'interpréter le monde) et les **valeurs** (croyances appliquées à d'autres croyances : « ceci est bon/mauvais ») guident nos priorités. Certaines valeurs « concurrentes » (confort, appartenance, gratification immédiate) **défont** des objectifs à long terme, même quand l'information est vraie.

Implication : travailler **le cadre motivationnel** (ce qui donne envie) et **les effets directionnels** (ce qui met en mouvement) autant que les faits.

3. Relation humain-IA : vers des intelligences "hybrides"

L'interaction avec l'IA (Intelligences Artificielle) **nous transforme**, mais **l'IA se reconfigure aussi** par nos usages et les pondérations invisibles de ses systèmes : **relation dissymétrique** qui exige **vigilance** et **souveraineté cognitive**.

Capacités d'Architecte à développer : sens critique outillé, hygiène informationnelle, choix des outils cohérents avec nos valeurs.

4. De la sidération à l'orientation

La sidération (du « sidéral ») fige le désir. **Retrouver une étoile/un compas** (sens, cap, récit commun) est la première responsabilité de l'Architecte.

Clés pratiques :

- Identifier l'**état** des parties prenantes (où sont-elles sur le continuum ?)
- **Adapter l'intervention** (information, preuves, appartenance, efficacité perçue, etc.)
- **Mesurer le progrès** : micro-victoires, boucles de renforcement, feedbacks visibles.

B. Dyades — L'écoute qui transforme - Bérénice Krebs

Intention : quitter la théorie, **revenir à l'humain**. Les Dyades ont constitué **un cœur expérientiel** de la journée : **deux heures** consacrées à l'**écoute profonde**, structurée et sans jugement.

Cadre & règles (extraites du protocole) :

- Séquences **5' / 5' / 5' / 5'**, même question reformulée, **changement de partenaire**, puis nouvelle série.
- **Rôles dissociés** : l'un parle, l'autre écoute **sans interrompre, sans évaluer**, avec présence et curiosité.
- **Vulnérabilité choisie** : « être juste » plutôt que « performer ».
- **Ancrage collectif** : chaque compétence/personnalité est invitée à se formuler **au service du commun** : « **Comment ma compétence peut-elle servir le collectif ?** »

Effets observés / retours transversaux :

- **Désarmement des défenses** : quand je suis vraiment écouté·e, **la parole s'ouvre** et l'**énergie remonte**.
- **Reconnaissance mutuelle** : émergence de **liens forts rapides**, de **ressources complémentaires** et de **projets-germes**.
- **Déplacement de posture** : on passe de « **convaincre** » à **comprendre**, puis **co-construire**.

Apprentissage-clé : l'Architecte n'agit pas seul·e. **Le pouvoir d'agir se (re)compose dans la relation**. Les Dyades fournissent une **brique répliquable** pour les équipes et

réseaux (ritualiser 20–30 min/semaine suffit à maintenir la qualité relationnelle et la circulation d'idées).

C. Le pouvoir d'agir — Du potentiel à l'action - Estelle Revaz

Angle : traduire l'élan en **gestes architectes** concrets, à sa portée, **dès maintenant**.

- **Du proche au lointain** : agir là où l'on a **prise** (équipe, quartier, filière, communauté en ligne), puis élargir.
- **Récits d'efficacité** : valoriser les **petites bascules** sources d'**auto-efficacité** et d'entraînement pour les pairs.
- **Capital relationnel** : identifier 3 allié·es « multiplicateurs, multiplicatrices » et **formaliser le pacte d'action** (qui fait quoi, quand, avec quels marqueurs de progrès).
- **Garder la boussole** : **intégrité** (cohérence valeurs-actes), **persévérance** (rythmes soutenables), **soin** des personnes.

D. Media Training — Trouver sa voix, amplifier son message, La Souris Verte – Zelda Chauvet

Objectif : **muscler la crédibilité publique** des acteurs/actrices des droits fondamentaux, **sans perdre l'authenticité**.

1. **Pourquoi le media training ?**
 - **Maîtriser image et messages** dans un environnement de **temps contraint** (sonores 20–30'', sujets 90''–3') et de formats multiples (TV, radio, presse, réseaux).
 - **Devenir "source crédible"** : + d'invitations, + de reprises, **relations de confiance** avec les journalistes.
 - **Maximiser l'impact** : clarté, accessibilité, **émotion juste**, **appel à l'action**.
2. **Six règles universelles du storytelling**
 - **Universalité** (condition humaine)
 - **Pourquoi** (fil rouge)
 - **Héroïne** (vous / vos bénéficiaires)
 - **Émotions** (incarnation, vulnérabilité maîtrisée)
 - **Surprise / tension** (tenir l'attention)

- **Simplicité & focalisation** (un **angle** par intervention)

3. Architecture de message (prêt-à-porter)

- **Accroche** (captez l'attention)
- **Problème / contexte / enjeux** (1-2 données clés)
- **Solution / transformation** (ce que vous faites concrètement)
- **Résultats** (preuves, effets)
- **Vision / appel** (ce que vous laissez et demandez)

4. Pratiques professionnelles

- **Dire "je ne sais pas"** : signe d'éthique et de maîtrise
- **Langue & codes** : privilégier la **langue dans laquelle on pense**, s'adapter aux **codes** du contexte sans se travestir (tenue, registres, exemples)
- **Gérer le stress** : préparer 3 messages clés, 3 preuves, 1 histoire; respiration, posture, rythme
- **Relation médias** : être **fiable, rappelable** (réactivité, précision des sources), **traçable** (documents, citations, liens)
- **Exercices réalisés** : récit d'engagement (écrit → oral), formulation des messages, feedback croisé (sans caméra, pour maximiser le passage de tous et l'ancrage rapide)

Résultat attendu : une communauté plus **audible, alignée**, et **sûre d'elle** dans la prise de parole, capable d'**élever** le débat sans se laisser dévier par les formats.

Conclusion

1) L'essentiel en 1 page

Résumé des points clés

- **Sortir de la sidération** : retrouver une **étoile** (cap) et un **désir d'agir**.
- **Diagnostiquer avant d'agir** : adapter la clé à l'état (ignorant / incrédule / occupé / préoccupé).
- **Croyances/valeurs** : travailler l'**envie** et les **effets directionnels**, pas seulement les faits.
- **Souveraineté cognitive** à l'ère de l'IA : vigilance, choix outillés, cohérence valeurs-outils.

- **Dyades d'écoute** : format-brique pour **réparer la confiance**, faire émerger des **alliances** et **solutions**.
- **Media training** : universalité, pourquoi, héros, émotion, surprise, simplicité; **un angle par prise de parole**.

Commencez là où vous êtes

1. **Planifiez une Dyade** (20 min) ce mois dans votre organisation ou une personne avec qui vous n'avez pas les mêmes avis/valeurs.
2. Choisissez **un geste architecte** (micro-changement de process, rituel, outil) réalisable en 2 semaines.



2) L'impulsion en 1 minute (ce que je peux faire déjà aujourd'hui)

- Je fixe une **Dyade de 20 minutes**.
- Je choisis **un petit geste architecte** qui crée tout de suite de la valeur.
- Je partage **un court retour d'expérience** (mail/Slack/LinkedIn) pour **donner envie** et **entraîner** d'autres à faire pareil.
- Je note une **date dans 14 jours** pour mesurer ce qui a bougé et l'ajuster.

3) Pour ceux et celles qui ne se contentent pas du possible

- **Architecture systémique** : mappez votre écosystème (acteurs/actrices, leviers, freins, narratifs), identifiez **3 points de levier** et montez **un pacte d'action** inter-organisations ou avec une personne (rôles, délais, livrables d'impact).
- **Standardisez le format Dyade** dans vos équipes (charte d'écoute, calendriers roulants, indicateurs relationnels) et **déployez-le à l'échelle** (communauté de pratique trimestrielle).
- **Souveraineté numérique** : conduisez un **audit outillage/platformes**, alignez vos choix sur vos valeurs (sécurité, éthique, sobriété, RGPD/LPD), formez vos équipes, et **publiez votre charte d'usage**.
- **Capital d'influence** : investissez 3 « multiplicateurs » (leaders d'opinion, syndicats, fédérations, médias affinitaires) et co-produisez **des contenus signature** (tribunes, dossiers, formats pédagogiques) qui déplacent la fenêtre d'Overton.

Guide express Dyade + Script facilitateur ice

Objectif

Créer un espace de **rencontre vraie** entre deux personnes pour :

- s'écouter sans juger,
- se reconnecter à ce qui est vivant,
- transformer l'énergie de sidération en **désir d'agir partagé**.

La dyade peut se faire avec un·e facilitateur·ice ou simplement à deux.

Format type : 20 à 30 minutes

Étape	Durée	Description
1. Accueil & intention	2 min	Le·la facilitateur·ice rappelle le cadre : bienveillance, confidentialité, écoute active.
2. Question d'ouverture	1 min	« Qu'est-ce qui est vivant ou vibrant en toi aujourd'hui ? » (ou une autre question issue du thème du jour)
3. Premier échange	5 min	Personne A parle, personne B écoute sans interrompre, sans évaluer, sans conseiller .
4. Pause silencieuse	30 sec	Respiration – intégration.
5. Deuxième échange	5 min	Inversion des rôles.
6. Deuxième tour (même question, plus en profondeur)	5 + 5 min	On relance la même question : la parole s'approfondit.
7. Partage final	2–3 min	Chacun partage un mot, une image, une prise de conscience.

Posture du/de la facilitateur·ice

- **Présence neutre et ancrée** : tenez l'espace, sans commenter le contenu.
- **Rappel des règles** :
 1. Écoute sans réponse
 2. Parole libre, mais pas illimitée
 3. Confidentialité totale

- **Clôture** : remercier, inviter à noter ce qu'on retient, et rappeler que « ce qui s'est dit ici appartient à la relation ».

△ Check-list Média – 48h / 24h / 1h avant une prise de parole

48 heures avant – Préparer le fond et le cadre

Messages & récit

- Relire ses **3 messages clés** (ce que je veux que l'audience retienne).
- Identifier **3 preuves / données / exemples** concrets.
- Formuler **1 histoire courte** (30 secondes) incarnant mon propos.
- Définir **1 appel à l'action clair**.
- Vérifier cohérence avec **valeurs & ligne institutionnelle**.

Logistique & contexte

- Confirmer heure, format, durée, interlocuteur·ices.
- Identifier le **public cible** (niveau de connaissance, attentes).
- Vérifier le lieu, le matériel, ou le lien technique (Zoom, studio, etc.).
- Rechercher brièvement les **dernières actualités** liées au sujet.

24 heures avant – Ancrer et calibrer sa présence

Posture & langage

- Choisir **2-3 phrases d'ouverture** possibles selon le ton.
- Vérifier le **registre de langue** adapté à l'audience.
- Préparer **une réponse à une question difficile**.
- Répéter **à voix haute** : rythme, ton, respiration.
- Choisir tenue et apparence cohérentes avec le contexte (institution, média, entreprise).

État interne

- Dormir / respirer / boire de l'eau / limiter le stress sensoriel.
- Visualiser la scène et le message clé à transmettre.
- Se rappeler : « *Je ne cherche pas à plaire, je cherche à être clair·e et juste.* »

1 heure avant – Entrer dans l'espace de parole

Rituel express

1. **Ancrage corporel** : 3 respirations profondes, les pieds au sol.
2. **Phrase de centrage** :
« Ce que je porte est plus grand que moi. »
3. Relire mentalement :
 - mes 3 messages clés
 - mon histoire
 - mon appel à l'action

Sur place ou en ligne

- Vérifier micro / lumière / fond / regard caméra.
- Éteindre les notifications.
- Sourire naturellement (micro-sourire ancre le visage et détend la voix).
- Se reconnecter à l'audience : **je parle à des humains, pas à un écran.**