



# KIT n°1 — HÉROÏNES ET HÉROS DU QUOTIDIEN

## Objectif

Faire émerger les récits positifs des gestes, attentions et engagements du quotidien.  
Valoriser les anonymes qui changent le monde à leur échelle.  
Renforcer la gratitude et la reconnaissance.

## Public

Tout public à partir de 10 ans (écoles, associations, EHPAD, familles, entreprises).

## Durée

1h30 à 2h — adaptable selon le groupe.

## Matériel

Feuilles, stylos, crayons de couleur, éventuellement photos ou objets symboliques.

## Déroulé

1. **Accueil et cercle d'ouverture** – partager un moment positif vécu récemment.
2. **Discussion collective** : qu'est-ce qu'un héros ou une héroïne du quotidien ?
3. **Écriture guidée** : choisir une personne qui a compté et lui donner la parole.
4. **Temps de partage libre** : lecture à voix haute ou échanges en binômes.
5. **Clôture** : chaque participant écrit un mot de gratitude sur une carte collective.

## Consigne principale

Écris le portrait d'une personne qui, par un geste, un mot ou une présence, a fait la différence dans ta vie.

Tu peux lui adresser une lettre, raconter une scène ou décrire ce qu'elle t'a transmis.

## Prolongement

- Créer un **mur des héros ordinaires** avec les textes.
- Partager les récits (avec accord) sur **legrandlien.fr** pour nourrir le **recueil collectif**.