

# Formation Changement Vivant

Accompagner les changements  
dans le contexte de la Transition Ecologique

## **Module 1 : « Comprendre et accompagner les changements »**

*Comprendre les processus de changement individuels  
et collectifs en jeu dans la Transition Ecologique,  
savoir ajuster son accompagnement.*

### **Programme détaillé – version « session en forêt »**

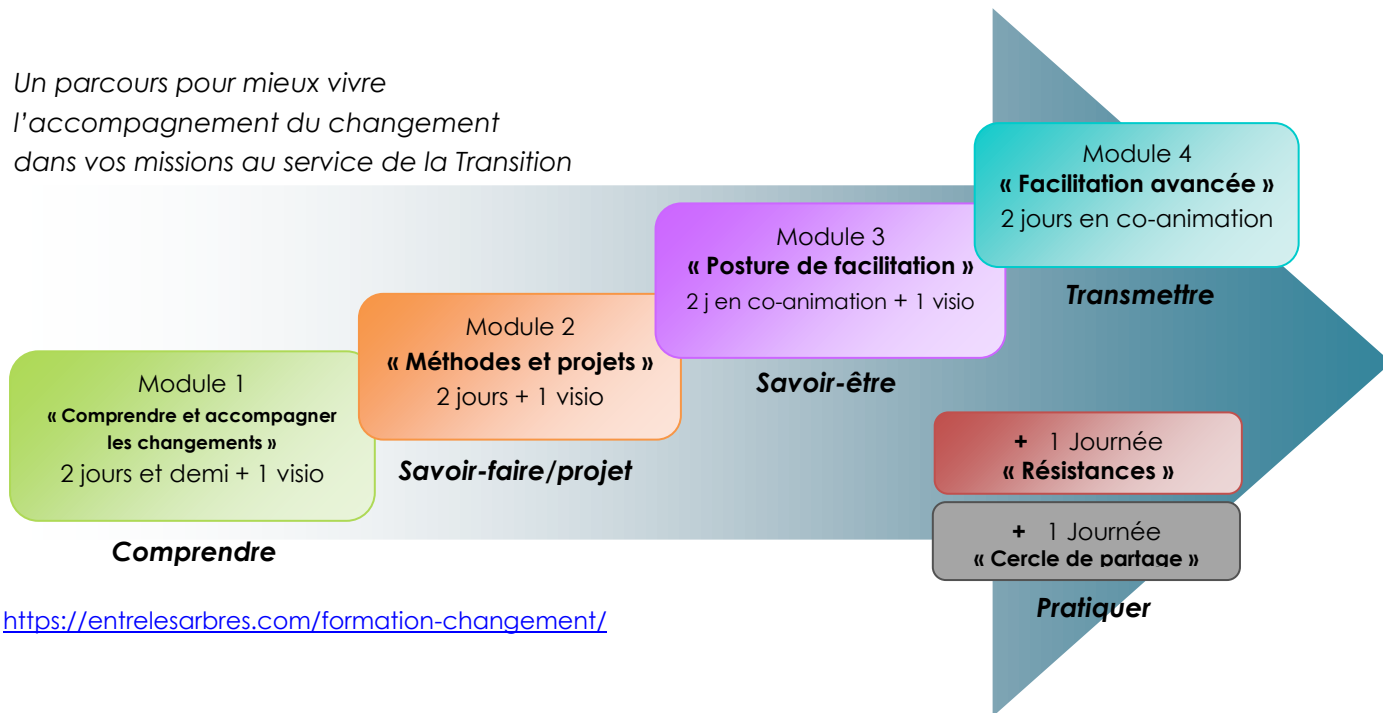


Formateur : Serge Mang-Joubert

## Contexte

Cette formation s'inscrit dans un cycle complet de **4 modules** proposés par Changement Vivant, à vivre comme un **parcours d'évolution professionnelle** :

*Un parcours pour mieux vivre  
l'accompagnement du changement  
dans vos missions au service de la Transition*



<https://entreesarbres.com/formation-changement/>

## Vue d'ensemble

### Pourquoi ce parcours de formation ?

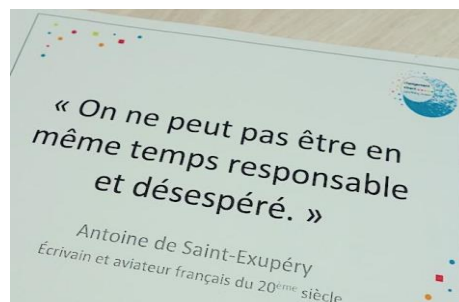
En ce début du XXI<sup>ème</sup> siècle, les enjeux de la Transition Ecologique nous invitent à ré-inventer nos modes de vivre et nos organisations. **Dans quelle mesure sommes-nous capables d'accompagner et de faciliter ces évolutions collectives majeures ?**

Lorsque les valeurs personnelles se conjuguent avec les missions professionnelles, il peut être difficile d'assumer seul.e la fonction stratégique de « catalyseur de changement » auprès de ses collègues, publics et réseaux. Comment faire lorsque le doute, la colère, l'isolement ou le sentiment d'impuissance mènent à l'épuisement ? Comment trouver le sens et l'énergie nécessaire pour continuer à porter ces projets, dans un contexte d'effondrement annoncé ?

La méthode *Changement Vivant* vous propose un espace privilégié pour vous ressourcer, retrouver du sens, acquérir de nouveaux outils et développer vos capacités uniques d'accompagnant.e. de la Transition.

### A qui s'adressent ces formations ?

Aux hommes et aux femmes qui travaillent dans le domaine de l'environnement, de l'écologie ou de la transition et qui souhaitent développer leurs compétences en accompagnement du changement.



## Un format en adéquation avec le contenu même de la formation : l'accompagnement du changement

- Une **formation dédiée aux acteurs de terrain**, en **petit groupe**, pour favoriser les échanges
- Des **modules progressifs**, permettant une **intégration par la pratique** sur une durée d'un an.
- Des **outils concrets** pour une **mise en œuvre directe** dans vos missions
- **Un espace offert à savourer**, pour **prendre du recul** sur vos expériences, vos motivations, vos difficultés et acquérir de nouvelles compétences opérationnelles en tant que **facilitateur.trice.s du changement**.

### Aucun prérequis pour le module 1

**Quel acteur du changement rêvez-vous de devenir ?**

**Etes vous prêt.e à faire un pas décisif sur votre chemin d'évolution professionnelle ?**

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux cognitifs et émotionnels activés lors d'un processus de changement
- Découvrir les enjeux de l'accompagnement, tout au long du processus
- Faire le lien avec ses missions professionnelles, dans le domaine de l'écologie

*« Les hommes et les femmes qui prennent soin de la parcelle de réel qui leur est confiée sont en train de sauver le monde, sans le savoir. »*

- Christiane Singer -

## Compétences acquises

- Connaître les modalités de contribution à un processus de changement
- Comprendre les étapes du changement
- Adapter le mode d'accompagnement en fonction des étapes du changement
- Comprendre les dynamiques de diffusion sociale du changement
- Intégrer les enjeux émotionnels dans l'accompagnement
- Découvrir les trois postures de l'accompagnement du changement
- Permettre de descendre au niveau des Besoins CNV dans le processus de changement

## Pédagogie

### Les points forts de la méthode Changement Vivant

L'approche pédagogique proposée a été élaborée par Lara Mang-Joubert au cours de 10 années intensives de formations sur le sujet de l'accompagnement du changement dans le contexte de la Transition (plus de 100 équivalents modules 1 réalisés).



Cette approche se distingue par plusieurs spécificités qui s'alimentent les unes les autres :

- 1) **Un focus particulier sur le libre arbitre** : vouloir faire changer ne fonctionne pas et peut renforcer les résistances au lieu de les accompagner. L'accompagnant se met au service de l'accompagné et abandonne tout « projet sur » l'accompagné. Cela nécessite un changement de posture profond, qui lui-même s'accompagne.
- 
- 2) **Une adéquation entre le contenant et le contenu** : la formation porte sur le changement et fait changer, elle constitue en elle-même un dispositif d'accompagnement du changement. Ainsi, les stagiaires pourront s'imprégner doublement de la méthode : par les contenus, et en vivant la manière dont le formateur les accompagne dans leur parcours.
  - 3) **Une forte prise en compte des enjeux psychologiques de la crise écologique** : le dépassement exponentiel des limites géophysiques de notre biosphère et le risque induit pour notre espèce même génèrent des états psycho-sociologiques inédits chez les personnes qui y sont confrontés. De fait, accompagner la Transition écologique ne fait pas appel aux « techniques » d'accompagnement du changement classique et il est fondamental de prendre en compte ces éléments psycho-émotionnels spécifiques.
  - 4) **Un savoir-être plus qu'une technique** : accompagner le changement, surtout dans le contexte de la Transition, fait plus appel à une posture spécifique, celle du facilitateur, qu'à des outils, des méthodes, des techniques ou des savoirs. Même si cette posture ne s'apprend pas en 2 modules de 2 jours, la formation insiste fortement sur cet élément de « savoir-être » et offre aux stagiaires l'opportunité d'au moins la découvrir tout en intégrant le reste (les savoirs et savoir-faire).

### Une formation en deux temps

- **La première session de formation, en visio (1/2 journée)** permettra de créer le groupe, de poser le cadre et d'aborder le premier modèle théorique sur les étapes du changement.
  - Le modèle transthéorique de Prochaska DiClemente sera remis sous la forme d'un premier document dans une intention d'appropriation par les stagiaires entre les deux sessions.
  - **La seconde session (2 jours) aura lieu** une vingtaine de jours plus tard, **en immersion dans la forêt** (ou dans la salle de formation de La Source Dorée en cas d'intempéries)
  - **Un support pédagogique complet** sera remis à chacun.e à l'issue de ce module pour faciliter la pratique post-formation.
  - **Un intervalle d'au moins 1 mois ouvré**, permettra la « digestion » des concepts, ainsi que leur mise en action sur le terrain, dans un esprit d'observation et d'apprentissage.
  - **Un RDV de suivi / évaluation**, en visio, en petits groupes de 3 ou 4 stagiaires afin de garder le lien avec les apprentissages et de réaliser les évolutions intérieures pour chacun.e.
- + **A terme, prévoir soit le Module 2 « Méthodes et stratégies de projet », soit au moins une troisième journée pour garantir l'ancrage des acquis des deux premières journées et accompagner les étapes « préparation » et « passage à l'action » (cf. ci-après) pour les participant.e.s.**

### Une formation intégrant le processus du changement

Le parcours de formation proposé s'articule autour de quatre étapes, **reprenant elles-mêmes en miroir les grandes étapes du processus de changement enseignés lors de la formation.** Cheminement global proposé aux participants :

- **Etape 1 : comprendre les enjeux, les processus et les faits.**

A cette étape, il s'agit de **clarifier sa compréhension intellectuelle du sujet**. Sur le plan pédagogique, il s'agit d'apports didactiques, le plus vivants possibles, pour donner une description précise et illustrée **des processus individuels et collectifs de changement de comportement** en lien avec l'écologie. Nous nous appuyons dans le module 1 sur quelques apports de connaissances et de **concepts clefs issus de la psychologie sociale, des neurosciences et de la sociologie** (Ex : modèle écrivant les étapes du changement, le passage à l'action, la diffusion sociétale d'un comportement innovant, déni et deuil face au changement climatique etc..). Nous aborderons aussi la question du sens et de la motivation profonde (modèle des Besoins), avec un effet miroir sur ce que peuvent vivre les propres publics des stagiaires.

- **Etape 2 : mesurer le changement nécessaire, renforcer sa motivation.**

Informé ne suffit pas à faire changer... Lorsque les connaissances sont posées, les participant.e.s seront invité.e.s à **prendre du recul dans un cadre bienveillant, pour regarder leurs propres pratiques d'accompagnement** des changements (conscientes ou réflexes) et en explorer de nouvelles. C'est l'objet de l'intersession.

Il s'agira d'envisager **une évolution** vers une pratique intégrant l'écoute des résistances et l'accueil des facteurs humains « non rationnels ». A cette étape, les participant.e.s seront invité.e.s à accueillir aussi leurs propres résistances à changer.

- **Etape 3 : se préparer au changement, renforcer la confiance en sa capacité d'action**

Le format pédagogique choisi permettra aux participants de **découvrir et expérimenter de nouveaux outils, d'échanger entre pairs sur leurs retours d'expérience** dès l'intersession et de s'essayer à de **nouvelles modalités d'accompagnement dans un contexte « sécurisé » de test** (en module 2).

- **Etape 4 : passer à l'action et maintenir le changement par la dynamique du groupe et le sentiment d'appartenance**

L'expérience des formations Changement Vivant se veut **ressourçante et conviviale**. Plus qu'un apport de connaissances, l'équipe est invitée à vivre elle-même une **expérience de changement**, en cohérence avec les principes théoriques de **l'intelligence collective** et de **la facilitation**.

## Programme détaillé

---

### Demi-journée 1 : « Prendre ses marques »

Cette première demi-journée a pour vocation à créer le groupe, poser le cadre et présenter les principaux éléments du corpus théorique.

**Accueil en visio à partir de 8h45**

// Réglages techniques

**MATINEE : 9h - 12h30**

**1- Temps d'inclusion** - Introduction - Objectifs pédagogiques – Attentes - Accords de groupe

**2- « Le Changement ...et moi »**

- Exploration des expériences vécues par les stagiaires.
- Emergence dynamique des principales motivations, résistances, étapes et modes d'accompagnements.

**Pause**

**3- Concepts clefs, clarification du périmètre de la formation**

- Conduire ou accompagner ?
- Les mécanismes invisibles du changement
- 4 modes de contribution
- Les 4 niveaux de motivation

**4- Comprendre les étapes du changement**

- Présentation des étapes du changement issues du modèle Trans-théorique de Prochaska et DiClemente. Eclairages complémentaires sur les enjeux, résistances et modes d'accompagnement propres à chaque étape.

### Journée 2 : « Comprendre le changement... »

Cette journée complète la **vue d'ensemble des principaux modèles théoriques issus de la psychologie sociale et de la sociologie** pour clarifier les enjeux de changement de comportement.

**Accueil café à partir de 8h45**

**MATINEE : 9h - 12h30**

**5- Temps d'inclusion** - Introduction - Objectifs pédagogiques – Attentes - Accords de groupe

- Travail en sous-groupe pour faire le lien avec ses missions ou projets professionnels.

**12h30 Pause déjeuner sur place d'une durée de 1h30**

**APRES-MIDI : 14h-17h30**

Brise-glace dynamique de reprise

**6- Restitution des ateliers du matin**

- Travail en sous-groupe pour faire le lien avec ses missions ou projets professionnels.

**7- Changement et diffusion sociale**

- Présentation du modèle d'Everett Rogers sur la diffusion de l'innovation. Eclairages complémentaires sur la « massification », les acteurs relais, la diffusion sociale de nouvelles pratiques.



- Travail en binôme pour faire le lien avec ses missions ou projets professionnels.

#### Pause

#### 8- Ecologie, changement et émotions

- Présentation du modèle d'Elisabeth Kübler-Ross sur le deuil et la perte.
- Apports complémentaires sur la zone d'impuissance, capacité d'action juste et toute puissance. Liens avec la métamorphose de notre civilisation et la solastalgie.

#### Tour de clôture.

// Fin de la journée à 17h30

### Journée 3 : « ...Pour mieux l'accompagner »

Cette journée propose un **travail réflexif et des apports théoriques** sur **la posture professionnelle d'accompagnant du changement**, notamment face aux **résistances**. Elle permettra d'acquérir des connaissances, des outils et des repères pour nourrir **sa pratique sur le terrain**.

**Accueil café à partir de 8h45**

#### **MATINEE : 9h - 12h30**

**1- Inclusion** – Animation en mouvement – tour de reprise - programme

#### **2- Résistances, motivations et Besoins**

- Exploration d'un cas concret apporté par les stagiaires (méthode d'analyse)
- Apports théoriques issus de la Communication NonViolente (CNV), modèle des Besoins
- Mise en pratique personnelle, exercice d'écoute active pour faire émerger les apprentissages

#### **3- Au-delà des résistances**

- Apports théoriques sur la dissonance cognitive, les stratégies d'évitements
- Lien avec les étapes du processus de changement
- Méthodologie globale : comment accueillir et accompagner une résistance au changement ?

#### **4- Séquence à la carte selon les besoins du groupe**

#### Tour de clôture de la matinée

**12h30 Pause déjeuner sur place d'une durée de 1h30**

#### **APRES-MIDI : 14h-17h30**

Brise glace dynamique de reprise modélisant la posture d'accompagnement et débriefing

#### **5- Trois « Héros » pour un changement**

- Reconstruction des portraits types de l'expertise, animation, facilitation
- Jeux de rôles : mise en situation - Débriefing et analyse bienveillante des 3 postures

#### Pause

- Clarifier : atouts, limites, et contribution au processus de changement pour chaque posture.
- Temps personnel de bilan et d'analyse des pratiques.

#### **6- Enjeux d'évaluation des processus de changement**

- Comment et pour quoi évaluer un processus de changement ?
- Apports didactiques et exemples modélisants

#### **7- Evaluation de la formation et tour de clôture**

**Fin de la formation à 17h30**



## RDV d'accompagnement

---

**Modalités** : en visioconférence (par Zoom), en petits groupes de 3, maxi 4 personnes

**Durée** : 1h30 (maxi 2h)

**Echéance** : Autour d'un mois après les deux jours de présentiel

**Intention** : permettre à la fois un temps de suivi / bilan, un temps d'accompagnement et un temps de pratique

**Contenu** :

- Retours sur les célébrations et les difficultés rencontrées après la formation
- Accompagnement entre pairs, de manière tournante, guidé par le formateur et avec son soutien et ses apports d'expertise (si besoin)
- Définition des prochains pas



## Méthodes pédagogiques et organisation logistique

### Méthodes pédagogiques en formation

- **Le choix de la convivialité et de l'écoute**

L'ensemble de cette proposition pédagogique a été conçue pour **un groupe de maximum 12 personnes**. Il est néanmoins possible d'augmenter cette jauge modulo la présence d'un co-formateur (surcoût à prévoir).

Il sera plus confortable d'avoir **un nombre pair de participant.e.s** pour la constitution de binômes (notamment lors des exercices d'écoute active).

La formation se fera en grande partie avec une disposition **en cercle**, permettant une écoute de chacun et une pleine présence à la dynamique collective. Chaque journée débutera par **un temps d'inclusion** avec un « brise-glace » ludique et un tour de parole.

Afin de permettre une meilleure **appropriation des concepts** proposés, des temps d'apports théoriques alterneront avec des temps de mise en pratique ou d'intégration, individuels, en binôme ou en sous-groupes.

- **Temps didactiques** : les apports théoriques proposés par le formateur seront entrecoupés par des séquences de questionnement (individuels ou en binômes). Supports utilisés : paperboard, jeu de fiches cartonnées, dessin, etc.
- **Appropriation à partir de cas concrets** vécus par les participant.e.s : travail d'application créative en petits groupes puis restitution en plénière. Supports utilisés : paperboard, feutres, post-it, guide d'analyse des pratiques proposé par le formateur.

### Organisation logistique

Cette formation aura lieu majoritairement en forêt.

- Les stagiaires seront invités à **s'équiper en conséquence** : habits adaptés à la saison, avec toujours à l'esprit qu'il fait plus frais en forêt et lorsqu'on reste longtemps assis immobile.
- Ceux qui ont besoin de prendre soin d'éventuels problèmes de dos (ou autres) seront invités à s'équiper d'un **siège pliable**.
- Les déjeuners seront des **pique-niques tirés du sac**.
- **Les encas et les boissons chaudes seront fournis**.



Si elle est faite en salle (version INTRA), la formation proposée nécessite l'adaptation logistique suivante :

- **Une salle suffisamment grande** pour que les participant.e.s puissent circuler, et travailler en petits groupes, soit **50 m<sup>2</sup> minimum pour 12 stagiaires**.
- Un **cercle de chaises sans table**.
- **Deux paperboards équipés des ramettes adéquates**.
- **Trois ou quatre tables** avec des chaises qui serviront pour les travaux en petits-groupes, sans qu'il soit nécessaire de déplacer le grand cercle.
- **Un coin café-restauration** en libre-service (si les mesures sanitaires du lieu le permettent ?)
- La possibilité **de scotcher des supports papier sur les murs de la salle** (scotch de peintre sans risque pour le revêtement mural).
- Idéalement un accès extérieur à forte naturalité (dans l'ordre croissant de préférence : cour, jardin, parc, forêt) pour intégrer la connexion au vivant dans la pédagogie





## Support et livrables

---

- **Un support pédagogique sera distribué à chaque participant.e.**
- **Les outils et paperboards** utilisés lors de la formation seront également mis à disposition des participant.e.s
- Une **synthèse des évaluations** sera également renvoyée au commanditaire après le module
- **Les CR des RDV d'accompagnement** post- Module 1

## Pourquoi ces formations sont-elles majoritairement proposées en forêt ?

Pour plusieurs raisons. Déjà, en forêt, du fait de nombreux facteurs comme l'oxygénation, le mouvement, le sentiment de sécurité, le renforcement du système immunitaire... **nos capacités cognitives sont boostées**, pour une plus grande faculté d'apprentissage (cf. le livre "[Se sentir Vivant par la sylvothérapie](#)" écrit par Serge Mang-Joubert et sorti en avril 2021).

Ensuite, car **la forêt est source d'émerveillement**, ce qui est un des pré requis pour accompagner la transition écologique avec efficacité, depuis un endroit de **soin de soi** et de **capacité d'action juste** et non plus depuis un sentiment d'impuissance (le M1 permet justement de préciser ces concepts).

Une autre raison est que le contexte du parcours est celui de l'écologie et de la **reconnexion au vivant**. Quoi de plus cohérent que de vivre cette formation en lien avec tous les êtres vivants qui cohabitent en forêt ?

Enfin, la forêt est le lieu par excellence où s'incarne le mieux la **posture de facilitation du changement**. Or, cette posture est clé dans ce parcours. C'est la posture qui permet de **sentir** et de créer les conditions pour que les autres sentent à leur tour. Or, nous le verrons au module 1, **le changement ne peut pas avoir lieu sans un passage par le domaine du ressenti**. Devenir facilitateur.trice est LE changement que vous vivrez personnellement si vous suivez ce parcours au moins jusqu'au module 3. La forêt sera votre plus sûre alliée. Un tel changement touche aux profondeurs de la psyché, et la forêt aide à y plonger en toute sérénité.



## Modalités d'inscription

---

### Convention de formation et arrhes

Une convention de formation et un programme détaillé vous seront envoyés sur demande à [maite@autresregardsmediation.com](mailto:maite@autresregardsmediation.com)

Le modèle pédagogique de ces formations est adapté à **un groupe de 6 à 12 personnes**. Dans le cas où le nombre minimal d'inscrit.e.s ne serait pas atteint 15 jours avant le début du module, la formation serait annulée.

### Contacts et questions

Vous avez **une question**, une hésitation ? Vous souhaitez vivre ce type de formations en équipe dans votre structure ? Pour toute question pédagogique, contactez Serge Mang-Joubert : [serge.mj@entrelesarbres.com](mailto:serge.mj@entrelesarbres.com) ou 06 81 52 62 87.

Vous souhaitez **vous inscrire**, vous avez besoin d'une **convention** ? Pour toute question administrative, contactez Maïté Cordelle : [maite@autresregardsmediation.com](mailto:maite@autresregardsmediation.com) ou 06. 70. 83. 80. 95

### Structure administrative

Entre les Arbres est une activité de [la coopérative d'activités OXALIS](#), qui est aussi **organisme de formation référencée QUALIOPi** :

Siret n°41082947700216



N° d'organisme de formation : 82 74 02722 74



## A PROPOS DU FORMATEUR

### Serge Mang-Joubert



**Facilitateur de Transitions personnelles et collectives**, Serge a lancé en 2017 l'activité Entre les Arbres au cours de laquelle il a co-animé de nombreuses **formations Changement Vivant** aux côtés de Lara Mang-Joubert. Il est par ailleurs **guide certifié en sylvothérapie** et **facilitateur en intelligence collective** en proposant une meilleure connaissance de soi par l'interaction avec la forêt. Il s'appuie également sur la rigueur d'une **formation d'ingénieur centralien** dans le domaine des **systèmes d'informations géographiques (SIG)** partagées et sur plus de 10 ans d'accompagnement de processus collectifs au sein des entreprises et des collectivités.

Il est également co-facilitateur d'un cercle de pratique en Communication Non Violente (CNV) et titulaire de la première promotion du Certificate Leadership Inspirant de l'école Centrale de Lyon.

Depuis 2019, Serge a également lancé dans Entre les Arbres une offre de **facilitation territoriale**, pour accompagner les territoires vers une plus grande résilience.

Pour en savoir plus sur le parcours et les activités de Serge : [www.entrelesarbres.com](http://www.entrelesarbres.com)

### Quelques références récentes de nos formations

#### **Formations « INTER » Changement Vivant à Lyon**

- « Modules 1, 3 et 4 et journées additionnelles » : équivalent de 12 sessions entre 2017 et 2021

#### **Serensys / Diriger Autrement (Avallon)**

- Module 3 « Dirigeant Nouveau » : aider des chefs d'entreprise à toucher leur mission de vie par une session introspective de deux jours en forêt, octobre 2021

#### **Association Citoyens & Territoires Grand Est (Nancy)**

- Modules 1 et 3 Changement Vivant, juillet et octobre 2021

#### **Association ALISEE (Angers)**

- Module 1 Changement Vivant, novembre 2021

#### **Formation Essaimage : co-animation de tout le parcours aux côtés de Lara Mang-Joubert :**

- Formation de 14 formateurs à la pédagogie du Module 1 Changement Vivant (10 jours de formation sur le premier semestre 2021)

#### **Institut Négawatt**

- « Module 2 : accompagnement du changement et gestion de projet », janvier 2019

#### **Auvergne-Rhône-Alpes Energie Environnement (AURAE)**

- Formation d'une journée équivalente aux bases du Module 1, novembre 2020
- Formation de trois jours, équivalente au Module 1 + les bases du Module 3, décembre 2020

#### **AQCERA**

- Séminaire « Comment développer son leadership dans un monde incertain », juillet 2019

#### **Ecole Centrale de Lyon, Executive Certificate « Leadership Inspirant »**

- Le leadership instinctif, formation en forêt, 1 jour, 2 fois par an depuis 2018

#### **Formations « inter » Entre les Arbres / Autres Regards**

- Faire grandir son intelligence relationnelle en s'inspirant du vivant, formation de 2 jours en forêt, 2018 et 2019



## Ils/elles témoignent après nos formations...

- **« Ouverture, lâcher-prise, ça picote à l'intérieur, des nouveaux possibles, envisager sa vocation de manière différente, fluidifier sa mission, être en accord... »** - Pierre-François, consultant et accompagnant, élu d'une commune rurale
- **« Top ! Je repars avec de nouvelles idées d'animation et une autre vision de la relation humaine. »** - Perrine, chargée de mission dans un syndicat mixte (SIRTOM)
- **« Un temps précieux pour explorer mes ressources et tester mes capacités à promouvoir des échanges fructueux sans animer et dans une énergie plus apaisée. Bravo à Lara et Serge pour ce tandem bienveillant et formidablement efficace ! »** - Emilie, animatrice de réseau en santé environnementale.
- **« En dehors de l'apport de solutions pertinentes sur l'accompagnement au changement-et je dirais même de la création du changement-, cette formation m'a personnellement apporté beaucoup de bien être et elle m'a permis de reprendre de la confiance en moi pour relancer et mettre à plat mon dispositif. »**- participant anonyme d'une formation ADEME.
- **« J'ai trouvé beaucoup plus que ce que j'étais venue chercher »** - Ludivine, chargée de mission Economie circulaire en Chambre de Commerce et d'Industrie
- **« Une formation inspirée et inspirante »** - Olivier, chargé de mission Transition énergétique dans une communauté de commune du Jura.
- **« MERCI Pour l'ambiance, le recul, l'agilité de vos pratiques. J'ai pris conscience de ma capacité à relever le défi de la facilitation alors que je pensais que ce n'était pas pour moi ! »** - salariée du réseau Négawatt
- **« Ces deux jours de formation sont un tournant dans ma vie »** - A. Architecte et urbaniste.
- **« Humanité et excellence réunis »** - salarié du réseau Négawatt