



L'ART DE SE CONFRONTER SANS S'AFFRONTER

Clara Delétraz

SATØR.fr

LE PROJET SATOR

Bienvenue chez Sator !

Notre plateforme a pour ambition de devenir la bibliothèque d'Alexandrie des **savoirs indispensables aux transitions écologiques et sociales**.

Alors que 7 des 9 limites planétaires sont désormais officiellement dépassées, il est urgent de comprendre le détail de ce qui se joue aujourd'hui, en vue de choix collectifs éclairés pour demain.

Inspirés par la [légende du carré Sator](#), nous partons du constat que **tout est systémique, interconnecté, pluridisciplinaire** : réhabilitons la complexité et le temps long pour aller

au-delà des discours fragmentés et des analyses superficielles !

Un cours Sator, c'est plus qu'une formation : c'est un cadre méthodologique pour construire la robustesse. Là où les médias traditionnels peinent à offrir une place significative à ces enjeux, nous créons un **espace de réflexion et de dialogue avec les plus grands chercheurs et experts** de la soutenabilité.

Que vous soyez dirigeant d'une organisation, professionnel de la RSE, élu local ou "simple" citoyen, **Sator vous aide à décrypter la complexité et vous outille pour agir à votre échelle.**

4 AXES STRUCTURANTS



Nouvelle économie

Co-crée une économie de demain plus solidaire, soutenable et basée sur le collectif



Système Terre et Bioinspiration

Comprendre le système terrestre et la manière dont ses écosystèmes peuvent nous inspirer



Soft skills de demain

Quelles compétences seront nécessaires demain ? À quel stade en sont-elles aujourd'hui ?



Adaptation et systémique

Comprendre les défis qui nous attendent et les différentes manières de les appréhender, en s'inspirant du vivant

LA COMMUNAUTÉ SATOR

Un cours Sator, c'est un véritable **voyage transformateur** : entre 5 et 10 heures de contenus de haut niveau qui changeront radicalement votre compréhension du monde.

Pour vous aider à tenir la distance, à progresser et vraiment intégrer les savoirs, nous vous conseillons de **ne pas avancer seul** : c'est là que la Communauté Sator entre en jeu !

Cette Communauté partage un horizon commun : **penser et construire ensemble un futur désirable.**

Néanmoins, les transformations que nous étudions – écologiques, sociales ou économiques – peuvent parfois sembler vertigineuses. C'est pourquoi nous vous proposons un **forum en ligne**, où vous trouverez matière à réfléchir, vous soutenir et interagir.

Pourquoi jouer le jeu ? Pour **incorporer** ce que vous apprenez, pour **vous relier** au collectif et **rester motivé** grâce à une dynamique d'entraide !

Des événements physiques et en ligne sont également régulièrement proposés, que ce soit par Sator, pour poser vos questions aux professeurs, ou par le **Bureau des Élèves**, pour vous accueillir et faciliter votre apprentissage !



LE PROFESSEUR

Clara Delétraz est la fondatrice du studio créatif COLLISIONS qui crée du sens collectif en provoquant des collisions entre des mondes qui ne se parlent pas assez.

Depuis 2024, elle s'inquiète de la fracturation de notre société en bulles qui se polarisent et a mené une enquête terrain pour y trouver des solutions concrètes. Elle a notamment participé à l'initiative Faut qu'on parle, portée par le fonds Bayard et La Croix pour "matcher" des inconnus aux opinions opposées et les faire se rencontrer en vrai. Elle est également experte associée au sein du think-tank Destin commun.



Soft skills de demain

Quelles compétences seront nécessaires demain ? A quel stade en sont-elles aujourd'hui ?



AVANT DE COMMENCER

Vision globale

EN QUOI EST-CE INDISPENSABLE DE SUIVRE CE COURS ?

Quelque chose s'est dérégulé dans notre société. Nous sommes nombreux à ressentir un malaise diffus, difficile à nommer, mais omniprésent. Comme si on n'arrivait plus à se comprendre, à se parler, à s'écouter.

Nous vivons tous et toutes dans des bulles — sociales, culturelles, politiques — composées de gens qui nous ressemblent, pensent comme nous, vivent comme nous. **Et ces bulles, loin de simplement coexister, ont tendance à se polariser, à se transformer en camps opposés, dans une logique de “nous contre eux”.**

Cette polarisation ne concerne pas que la politique ou les réseaux sociaux. Elle s'infiltre partout : dans nos quartiers, nos écoles, nos entreprises, nos familles, nos groupes d'amis. Individuellement, elle isole. Collectivement, elle paralyse l'action, crée des angles morts et fragilise la démocratie.

Dans ce cours, Clara Delétraz, entrepreneur à impact, propose de prendre ce phénomène à bras-le-corps. Pas avec des recettes naïves pour “se mettre d'accord”, ni avec un appel vague à la tolérance, mais avec une grille de lecture claire et des outils concrets pour agir là où nous sommes.

Après deux ans d'enquête, de rencontres avec des chercheurs, d'expérimentations de terrain et d'engagement, Clara partage une conviction forte : **le remède existe**. Elle l'appelle “**la confrontation constructive**”, c'est-à-dire l'art de se confronter sans s'affronter. Et si on est nombreux à savoir l'utiliser, ça pourrait bien devenir une arme de dépoliarisation massive...

Ce cours a pour objectif de **rendre possibles les conversations impossibles**. Il s'adresse à toutes celles et ceux qui veulent contribuer concrètement à changer nos façons de parler et vivre ensemble, que ce soit à l'échelle de leur famille, leurs amis, leurs voisins, mais aussi de leur travail ou de la société toute entière.

CONCRÈTEMENT, CE COURS VA VOUS PERMETTRE DE ...

- ❑ Comprendre ce qu'est réellement la **polarisation**, et pourquoi elle est aujourd'hui l'un des plus grands défis de notre époque
- ❑ Distinguer **désaccord sain** et **polarisation toxique**, notamment la différence entre polarisation **idéologique** et **affective**
- ❑ Identifier les **bulles** dans lesquelles vous évoluez — personnelles, professionnelles, médiatiques — et leurs effets sur votre perception du monde
- ❑ Repérer les **mécanismes** par lesquels nous alimentons la polarisation, même avec de bonnes intentions
- ❑ Comprendre en quoi consiste la **confrontation constructive** et pourquoi elle est une compétence clé du XXI^e siècle
- ❑ Maîtriser les **5 ingrédients essentiels** pour créer les conditions d'une confrontation constructive
- ❑ **Savoir quand se confronter...** et quand économiser son énergie, sans tomber dans l'évitement ou le conflit permanent
- ❑ Appliquer ces outils dans des **situations concrètes** : famille, travail, voisinage, organisations
- ❑ Contribuer à **dépolariser sans dépolitiser**, en évitant le consensus mou ou la neutralité impuissante

PRENEZ UN TEMPS POUR EXPLIQUER VOTRE DÉMARCHE

Expliquez ce que vous attendez de ce cours Sator :

Pour quelle(s) raison(s) suivez-vous ce cours ? Qu'aimeriez-vous retirer de cette expérience ? De quelle manière souhaitez-vous transformer/appliquer dans votre quotidien ce que vous aurez appris au cours de ce voyage ?

💡 À la fin de chaque épisode, une Méditation vous est proposée. Elle vous permet de faire le lien entre le sujet de l'épisode et votre quotidien. Prenez le temps d'y répondre consciencieusement dans l'espace communautaire pour activer le potentiel transformateur de ce cours.



LANÇONS-NOUS

Détail des épisodes

Partie 1

Comment dépolariser (une situation, une organisation, une société) ?

Épisode 1 — Les bulles et la polarisation : le grand défi de notre époque ?

Épisode 2 — Peut-on dépolariser sans se renier/sans dépolitiser ?

Épisode 3 — Les rôles à l'œuvre dans toute situation polarisée

Épisode 4 — Comment ne pas alimenter soi-même la polarisation ?

Épisode 5 — Se confronter sans s'affronter : une arme de dépolarisation massive

ÉPISODE 1

Les bulles et la polarisation : le grand défi de notre époque ?

L'entre-soi a toujours existé, mais le numérique l'a transformé en bulle : algorithmisée, automatisée, à grande échelle. Amplifiée par les réseaux sociaux, les médias et les tensions géopolitiques, elle génère la polarisation — non plus un simple désaccord d'idées, mais une hostilité croissante envers ceux qui pensent autrement, qui s'infiltré dans toutes les sphères de la vie. Poison psychologique, politique et économique, elle menace la démocratie et la cohésion sociale. Mais il existe un antidote : la confrontation constructive — apprendre à traverser le désaccord sans le fuir ni s'y perdre.

IDÉES CLÉS

- Nous vivons tous dans bulles.
- Ces bulles sont devenues des “camps” et la polarisation est identifiée comme “risque émergent” perturbant la stabilité de nos sociétés.
- Le numérique, les médias, le contexte géopolitique expliquent cette polarisation.
- Une société polarisée ne peut pas se transformer.
- La confrontation constructive est un muscle individuel et collectif.

MOTS CLÉS

- Bulles
- Entre-soi
- Polarisation idéologique
- Polarisation affective
- Risque émergent
- Confrontation constructive

ACTEURS CLÉS

- Orelsan (“L’odeur de l’essence”)
- George W. Bush (“Vous êtes soit avec nous, soit avec les terroristes”).
- Donald Trump (“Je hais mes ennemis et je ne le souhaite pas le meilleur”).
- Zeynep Tüfekçi, sociologue
- Eva Illouz, sociologue
- Série *Black Mirror*
- Destin commun

MES NOTES

ÉPISODE 2

Peut-on dépolariser sans se renier/dépolitiser ?

Parler de polarisation, c'est souvent s'entendre répondre : "Mais certains sujets ne se discutent pas : il y a des vérités, des injustices, des lignes à ne pas franchir." C'est une objection sérieuse qui mérite d'être prise au sérieux. Dépolariser ne signifie pas effacer les conflits réels, relativiser toutes les positions ou prétendre que tout se vaut. L'enjeu de cet épisode est de distinguer le désaccord de fond, légitime et nécessaire en démocratie, de l'hostilité affective envers ceux qui le portent, qui paralyse.

IDÉES CLÉS

- Il peut y avoir conflit sans polarisation et inversement. Mais le plus souvent, les deux coexistent.
- Une situation polarisée se reconnaît à des indicateurs précis : une logique de camps, une dynamique de radicalisation mutuelle, une domination des émotions, un langage clivant qui ferme le dialogue.
- La France est moins polarisée qu'on ne l'imagine, mais le risque de prophétie auto-réalisatrice est là.

MOTS CLÉS

- Conflit d'opinions
- Caricatures identitaires
- Partisans / opposants
- Logique de camps "Nous contre Eux"
- Spirale de radicalisation mutuelle
- Mots "clignotants"
- "Fausse polarisation" ou "perception gap"
- Politiser un sujet

ACTEURS CLÉS

- Serge, Marc et Yvan, dans *Art* de Yasmina Reza
- "Pour & contre" des méga-bassines de Sainte-Soline
- Leroy Merlin
- Série *La Fièvre*
- Destin commun
- Taoufik Vallipuram, entrepreneur et militant

MES NOTES

ÉPISODE 3

Les rôles à l'oeuvre dans une situation polarisée

Dans toute dynamique de polarisation, les mêmes rôles émergent. Cet épisode clarifie cette mécanique et nous apprend où mettre notre énergie : parce que vouloir convaincre ceux qui ont intérêt à ce que ça brûle, c'est souvent peine perdue.

IDÉES CLÉS

- Dans toute situation polarisée, des rôles récurrents émergent.
- Ces rôles ne sont ni bons, ni mauvais.
- Face à la polarisation, notre premier réflexe est souvent de vouloir convaincre les instigateurs ou faire dialoguer les pôles. C'est inutile, voire contre-productif.
- Le seul levier est de valoriser/repolitiser "l'espace des dilemmes".

MOTS CLÉS

- Rôle
- Posture
- Instigateur
- Partisan
- Milieu ambivalent
- Constructeur de ponts
- Bouc émissaire
- Intérêt de position
- Intérêt d'audience
- Traumatisme

ACTEURS CLÉS

- Serge, Marc et Yvan, dans *Art* de Yasmina Reza
- "Pour & contre" des méga-bassines de Sainte-Soline
- Bart Brandsma, psychologue social
- ObSoCo (Observatoire société et consommation)

MES NOTES

ÉPISODE 4

Comment ne pas alimenter soi-même la polarisation ?

On peut tous, sans le vouloir, alimenter la polarisation. Qu'on la laisse passivement s'installer ou que l'on tente maladroitement de réconcilier les pôles. Dans cet épisode, vous découvrirez des leviers simples, concrets et souvent invisibles pour apprendre à récupérer de la marge de manoeuvre.

IDÉES CLÉS

- Un dépolarisateur n'est ni une figure morale, ni un héros. C'est une personne ordinaire, de toute couleur politique, qui n'abandonne pas l'espace du doute et de la complexité.
- On peut tous, selon les moments et les sujets, basculer dans un rôle ou l'autre.
- La rigidification des rôles contribue à la polarisation.
- Quel que soit notre rôle, on peut toujours faire un pas de côté.

MOTS CLÉS

- Dépolariser vs déradicaliser
- Héros
- Pas de côté
- Marge de manoeuvre

ACTEURS CLÉS

- Deeyah Khan, réalisatrice
- Daryl Davis, pianiste
- Bart Brandsma, psychologue social
- Lumir Lapray, militante
- Association Conséquences
- La Cimade et Le Gorafi
- Camille Chamoux, humoriste
- *Faut qu'on parle*, initiative du fonds Bayard et Brut.

MES NOTES

ÉPISODE 5

Une arme de dépolarisation massive

On croit souvent qu'un bon argument suffit à convaincre. Que si on présente les bons faits, dans le bon ordre, avec suffisamment de clarté, l'autre finira par voir. C'est faux et la science le confirme. Nos opinions ne sont pas le fruit d'un raisonnement froid : elles sont construites par nos expériences, nos appartenances, nos émotions. Changer d'avis, c'est souvent menacer une partie de qui on est. Alors avant de chercher à convaincre, la confrontation constructive propose autre chose : comprendre comment l'autre en est arrivé là et créer les conditions pour qu'un vrai dialogue devienne possible.

IDÉES CLÉS

- Nos opinions sont comme des “icebergs”. La raison n’est que la partie immergée d’un processus inconscient, socialement construit, beaucoup plus important.
- L’enjeu de la dépolarisation est d’inverser cet iceberg pour commencer par se relier à ce qui est vivant chez l’Autre et chez soi.
- Ce processus compte 6 étapes : questionner, écouter, résonner, raisonner, proposer un pas de côté, ancrer.

MOTS CLÉS

- Désaccord impasse
- Raison
- Emotions
- Valeurs
- Vécu
- Appartenances
- Effet boomerang
- Débat
- Affrontement

ACTEURS CLÉS

- Intermarché vs Bloom vs Hugo Clément
- Jonathan Haidt, psychologue social
- Hugo Mercier, psychologue social
- Bart Brandsma, psychologue social
- *Deep canvassing*
- Communication non-violente

MES NOTES

Partie 2

Les ingrédients clefs pour se confronter sans s'affronter

Épisode 6 — Premier ingrédient : la conscience

Épisode 7 — Deuxième ingrédient : le contact

Épisode 8 — Troisième ingrédient : le cadre

Épisode 9 — Quatrième ingrédient : le commun

Épisode 10 — Cinquième ingrédient : la contradiction

ÉPISODE 6

Premier ingrédient : la conscience

La polarisation prospère sur nos biais cognitifs. Cet épisode détaille nos raccourcis mentaux qui nous poussent à surestimer la cohérence de notre camp et la menace que représente l'autre. Apprendre à les identifier, sans culpabilité mais avec lucidité, est une condition préalable à toute démarche de dépoliarisation : on ne peut pas desserrer un nœud qu'on ne voit pas.

IDÉES CLÉS

- Prendre conscience de ses propres biais est le premier pas de la confrontation constructive.
- Notre porosité à la polarisation vient aussi de nos systèmes de valeurs, qui conditionnent notre rapport au monde.
- Il existe 6 grandes familles de valeurs selon Destin commun.

MOTS CLÉS

- Biais d'homophilie
- Biais d'endogroupe (polarisation de groupe)
- Biais de confirmation
- Biais de négativité
- Indignation morale
- Besoin d'appartenance
- Familles de valeurs

ACTEURS CLÉS

- Militants désabusés
- Identitaires
- Stabilisateurs
- Libéraux optimistes
- Attentistes
- Laissés pour compte
- Laurence de Nervaux, Destin commun
- Tajfel & Turner, psychologues sociaux

MES NOTES

ÉPISODE 7

Deuxième ingrédient : le contact

A travers des exemples historiques et scientifiques, cet épisode montrera que le contact direct avec des personnes perçues comme différentes est l'un des leviers les plus puissants pour réduire les préjugés et reconstruire une perception plus nuancée de ceux qu'on avait réduits à une étiquette.

IDÉES CLÉS

- Le contact direct permet la nuance, l'empathie, la régulation émotionnelle, la réhumanisation.
- Aujourd'hui, il se raréfie car c'est un problème psychologique, politique et démocratique majeur.
- Nous pouvons construire le contact à 3 niveaux : individuel, organisationnel et sociétal.

MOTS CLÉS

- Contact
- Corps
- Toucher
- Rencontre en personne
- Distance
- Contact intergroupe
- Zone de non-contact
- Lieu de friction relationnelle
- Infrastructure du contact
- Ennemi abstrait

ACTEURS CLÉS

- Nelson Mandela, politique sud-africain
- Constand Viljoen, politique sud-africain
- Albert Camus, écrivain
- Just Riadh, youtubeur
- Gordon Allport, psychologue social
- Ecole républicaine
- Justice restaurative

MES NOTES

ÉPISODE 8

Troisième ingrédient : le cadre

Dans cet épisode, on explore un levier souvent sous-estimé de la dépoliarisation : le cadre dans lequel se déroule une interaction — ses règles implicites, son atmosphère, les rôles qu'il assigne — qui conditionne bien plus qu'on ne le croit la façon dont les gens se comportent, s'écoutent et se perçoivent mutuellement.

IDÉES CLÉS

- Sans cadre, le contact peut aggraver la polarisation.
- Le cadre repose sur 5 ingrédients clé : égalité des statuts, sécurité relationnelle, temps et disponibilité, réduction de l'exposition sociale, écoutée protégée.
- Dans la vie quotidienne, le cadre n'existe pas mais il se fabrique avec des micro-gestes.
- Moins il y a de cadre, plus les compétences individuelles sont décisives.

MOTS CLÉS

- Micro-climat
- Égalité de statut relationnel
- Sécurité relationnelle
- Responsabilité relationnelle
- Temps
- Disponibilité forcée
- Exposition sociale
- Effet de cadre
- Ecoute
- Garant du cadre

ACTEURS CLÉS

- Assemblée Nationale
- Gordon Allport, psychologue social
- Conventions citoyennes
- Jurys d'assise
- Justice restaurative

MES NOTES

ÉPISODE 9

Quatrième ingrédient : le commun

Si le cadre empêche la confrontation de devenir destructive, il ne crée pas encore d'engagement relationnel. C'est là qu'intervient le quatrième ingrédient : révéler le commun. Dans cet épisode, nous réfléchissons à comment faire émerger ce qui nous relie sans effacer ce qui nous oppose.

IDÉES CLÉS

- Quand deux groupes adverses commencent à se percevoir comme appartenant à un groupe plus englobant, les biais hostiles diminuent mécaniquement.
- On a bien plus en commun que ce qu'on croit : le conflit naît plus de nos similitudes que de nos différences.
- Il existe 3 manières de faire du commun (révéler ce qu'on partage, faire ensemble, créer du "hors-du-commun")

MOTS CLÉS

- Recatégorisation mentale
- Endogroupe
- Exogroupe
- Faille spatio-temporelle
- *Muscular bonding* ou synchronisation des corps
- Rire
- Commun
- Hors-du-commun

ACTEURS CLÉS

- Nelson Mandela, politique sud-africain
- Constand Viljoen, politique sud-africain
- René Girard, philosophe
- Muzafer Sherif, psychologue social
- Roseline Hamel et Nassera Kermiche, victimes de terrorisme
- Initiative *Faut qu'on parle*
- Lumir Lapray, militante
- William McNeill, historien
- Association Coexister
- Comedy for Peace
- ONG *Outward Bound Canada*
- Tarik Ghezali, La Fabrique du Nous

MES NOTES

ÉPISODE 10

Cinquième ingrédient : la contradiction

Cet épisode tire le bilan de la méthode de “confrontration constructive”, long processus en plusieurs étapes qui respectent la manière dont se forgent nos opinions, pour transformer nos tensions en énergie collective plutôt qu'en lignes de fracture. Dernière étape de ce processus : apprendre à contredire... et se contredire.

IDÉES CLÉS

- Il existe 5 types de raccourcis de raisonnement (généralisation, faux dilemme, causalité simpliste, émotionnel, homme de paille).
- Contredire consiste à penser contre soi-même et avec les autres.
- C'est la dernière étape du processus.

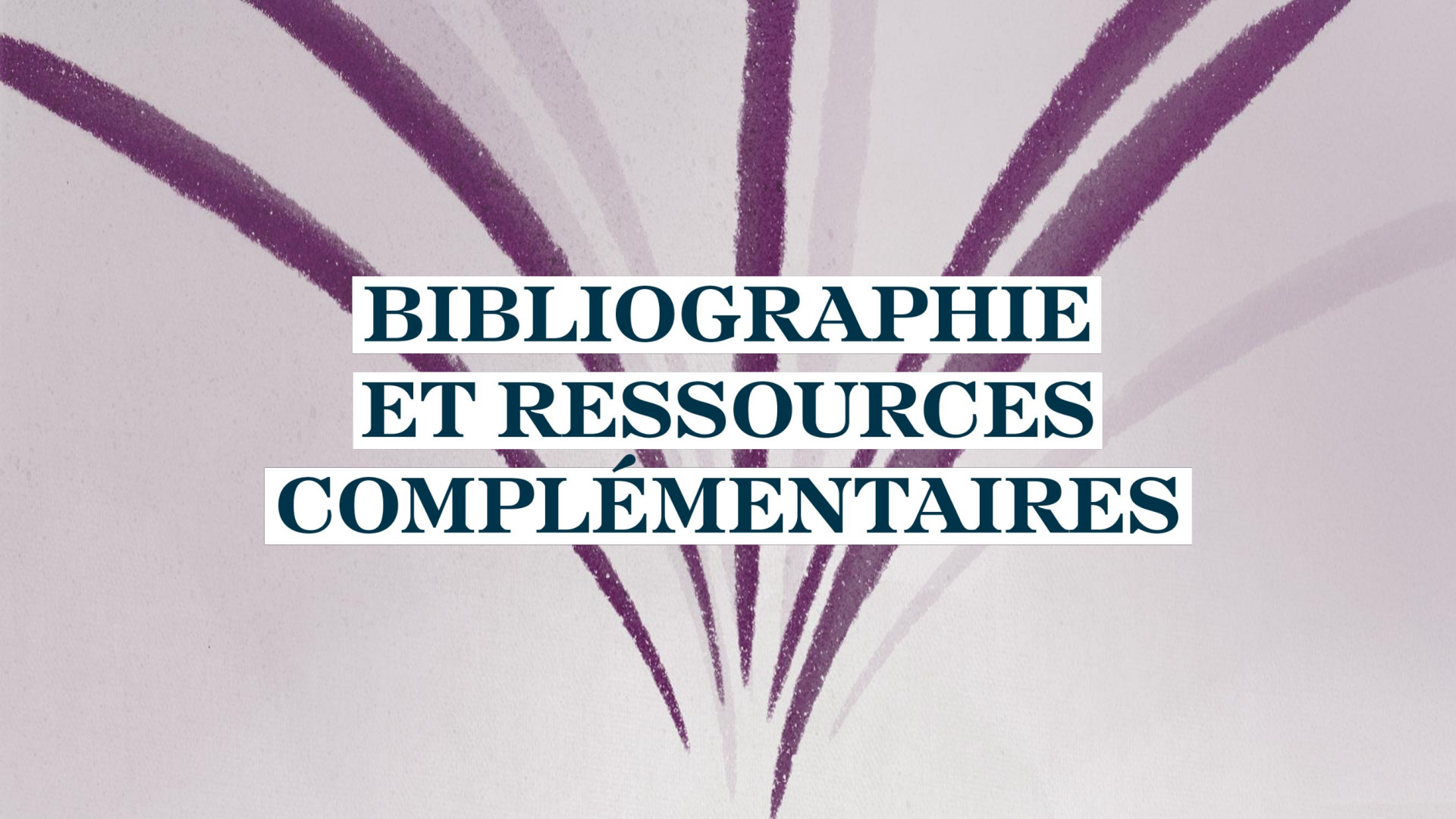
MOTS CLÉS

- Contradiction
- Super-prédicteurs
- Questionner
- Explorer

ACTEURS CLÉS

- Ariane Ioannides, organisatrice d'assemblées citoyennes
- Gaspard Koenig, philosophe
- Good judgement project
- Catherine Guéguen, pédiatre
- Isabelle Filliozat, psychothérapeute
- Caroline Goldman, psychothérapeute

MES NOTES



BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

En savoir plus sur le travail de Clara Delétraz

- **Son site :**

Delétraz, C. *Collisions - le studio créatif pour créer du sens collectif* [Site web]. [\[lien\]](#)

- **Sa newsletter :**

Delétraz, C. *ENSEMBLE(S)* [Newsletter]. Substack. [\[lien\]](#)

- **Sa tribune :**

Delétraz, C. *Comment les entreprises peuvent s'engager contre la polarisation de la société (et pourquoi c'est un impératif stratégique)* [Tribune]. New Deal Havas. [\[lien\]](#)

- **Le guide de conversation *Faut qu'on parle* :**

Faut qu'on parle. *Guide Faut qu'on parle*. [Site web]. [\[lien\]](#)

- Bush, G. W. (2001, 20 septembre). *Address to a joint session of Congress and the American people* [Discours]. The White House. [\[lien\]](#)
- Trump, D. (2025, 22 septembre). *Charlie Kirk memorial services* [Discours]. [\[lien\]](#)
- Destin Commun. (2024, août). *Baromètre annuel* [Rapport]. Destin Commun.
- IFOP. (2021, juin). *Le regard des Français sur les médias et l'information* [Rapport]. IFOP. [\[lien\]](#)
- IFOP. (2022, octobre). *Fractures françaises* [Rapport]. IFOP.
- Iyengar, S., Lelkes, Y., Levendusky, M., Malhotra, N., & Westwood, S. J. (2019). The origins and consequences of affective polarization in the United States. *Annual Review of Political Science*, 22, 129–146. [\[lien\]](#)
- Frazer T., Aldrich D.P., Panagopoulos C., Hummel D., Kim D. (2022). The harmful effects of partisan polarization on health. *PNAS Nexus* 1(1). [\[lien\]](#)
- Gartner. (2024, 7 février). *Gartner survey shows political polarization is a new top emerging risk for enterprises*. [\[lien\]](#)
- Tüfekçi, Z. (2017). *Twitter et les gaz lacrymogènes: Forces et fragilités de la contestation connectée*. C&F éditions.
- Illouz, E. (2006). *Les sentiments du capitalisme*. Seuil.
- Maalouf, A. (1998). *Les identités meurtrières*. Grasset.
- Klein, E. (2020). *Why we're polarized*. Avid Reader Press / Simon & Schuster.
- Mounk, Y. (2023). *The identity trap: A story of ideas and power in our time*. Penguin Press.
- Marie, A. *Sciences cognitives & polarisation* [Site web]. [\[lien\]](#)
- Laulom, M. (2024). *High school radical* [Documentaire]. ARTE. [\[lien\]](#)

- Destin Commun. (2023, juillet). *Police, quartiers, identité française : après les émeutes, les Français inquiets mais modérés* [Rapport]. [\[lien\]](#)
- Destin Commun. (2024, janvier). *Guerre Israël – Hamas : l'opinion des Français après trois mois de conflit* [Rapport]. [\[lien\]](#)
- Destin Commun. (s. d.). *La France en quête* [Projet d'enquête et d'analyse]. [\[lien\]](#)
- More in Common. (s. d.). *The Perception Gap* [Étude]. [\[lien\]](#)
- Pew Research Center. (2014). *Political polarization in the American public* [Rapport]. [\[lien\]](#)
- Reza, Y. (1994). *Art*. Gallimard.
- Morel, F. (metteur en scène). (2025). *Art* [Pièce de théâtre]. Théâtre Montparnasse, Paris.
- Kerbrat, P. (metteur en scène). (2019). *Art* [Pièce de théâtre]. Théâtre Antoine, Paris.
- Partager c'est sympa. (2024). *Sainte Soline, La Bataille des Méga-Bassines : Qui veut la Guerre de l'Eau ?* [Documentaire]. Youtube. [\[lien\]](#)

Bibliographie et ressources complémentaires

- Brandsma, B. (2018). *La société polarisée*. Payot-Rivages.
- Women Wage Peace. *Les guerrières de la paix* [Organisation]. [[lien](#)]
- Conversations avant la fin du monde. (2026). *Le Moyen-Orient a-t-il fracturé le féminisme et l'antiracisme français ? avec Hanna Assouline*. [Vidéo]. Youtube. [[lien](#)]

Bibliographie et ressources complémentaires

- Brandsma, B. (2018). *La société polarisée*. Payot-Rivages.
- Brandsma, B. *Inside polarisation* [Série de podcasts]. Wageningen University & Research & Inside Polarisation. [\[lien\]](#)
- Davis, D. *Daryl, the KKK, and the science of change* [Article de newsletter]. Debatology. [\[lien\]](#)
- Graham, J., Nosek, B. A., & Haidt, J. (2012). *The moral stereotypes of liberals and conservatives: Exaggeration of differences across the political spectrum*. PLOS ONE, 7(12). [\[lien\]](#)
- Khan, D. (réalisatrice). (2011). *Meeting the enemy* [Film documentaire]. BBC. [\[lien\]](#)
- Lapray, L. (s. d.). *Parler avec les électeur·ices RN — oui* [Article de newsletter]. Plouc Power. [\[lien\]](#)
- L'association Conséquences. (s. d.). *Les pépites de la ruralité* [Page web]. [\[lien\]](#)
- Faut qu'on parle : le bilan d'un drôle d'expérience. (s. d.). Ensembles [Newsletter]. [\[lien\]](#)
- Deletraz, C. (s. d.). *Comment les entreprises peuvent s'engager contre la polarisation de la société (et pourquoi c'est un impératif stratégique)* [Tribune]. New Deal Havas. [\[lien\]](#)
- Fasciaux, N. (2025). *Mal entendus*. Payot
- Lapray, L. (2024). *Ces gens-là*. Payot.

- Intermarché. (2013). *Le premier amour* [Publicité]. YouTube. [\[lien\]](#)
- Haidt, J. (2012). *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. Pantheon Books.
- Broockman, D., & Kalla, J. (2016). Durably reducing transphobia: A field experiment on door-to-door canvassing. *Science*, 352(6282), 220–224. [\[lien\]](#)
- *Deep canvassing — démonstration* [Vidéo]. (s. d.). YouTube [\[lien\]](#)
- Kolbert, E. (2017, 27 février). Why facts don't change our minds. *The New Yorker*. [\[lien\]](#)
- Mercier, H., & Sperber, D. (2017). *The enigma of reason*. Harvard University Press.
- Sloman, S. A., & Fernbach, P. M. (2017). *The knowledge illusion: Why we never think alone*. Riverhead Books.
- Gorman, S. E., & Gorman, J. M. (2016). *Denying to the grave: Why we ignore the facts that will save us*. Oxford University Press.

Bibliographie et ressources complémentaires

- Destin Commun. *Les six familles de valeurs* [Étude]. La France en quête. [\[lien\]](#)
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Éds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Moscovici, S., & Zavalloni, M. (1969). The group as a polarizer of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(2), 125–135 [\[lien\]](#)
- Lefevre, M. (s. d.). *La division ou le destin commun ?* [Conférence TED]. YouTube. [\[lien\]](#)

- Bregman, R. (2020). *Humanité : une histoire optimiste*. Seuil.
- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley.
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751–783. [\[lien\]](#)
- BrutX. *J'aime pas Just Riadh* [Série documentaire]. Brut. [\[lien\]](#)
- Mehrabian, A. (1971). Silent messages. *Psychology Today*, 2(4), 53–56.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. [\[lien\]](#)
- Chaudhuri, A. (2023, 2 février). 'Some weeks I only speak to the postman': how to escape learned loneliness — and soar socially. *The Guardian*. [\[lien\]](#)
- World Economic Forum. (2019). *Teens have less face-to-face time with their friends — and are lonelier than ever*. [\[lien\]](#)
- Nicolau, I., & Zaharia, M. (2024). AI-teaming: Redefining collaboration in the digital era. *Current Opinion in Psychology*, 57, 101829. [\[lien\]](#)
- Herry, J. (Réalisatrice). (2023). *Je verrai toujours vos visages* [Film]. Quad Cinéma. [\[lien\]](#)
- Dubet, F., & Vallaud-Belkacem, N. (2024). *Le ghetto scolaire : Pour en finir avec le séparatisme*. Seuil. [\[lien\]](#)

- Fasciaux, N. (2025). *Mal entendus*. Payot
- Gougou, F., & Persico, S. (2025, janvier). *Fièvre parlementaire* [Rapport]. CEPREMAP. [\[lien\]](#)
- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley.
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751–783. [\[lien\]](#)

- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict*. In W. G. Austin & S. Worchel (Éds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole. [\[lien\]](#)
- Gaertner, S. L., & Dovidio, J. F. (2000). *Reducing intergroup bias: The common ingroup identity model*. Psychology Press. [\[lien\]](#)
- Iyengar, S., Sood, G., & Lelkes, Y. (2012). *Affect, not ideology: A social identity perspective on polarization*. *Public Opinion Quarterly*, 76(3), 405–431. [\[lien\]](#)
- Levendusky, M. (2009). *The partisan sort: How liberals became Democrats and conservatives became Republicans*. University of Chicago Press. [\[lien\]](#)
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. Crown Publishers. [\[lien\]](#)
- Eisenberger, N. I. (2012). *The pain of social disconnection: Examining the shared neural underpinnings of physical and social pain*. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(6), 421–434. [\[lien\]](#)
- Girard, R. (1972). *La violence et le sacré*. Grasset.
- Sherif, M. (1966). *Group conflict and co-operation: Their social psychology*. Routledge.
- TV 2 Danmark & Co. (2017). *All that we share* [Playlist YouTube]. YouTube. [\[lien\]](#)
- Destin Commun. (2025, 17 janvier). *Comme un Français* [Rapport].
- McNeill, W. H. (1995). *Keeping together in time: Dance and drill in human history*. Harvard University Press. [\[lien\]](#)
- Wiltermuth, S. S., & Heath, C. (2009). Synchrony and cooperation. *Psychological Science*, 20(1), 1–5. [\[lien\]](#)
- Outward Bound Canada. (2024). 2024 Impact report [Rapport]. [\[lien\]](#)
- Hamel, R., & Kermiche, N. (2022). *Sœurs de douleur*. XO Éditions. [\[lien\]](#)
- France Culture. Roseline et Nassera, une amitié impensable [Épisode de podcast]. Dans *Les pieds sur terre*. Radio France. [\[lien\]](#)
- Durkheim, É. (1912). *Les formes élémentaires de la vie religieuse*. PUF.
- Desplanques, H. (Réalisatrice). (s. d.). *Les doléances* [Film documentaire]. France 3 Nouvelle-Aquitaine.

- Destin Commun. (2024, août). JO Paris 2024 : comment transformer l'essai ? [Analyse]. [\[lien\]](#)
- Missions Publiques. (s. d.). Assemblées citoyennes [Site institutionnel]. [\[lien\]](#)
- Koenig, G. (2021). *Voyage d'un philosophe au pays de la liberté*. Grasset. [\[lien\]](#)
- Tetlock, P. E., & Gardner, D. (2015). *Superforecasting: The art and science of prediction*. Crown. [\[lien\]](#)
- Good Judgment Project. About Good Judgment [Site institutionnel]. [\[lien\]](#)
- Tetlock, P. E. (2015, 31 janvier). Superforecasters: How to see into the future. The Guardian. [\[lien\]](#)
- Arendt, H. (1958). *La condition de l'homme moderne* (G. Fradier, trad.). Calmann-Lévy. [\[lien\]](#)
- Arendt, H. (1972). *Vérité et politique*. Gallimard. (Œuvre originale publiée en 1967). [\[lien\]](#)
- Pouy, G. (2025). *Penser contre soi-même : un acte radical* [Épisode de podcast]. Vlan! Podcast. [\[lien\]](#)
- Esprit Critique [Compte Instagram]. Instagram. [\[lien\]](#)
- Faber, E. (2025). *Sauver la planète : pourquoi l'industrie est le problème et la solution* [Épisode de podcast]. Dans M. Stefani (Animateur), *Génération Do It Yourself*. Orso Media. [\[lien\]](#)

Crédits photographiques

Les crédits photographiques sont majoritairement listés dans la vidéo.

Les photos des portraits sont soit dans le domaine public, soit Creative Commons.

Autres crédits non cités :

- *50 Partners Impact Days*, 12 septembre 2024, © 50 Partners
- *On n'est pas fatigué*, 28 juin 2024, © Le Mouv'
- Lunettes : © Envato
- *Man pointing at Spiderman*, 2020, [Post Reddit]. Reddit.



TIRONS LE BILAN

Qu'allez-vous faire de ce cours Sator maintenant ?

FÉLICITATIONS, VOUS AVEZ TERMINÉ VOTRE COURS

En miroir de vos notes intentionnelles de la p. 8 :

Qu'avez-vous appris au cours de ce voyage ? Quelles idées vous ont le plus marqué et souhaitez-vous le plus transmettre ?
Comment pouvez-vous devenir un acteur du changement grâce à ce cours et quelles actions allez-vous mener ?

DE LA POSTURE D'APPRENANT À CELLE D'ACTEUR DU CHANGEMENT

Avant de clore cette aventure, voulez-vous vérifier que vous avez bien transformé votre visionnage en **compétences mobilisables dans votre vie professionnelle et citoyenne ?**

DANS L'ESPACE SATOR

- J'ai visionné tous les épisodes et parcouru les ressources complémentaires
- J'ai validé les QCM
- J'ai répondu aux Méditations et nourri au moins une discussion sur le forum
- J'ai pris part à une rencontre du BDE
- J'ai participé à un webinar ou événement avec le Professeur

DANS MA VIE PERSONNELLE

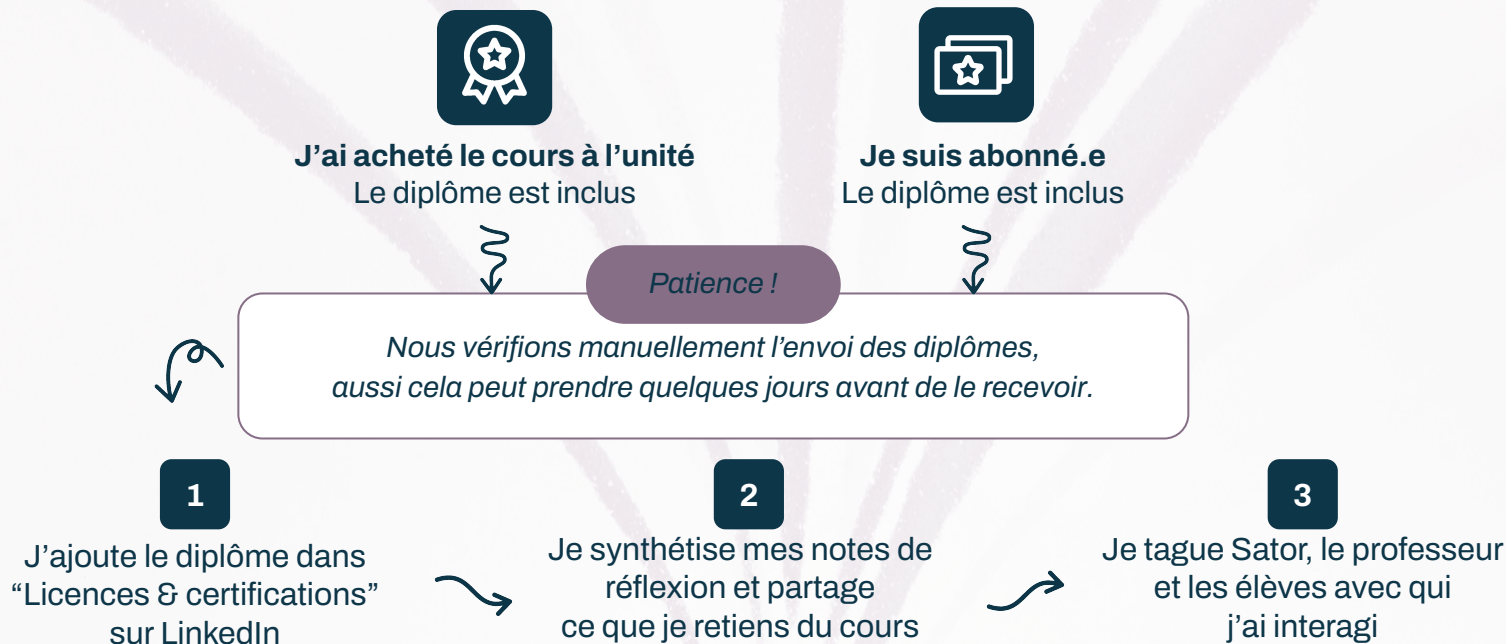
- Je peux résumer en 2 phrases claires ce que ce cours a changé dans ma compréhension du monde
- J'ai identifié une croyance, habitude ou comportement que ce cours m'invite à revisiter
- J'ai choisi une action concrète à mettre en œuvre dans mon quotidien pour m'aligner
- J'ai partagé une idée ou une citation du cours avec mon entourage proche

DANS MA VIE PUBLIQUE

- J'ai relié ce cours à un enjeu stratégique de mon métier et/ou de ma responsabilité citoyenne
- Je peux formuler une question critique ou angle nouveau à apporter dans le débat
- J'ai déjà introduit une idée du cours dans une réunion, un projet ou une discussion publique
- Je me sens capable d'argumenter sur ce sujet et défendre mes positions face à des interlocuteurs exigeants

CERTIFIEZ VOS ACQUIS ET FAITES-LES CONNAÎTRE

Vous pouvez désormais **obtenir votre diplôme** pour attester officiellement de vos compétences et les valoriser auprès de vos pairs, recruteurs et partenaires.



**Sator est soucieux de pratiquer les prix les plus démocratiques possibles pour l'abonnement citoyen afin de sensibiliser le plus grand public possible aux enjeux de transition. Les frais de diplôme sont néanmoins payants sur l'abonnement afin de financer leurs coûts technologiques et humains.*

POURSUIVONS L'AVENTURE !

Si vous avez aimé votre expérience sur Sator, nous souhaitons porter à votre attention que nous sommes **un jeune projet foncièrement engagé** attaché à pratiquer les prix les plus démocratiques possibles. **Nous sommes preneurs de toute aide pour nous faire connaître !**

METTRE SATOR EN RELATION AVEC VOTRE RÉSEAU PROFESSIONNEL

Nous contacter

SUIVRE ET PARTICIPER À LA VISIBILITÉ DE L'ACTU

Garantie sans spam



DYNAMISER NOS MÉDIAS SOCIAUX



PARCOURIR NOS CONTENUS GRATUITS



S'ABONNER
À LA NEWSLETTER



SUIVRE LE OFF

PARCOURIR LE CATALOGUE DES COURS SATOR





À BIENTÔT SUR UN PROCHAIN COURS

SATOR