## les fonctions des animateurs dans le cadre d’un atelier de parole

• **Accueillir** les participants-jeunes.

• Prendre le temps, lors de la **1ère séance**, de **faire connaissance** les uns avec les autres, de **réexposer** **les objectifs** et d’en discutertous ensemble.

• **Présenter le cadre** dans lequel vont se dérouler les échanges (participation, interactivité, écoute, non-jugement, discrétion) et **se porter garant** de ce cadre au cours des rencontres suivantes.

• Proposer successivement aux jeunes des exercices corporels, relationnels et réflexifs.

• Accompagner la découverte et la réalisation des exercices par les jeunes.

• **Créer des conditions favorables** aux échanges entre les jeunes.

• Faciliter la prise de parole de chaque jeune et **réguler les échanges** entre les participants.

• Les animateurs participent à la discussion, s’ils le souhaitent, en apportant chacun leur témoignage.

• Stimuler le débat, en apportant des éléments généraux de réflexion.

## Les règles du JEU pour pouvoir dire Je

❶ **Participer** aux exercices proposés en les réalisant (au moins de manière écrite pour les exercices papier-crayon). Toutes les réponses énoncées sont intéressantes. Il n’y a **pas de réponse fausse**.   
**Parler n’est pas une obligation** (certains jeunes relativement timides ont du mal à s’exprimer en public) **mais est fortement conseillé**.

❷ **Prendre la parole pour dire ce que l’on ressent, ce que l’on pense.** S’exprimer **en disant « je »** ou « moi, je ». Eviter le plus possible l’emploi des pronoms impersonnels comme « on », « il », « l’autre ».

❸ **Savoir se taire pour écouter les autres**.   
Prendre la parole **chacun son tour**. Ne pas parler à la place d’un autre.

**❹ Respecter les paroles et les attitudes des uns** **et des autres**.   
Manifester de l’intérêt à l’égard des paroles d’autrui. **Ne pas porter de jugement de valeur**.   
**Ne pas imposer aux autres sa ou ses manières de penser**. Accepter le positionnement de chacun. **Exprimer son désaccord de manière socialement acceptable.**

❺ Se soumettre au principe de **discrétion** (**les paroles personnelles** énoncées durant les séances **ne peuvent, en aucun cas, sortir du groupe**).   
L’animateur rappelle régulièrement, si nécessaire, ces règles minimales.

## Lors de l’accueil

Séance 1

APRES L’INSTALLATION :

L’animateur principal déclare : « Nous sommes réunis ici pour parler les uns avec les autres à partir de différents exercices que nous allons découvrir et réaliser ensemble.   
Auparavant, nous allons énoncer, puis accepter ensemble, un certain nombre de règles absolument nécessaires pour que cet atelier de parole puisse fonctionner de manière satisfaisante pour tous ».

APRES LE CONTRAT VERBAL ET LES PRESENTATIONS :

❶ Un animateur énonce pour démarrer les exercices corporels :

« Les exercices vont commencer. Et nous allons débuter par des exercices corporels. Ils permettent de se détendre, de se relaxer. Ils participent à la gestion du stress, de l’énervement. Ils produisent une sensation de mieux-être dans le corps.   
Pendant ces exercices, chacun est centré sur lui-même. Il ne s’occupe pas des autres, ne les regarde pas.   
Nous allons d’abord déplacer notre chaise afin que chacun dispose d’un petit peu d’espace autour de lui, qu’il ne gêne pas ceux qui sont à côté de lui et ne soit pas gêné par eux.   
Je vais demander de vous installer sur votre chaise dans la position que vous appréciez le mieux, c’est-à-dire la position la plus confortable pour vous, dans laquelle vous vous sentez le plus à l’aise. »

## Lors de l’accueil (suite)

Séance 1

❷ *Exercices corporels, pendant la position « à l’aise » (avec une voix ralentissant, basse et monocorde) :*

« Vous vous asseyez bien au fond de votre chaise, votre dos appuyé sur le dossier, vos pieds doivent être posés bien à plat devant vous, vos bras pendent de chaque côté de votre corps, ou bien vos mains sont posées à plat sur vos cuisses.   
Votre corps devient immobile. Vos muscles se détendent. »

❸ *Puis, calmement (l’animateur réalisant les exercices en même temps que les autres)  :*

« Nous allons maintenant agir sur notre respiration. Chacun va se centrer sur lui-même sans se préoccuper des autres et ralentir sa respiration. Nous allons -chacun à notre rythme- inspirer avec lenteur, vraiment le plus lentement possible, et expirer tout aussi lentement.   
Pour arriver à réaliser l’exercice, chacun a besoin de penser à ce qu’il fait. Il faut se dire en soi-même « je respire au ralenti, vraiment lentement. Je contrôle mon inspiration et mon expiration. Je ne pense qu’à cette respiration… »   
Nous allons faire l’exercice plusieurs fois. Aujourd’hui, il ne durera pas longtemps. Si nous le désirons, pour ne pas voir les autres, nous pouvons fermer les yeux ou tourner notre chaise pour regarder le mur. Après l’exercice, nous pourrons discuter de la manière dont il s’est déroulé, de ce que nous avons ressenti, etc. »

## Exemple de présentation

## a un groupe de classe

« Un atelier de parole, animé par des membres du personnel de l’établissement, vous est proposé (indication du lieu, jours, horaires, nombre de séquences, etc.)

Cet atelier a pour fonction d’aider chaque jeune à mieux se connaître lui-même et à développer ses compétences pour vivre en groupe et avec les autres.

Dans le cadre d’un petit groupe de 3 à 6 jeunes -animé par deux membres du personnel de l’établissement- il vous sera proposé des exercices pour discuter avec les autres jeunes et les animateurs.

Les élèves qui ont participé à cet atelier dans d’autres établissements scolaires ont trouvé intéressants ces échanges entre eux et avec les adultes.   
Au cours de ces séances, ils ont appris à parler de leurs émotions, à mieux gérer leur stress, à mieux communiquer pour être entendu par autrui, etc.

Si vous êtes intéressé par cette proposition, vous pouvez venir en parler à Mme ou M. … qui vous expliquera, individuellement, le fonctionnement de l’atelier. »

## Témoignages

Plusieurs semaines après la fin de l’atelier de parole dans le lycée de J., des enseignants-animateurs se sont exprimés de la manière suivante :

« La première fois que j’ai animé un atelier de parole, j’étais assez inquiet, dit l’un deux, car j’avais plusieurs élèves parmi les jeunes qui participaient à l’atelier. Et je craignais qu’ils ne se conduisent à mon égard en classe comme ils se conduisaient durant les séquences de l’atelier de parole. Mais j’ai été très agréablement surpris car il n’y a eu aucune erreur de posture pendant les cours, aucune familiarité, aucun sous-entendu, aucune utilisation en classe des paroles que j’avais prononcées à l’atelier. Par contre, j’ai très rapidement constaté que la communication avec ces élèves, pendant le temps de la classe était plus aisée. »

## Quelques questions de relance

* *Pour solliciter un jeune :*

« Comment ressentez-vous ce qui vient d’être dit, ici et maintenant ? »

## Quelques réponses types

* *Si un jeune annonce que l’atelier « ne sert à rien » :*

« Il est possible que l’atelier de parole ne vous serve à rien. Mais nous, ici, nous croyons qu’il peut vous apporter quelques chose, sans doute pas tout de suite, mais plus tard. Il peut vous aider dans votre parcours d’adolescent ou de jeune.   
Nous tenons à ce que vous veniez à toutes les séances.»

## EXERCICE 12 : « QU’EST-CE QUE JE RESSENS ? »

REPERER ET IDENTIFIER SES EMOTIONS

1. Les animateurs laissent chaque jeune prendre connaissance de l’exercice.
2. Le jeune choisit ensuite, parmi la liste, les trois émotions qu’il aime le plus ressentir. Il présente ses choix aux autres, les explique et en discute avec eux.
3. Le jeune choisit enfin, parmi cette liste, les trois émotions qu’il n’aime absolument pas ressentir. Il présente ses choix aux autres, les explique et en discute avec eux.
4. Les animateurs peuvent stimuler la parole du jeune en lui demandant de préciser les situations au cours desquelles il aime ou n’aime pas ressentir ces émotions, de décrire les effets de ces émotions sur lui-même et sur son entourage…

## EXERCICE 85 : « A QUOI SERT L’ECOLE ? »

SE FAMILIARISER AVEC ***L’APPROCHE SYMBOLIQUE*** DE L’ECOLE

1. Faire piocher au maximum 10 phrases qui correspondent le mieux, pour chaque élève, à la question en titre.
2. Faire classer les phrases par « familles » en les laissant réfléchir préalablement aux critères de classification.
3. Chacun discute de ses choix avec les membres du groupe.

 Cette approche n’est pas « habituelle ». L’animateur doit rester vigilant car les échanges peuvent vite dériver sur la dimension économique ou utilitaire de l’institution scolaire ; or, c’est l’approche symbolique qui est visée dans cet atelier.

## EXERCICE 7 : « qui suis-je ? »

PARCOURS DANS MON IDENTITE.

Le jeune se rendra compte, au cours de cet exercice, qu’il n’a pas une seule facette à son identité, mais de multiples facettes. Cette prise de conscience est particulièrement utile aux adolescents les plus en difficulté sur le plan social ou en situation de revendication identitaire, car ils sont souvent convaincus que leur identité se limite à la seule facette qu’ils mettent en avant ou exhibent.

Connaître ou mieux connaître mon identité peut m’être utile, notamment pour me présenter. Mon identité est personnelle et complexe.

1. *Faire compléter la cible.*
2. *Expliquer :* 
   1. *A l’aide des quatre questionnaires différents, chacun va rendre visible et lisible, à ses yeux, les différentes parties de son identité.*
   2. *Chacun remplit chaque partie de la cible en répondant aux différentes questions posées.*
   3. *Commencer par le centre de la cible.*

## GEREr son stress avec son corps par la relaxation

A) L’animateur demande à chaque jeune de se positionner sur sa chaise « comme son corps en a besoin » et de se concentrer sur sa respiration abdominale. Chacun peut fermer les yeux et poser une main sur son ventre pour le sentir se gonfler ou se vider de l’air qu’il contient. L’animateur accompagne cet exercice par une parole lente et énonce ce que chacun doit faire : inspirer le plus lentement possible par le nez et expirer, de préférence par la bouche, avec lenteur. L’exercice est réalisé plusieurs fois de suite.

B) Se concentrer successivement et lentement sur chaque partie du corps en commençant par le pied (droit ou gauche) pour remonter vers la tête.

## GEREr son stress avec son corps par la LENTEUR

C) Cet exercice de détente est centré sur le ralentissement volontaire de ses gestes. L’animateur énonce calmement et lentement l’objectif (gérer son stress) : *« Nous allons faire maintenant quelque chose avec lenteur et souplesse. Nous commençons, assis sur notre chaise, dans la position dont notre corps à besoin. Les deux mains sont posées bien à plat sur les cuisses. Je commence à lever ma main et mon bras (gauche ou droit) vers le haut, lentement, en les suivant du regard. Le mouvement part de l’épaule de manière détendue. Arrivé à la verticale, au-dessus de la tête, le bras redescend le plus lentement possible. Pour réaliser cet exercice, il est nécessaire de se parler* *intérieurement, de se dire ce que l’on doit faire. »*

L’animateur accompagne la réalisation de l’exercice par la parole, pour soutenir l’activité des uns ou des autres.

## GEREr son stress PAR LE MURMURE

D) Cet exercice de détente est centré sur la voix. Il permet d’apprendre à ralentir son débit verbal pour parler plus lentement et à parler à voix basse.

1) L’animateur propose d’abord une discussion informelle sur les bruits de voix, les voix aiguës, les personnes qui parlent très fort : *« Comment les ressent-on ? »*

2) L’animateur demande : *«  Savez-vous murmurer, chuchoter ou parler à voix basse en remuant à peine les lèvres ? Savez-vous parler sans faire de bruit ? »*

L’animateur présente ensuite des phrases :

*« Le sourire que tu envoies revient toujours vers toi. »* (proverbe indien)

*« Derrière le nuage noir, il y a toujours un ourlet de lumière. »* (proverbe colombien)

3) Puis il propose successivement les exercices de lecture suivants :

*« Chacun de nous va lire une phrase, d’abord lentement et calmement. »*

4) L’animateur poursuit *: « Chacun de nous va lire maintenant une phrase à voix basse. Le son de la voix doit être faible. Ceux qui écoutent doivent se taire et prêter l’oreille pour l’entendre. »*

5) Enfin l’animateur demande à chacun de lire une phrase, uniquement avec le souffle et sans la voix, comme si chacun se parlait à lui-même et ne voulait pas être entendu d’autrui.

## EXERCICE 16 : « QUelles sont mes manières d’être à l’égard de l’autre ? »

MESURER LA QUALITE DES RELATIONS (AMITIE, AMOUR, CONFLIT, INDIFFERENCE…)

* Je lis à haute voix les devinettes. Je cherche, avec les autres participants, la réponse à chacune d’elles. Je dois trouver à chaque fois au moins une personne précise.
* Je me place ensuite du point de vue de cette personne pour essayer d’imaginer comment elle ressent ma manière d’être à son égard.

1. Il (ou elle) est important(e) pour moi. Je lui téléphone par plaisir, simplement pour prendre de ses nouvelles. Je le (ou la) soutiens dans les mauvais jours. Nos désaccords ne troublent pas notre bonne entente. Qui est-ce ?
2. Je prends contact avec lui (ou avec elle) quand j’ai besoin de lui (ou d’elle) pour une raison bien précise. Dans tous les autres moments, je ne pense pas à lui (ou à elle). Qui est-ce ?
3. Je sais qu’il (ou elle) existe, mais je ne le (ou la) vois pas, je n’y fais pas attention. Il (ou elle) ne m’interresse absolument pas. Il (ou elle) est transparent(e) pour moi. Qui est-ce ?
4. *Je me sens à la fois à l’aise, bien dans ma peau quand je suis avec lui (ou elle) et en même temps fragile, vulnérable. Je suis troublé(e) quand je suis avec lui (ou elle). Je pense beaucoup à lui (ou elle). Qui est-ce ?*
5. *Je ne le (ou la) connais pas, mais j’ai des idées sur lui (ou elle) ; et des idées négatives. Je suis sûr qu’il (ou elle) est sans intérêt, désagréable, prétentieux(se). Cela se voit sur son physique. Je n’ai pas envie de discuter avec lui (ou elle). Qui est-ce ?*
6. *Je ne peux pas le (ou la) supporter. Il vaut mieux que je m’éloigne quand je le (ou la) rencontre, sinon je peux lui dire des choses très désagréables. Qui est-ce ?*

***Comment ressent-il (elle) ma manière d’être à son égard ?***

## EXERCICE 27: J’AI CONFIANCE…

L’animateur lit chaque question. Chacun exprime sa réponse et en discute avec les participants de l’atelier de parole.

* A quels mots me fait penser l’expression « j’ai confiance… »
* J’ai confiance en qui ? Je suis en confiance, je me sens en confiance avec quelles personnes ?
* J’ai confiance en quoi ? Dans quelles situations, dans quels lieux je me sens en confiance ?
* Dans quelles circonstances, à quels moments est-ce que j’ai confiance en moi ? Lorsque j’ai confiance en moi, comment est-ce que je le sais, comment est-ce que je le vois ?
* Dans quelles situations certaines personnes ont-elles confiance en moi ?
* A l’inverse, à quels moments et avec qui est-ce que je manque de confiance en moi ?

*L’exercice 27 a pour objectif de faire émerger des paroles, un ressenti émotionnel et une réflexion sur la confiance en soi. Les animateurs peuvent introduire, au cours de la discussion, différents mots et expressions : avoir confiance en quelqu’un, être en confiance avec quelqu’un, avoir de l’assurance, être assuré, être convaincu, être certain, s’affirmer, avoir des certitudes…*

## Le calme QU’Est-ce QUE ÇA VEUT DIRE POUR MOI ?

Pour répondre aux questions, j’entoure avec un crayon les mots et expressions qui me conviennent, dans chaque liste, ou je cherche d’autres mots. J’échange mes réponses avec les autres membres de l’atelier de parole.

1. **Quels sont les mots, les expressions qui évoquent le calme pour moi ?**

*Tranquille, paisible, en paix, serein, placide, apaisé, reposé, pacifique, doux, neutre, posé, flegmatique, sans-souci, insouciant, recueilli, inactivité, ne pas se laisser troubler, contrôler, quiétude, détente, immobilité, lenteur, paralysie etc…*

1. **Quelles sont les images qui évoquent pour moi le calme ?**

*L’eau d’un étang, l’atmosphère sans aucun souffle de vent, un enfant qui dort, une maison close, un cimetière, un désert, le silence…*

1. **Comment est-ce que je procède pour me calmer, pour ramener le calme en moi quand je suis énervé, agité… ?**

*Mon corps ralentit son activité, diminue ses réactions, s’immobilise, se fige, se détend, se relaxe, se recentre, fait taire les sensations, etc…*

*Ma tête me motive pour m’arrêter, m’apaiser, me taire, me contrôler,me ralentir. Ma tête me construit des images mentales paisibles. Elle me met mentalement à l’écart, à l’abri du bruit et du mouvement. Elle s’arrête de produire des images excitantes. Elle canalise mes émotions intenses et les met en sourdine, etc…*

*Je prends mes distances à l’égard des autres. Je ne me laisse pas influencer par l’agitation extérieure. Je ne fais plus attention aux autres etc.*

1. **Certaines fois je n’arrive pas à me calmer. Quelles en sont les raisons ?**

*Je n’arrive pas à agir sur moi-même. Je suis trop énervé pour me calmer rapidement. Je n’ai pas vraiment envie de me calmer. L’état d’excitation dans lequel je suis me plaît. Je n’ai pas envie de me calmer, car je n’ai pas envie de faire plaisir à celui qui me le demande, etc.*