

Fiche-outil

Les espaces de parole régulés.

Catégorie d'outil : Prévention du harcèlement / Gestion du climat de classe / Intelligence émotionnelle / situations de détresse émotionnelle.

En deux mots : Dans un groupe-classe, favoriser l'échange émotionnel de façon à stimuler l'empathie au sein du groupe.

Présentation : Les espaces de parole régulés font partie aujourd'hui des techniques les plus utilisées pour libérer l'expression affective en protégeant la parole de ceux qui éprouvent le besoin de s'exprimer. Ils font partie du dispositif de prévention des violences visibles et invisibles tel qu'il a été conçu au sein du service Sciences de la Famille de l'Umons (Humbecq B., Lahaye W. et Berger M.) pour permettre aux adultes de mieux maîtriser le climat de leurs classes, prévenir activement les situations de harcèlement et y réagir lorsqu'elles se présentent. Cette partie du dispositif vise à participer à la construction du vivre-ensemble en protégeant l'expression émotionnelle de chacun et en favorisant, à partir de la mise à jour par la personne qui l'éprouve des motifs de l'émotion. Il s'agit notamment de favoriser la diffusion de normes en encourageant le groupe à réagir aux émotions exprimées et de participer de cette façon, de manière durable, à la construction du vivre-ensemble au sein de la classe.

Un espace de parole n'est régulé, au sens strict du terme, que si les cinq règles suivantes sont totalement, complètement et précisément respectées :

- Une émotion se dit mais ne se contredit pas
- C'est l'adulte et exclusivement lui qui donne ou reprend la parole et il le fait à travers un bâton de parole qu'il fait circuler entre les élèves
- On ne nomme pas, on n'accuse pas, on ne désigne pas.
- Les espaces de parole sont organisées de façon permanente, stable et régulière et c'est l'adulte qui en fixe la fréquence.

Méthode :

- Les élèves sont placés en cercle et l'enseignant ou l'éducateur chargé de l'animation de l'espace de parole se tient parmi eux.
- Chaque participant est invité à choisir parmi les cinq émotions proposées, celle(s) qui correspond(ent) à son état affectif.
- L'animateur donne la parole aux élèves qui ont choisi des émotions d'évitement (peur, dégoût) ou peu agréable (colère, tristesse) en leur confiant un bâton de parole sans lequel il est interdit de s'exprimer.
- Une fois que l'élève en difficulté émotionnelle s'est exprimé, l'animateur de l'EPR invite, en s'abstenant lui-même de faire des propositions ou d'émettre des suggestions, les autres membres du groupe à réagir à ce qu'ils viennent d'entendre.
- L'animateur fixe un agenda stable de la mise en place des séances.

Objectifs :

- Favoriser l'échange émotionnel en protégeant l'émotion ressentie ;

- Laisser celui qui éprouve l'émotion en expliquer les motifs sans l'interrompre de façon à favoriser la contagion émotionnelle au sein du groupe ;
- Utiliser le mécanisme de contagion émotionnelle pour faire ressortir les ressources du groupe en s'abstenant en tant qu'animateur de faire des propositions, mais en demandant au collectif de réagir pour soutenir celui qui vient d'exprimer l'émotion ou les émotions qu'il éprouve.

Informations pratiques :

Public : Tout public, à partir de 4 ans.

Préparation : Faible. Peu de temps est nécessaire pour s'approprier le principe qui gagne à être diffusé sous forme de technique.

Durée de l'action : Variable.

Nombre de participants : de 3 > 25 personnes.

Rem : Cet outil peut aussi être utilisé à titre personnel.

Matériel :

° Un jeu de cinq émoticons (joie, peur, tristesse, colère, dégoût) par participant. Les émoticons peuvent être standardisés ou personnalisés (certains enseignants proposent aux élèves en début d'année de les confectionner à partir de photos d'eux-mêmes mettant en scène les cinq émotions qui forment la palette émotionnelle)

° Un bâton de parole avec un bout jaune (que l'on tient vers le haut pour parler de l'émotion) et un bout vert (que l'on tient vers le haut lorsque l'on prend la parole pour évoquer une solution)

° Un ensemble mobilier (coussins, chaises, etc...) permettant aux élèves de s'asseoir en cercle.

° Un panneau reprenant de manière visible et lisible les cinq règles de l'espace de parole régulé.