

Espace de Parole

Quels sont les objectifs des espaces de parole ?

Le but est de permettre aux participant·e·x·s d'exprimer leurs émotions, ou plutôt d'apprendre à les identifier et à les verbaliser.

Pour cela, il faut apprendre à :

- Identifier ses émotions et ressentis.
- Exprimer et partager ses émotions avec les autres.
- Être à l'écoute des émotions des autres.

Les espaces de paroles sont des éléments importants pour la promotion de la santé dans les activités de jeunesse et sont donc inclus comme prérequis dans un programme de camp Voilà.

La différence entre la discussion à la suite d'un jeu et les espaces de parole est que ces derniers sont vraiment les moments (et peut-être les seuls du camp), où vous permettez aux participant·e·x·s de ne réfléchir qu'à soi, à ses émotions, à des stratégies qu'ils pourraient mettre en place pour se sentir mieux, comment aller vers les autres et comprendre les autres. Le but n'est pas forcément de débattre ou de trouver des solutions immédiates aux sujets évoqués, mais d'offrir un espace d'expression et d'écoute.

La verbalisation de notre ressenti permet de comprendre dans quel état émotionnel on se trouve et ainsi pouvoir prendre du recul face à une situation. Exprimer ses émotions et écouter le ressenti de l'autre permet souvent de désamorcer une situation de crise. Dans un état émotionnel intense, nous n'avons pas tous·x·tes la même capacité à prendre du recul et se contrôler. Comprendre son état émotionnel et exprimer ses émotions permet d'améliorer sa confiance personnelle et son rapport aux autres. L'espace de parole a pour but de développer de telles capacités chez l'individu qui y participe et ainsi de se construire dans un cadre sécurisé et de confiance.

Comment créer et animer un espace de parole ?

1) Temporalité et lieu

- Plusieurs occurrences durant un camp, pour ritualiser l'exercice et habituer les personnes à travailler avec leurs émotions
- Prévoir un temps défini entre 30 min. et 1h
- Lieu de l'échange calme et isolé
- Tous·x·tes les participant·e·x·s ET animateur·rice·x·s se trouvent au même niveau, de préférence sur une chaise autour d'une table, ou par terre.

2) Formation des groupes

- Petits groupes (4-8 participant·e·x·s) pour favoriser un sentiment d'intimité et de sécurité

- Composition des groupes par âge, ou libre choix des participant·e·x·s
- Chaque moniteur·rice·x animant un groupe doit connaître et comprendre les principes d'un espace de parole

3) Le cadre - un élément essentiel

- Poser le cadre de **confidentialité** - tout ce qui se dit ici reste dans le groupe
- Ouvrir la **possibilité de quitter** le groupe et demander de le verbaliser si ça arrive
- Rappeler l'esprit d'**écoute** et de **non-jugement** - apprécier le fait que certaines personnes osent parler de choses personnelles devant vous, comme une marque de confiance

4) L'animation de l'espace de parole

- L'animateur·rice·x garde une position neutre et reste en retrait, et fait attention à son attitude et son non-verbal (pas de sourire en coin, de clin d'œil entendu...)
- Donner la possibilité à chacun·x·e de s'exprimer, invitation sans aucune pression à le faire, sans insister
- Plusieurs supports peuvent être utilisés pour faciliter la discussion selon l'âge des participant·e·x·s, en utilisant ses 5 sens par exemple :
 - Visuels : images, grille d'émoticônes, grille météo, roue des émotions, etc...
 - Musique, sons, etc...
 - Déplacements, mouvements, danse, etc...

Soyez créatif·ve·x·s et n'hésitez pas à faire appel au grand internet pour plus d'idées !

- Pistes pour animer/relancer la discussion :
 - Pensez à un moment marquant de cette journée
 - Comment vous êtes-vous senti·e·x·s à ce moment-là ?
 - Quel a été le facteur déclencheur qui vous a fait ressentir ceci ?
 - Qu'auriez-vous pu faire/dire/exprimer à ce moment-là pour vous sentir mieux ?
 - Est-ce facile ou difficile de trouver une image/émoticône qui correspond à votre état intérieur à ce moment-là ? En général ?
 - Est-ce facile ou difficile de savoir ce qu'on ressent à un moment donné ? Pourquoi ? Expliquez.
 - Quels sont selon vous les sentiments les plus faciles/difficiles à exprimer et pourquoi ?
 - En vivant cette activité, avez-vous l'impression d'avoir découvert des choses sur vous ? Sur les autres ?

5) Clôture de l'espace de discussion

- Contrôler le temps imparti et éviter de trop déborder, même si l'échange est très dense. Annoncer la fin de la séance 2mn avant.
- Remercier les participant·e·x·s pour la confiance témoignée. Annoncer la fin de la séance.

- Rappeler le cadre de confidentialité avant de quitter le lieu de discussion
- ATTENTION : Si un propos particulièrement lourd ou nécessitant une réaction de la part des responsables est ressorti dans la discussion (type mal-être profond, conflit, harcèlement, abus), NE PAS IGNORER !
 - Proposer de rediscuter plus tard avec la/les personnes concernées
 - Avertir les responsables de camp