



## Fiche-Outil #1

# LES ESPACES DE PAROLE RÉGULÉS

Prévention du harcèlement / Gestion du climat de classe / Intelligence émotionnelle

*D'après les travaux de Bruno Humbeek - Psychopédagogue*

## MATÉRIEL

- 1 jeu de 5 émojis par participant : joie, peur, tristesse, colère, dégoût.
- 1 bâton de parole avec un bout jaune (placé vers le haut pour parler de l'émotion) et un bout vert (pour évoquer une solution)
- Des coussins ou chaises permettant aux élèves de s'asseoir en cercle.
- Un grand panneau avec les 5 règles de l'espace de parole régulé.

## EN PRATIQUE

- **Public** : Tout public
- **Préparation** : Peu de temps pour s'approprier le principe.
- **Durée** : À votre convenance.
- **Participants** : de 3 > 25 pers.

## PRÉSENTATION

Ces espaces 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 (Humbeek 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 encourageant le groupe à réagir aux émotions exprimées, à trouver des solutions 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 5 règles sont totalement, complètement et précisément respectées.

## 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.



## 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 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 futures séances.



## 5 RÈGLES

- 01** *Une émotion se dit mais ne se contredit pas.*
- 02** *C'est exclusivement l'adulte qui donne ou reprend la parole et il le fait à travers un bâton qu'il fait circuler entre les élèves.*
- 03** *On ne nomme pas, on n'accuse pas, on ne désigne pas.*
- 04** *Le médiateur fait appel aux ressources du groupe pour trouver une solution.*
- 05** *Les espaces de parole sont organisées de façon permanente, stable et régulière et c'est l'adulte qui en fixe la fréquence.*

# 5 RÈGLES D'UN ESPACE DE PAROLE

\* Inspiré du livre : "Prévention du harcèlement et des violences scolaires"; B.Humbeek, W.Lahaye, M.Berger, Deboeck-Vanin, 2017.



## Toute émotion peut se dire sans être contredite.

Celui qui parle ne peut être contesté dans ce qu'il vit ou ressent. Chacun est légitime d'éprouver un état émotionnel, peu importe la situation. Il doit seulement veiller à l'exprimer d'une façon socialement acceptable.



## On ne nomme pas, ne désigne pas et n'accuse pas.

Celui qui parle ne peut désigner personne d'autre que lui-même à travers ce qu'il dit. On commence chaque phrase par " je " ou par le " on " indéfini.

Ex : " Je suis triste parce qu'on se moque de moi."



## Uniquement le groupe cherche/propose des solutions.

Le médiateur stimule les mécanismes de solidarité au groupe en posant la question " Que peut-on faire pour que X ne soit plus triste ou en colère ? ". Il évite de proposer lui-même des solutions ou de chercher à régler le problème.



## Le médiateur donne la parole et la garantie.

Celui qui parle ne peut être interrompu. Pour cela, le médiateur donne à la personne qui parle un « bâton de parole » et lui assure l'inviolabilité de son temps d'expression.



## Le médiateur programme la prochaine séance.

Le médiateur assure la permanence, la récurrence de l'espace de parole et propose de vérifier comment les émotions négatives vécues par les dernières personnes ont évoluées suite aux propositions faites par le groupe.