

Des coups de pousse pour s'entraider

Cet atelier s'inspire des ateliers de codéveloppement pratiqués en format « visio » par François Jousserandot (Ecole buissonnière de la créativité - Scop 3BIS), eux-mêmes inspirés des pratiques de codéveloppement professionnel formalisées au Québec par Adrien Payette et Claude Champagne en 1997. AequitaZ a expérimenté par le biais de ces ateliers une manière de compagnoter dans la douceur avec des artisan.es qui œuvrent pour la justice sociale et environnementale.

L'objectif de cet atelier est de favoriser l'entraide et la solidarité au sein d'un groupe de pairs. Il est décrit ici en format distanciel de 1h30 environ (visio conférence) mais peut être adapté en présentiel pour encore plus de bonheur !

Accueil, règles relationnelles et l'image du caillou (30')

Accueil café, prise en main de l'outil de visio utilisé.

Tour de table : l'actualité en bref de chacun (en lien avec son contexte) et ce qui m'amène à participer à cette visio + dire si j'ai un sujet/problème à amener, une question sur ma pratique ou un projet)

Rappel du cadre de sécurité et du déroulé :

- Confidentialité
- Non jugement de soi et des autres
- Parler en « je ». Notamment dans la posture de l'écouter et la phase de contribution.
- Distribution des rôles (a minima le maître du temps).

L'idée est qu'une personne propose de travailler à partir d'un caillou dans la chaussure : C'est un obstacle que je rencontre, quelque chose qui me pose problème à moi, une question qui me taraude dans la mise en œuvre de mon action, de mon projet, dans ma posture.

En parler dans un espace d'entraide comme celui-là n'a pas pour but de redéfinir le caillou avec les mots des autres (on ne s'appuie que sur les paroles de la personne qui partage sa situation). Le rôle du groupe est de partager un ressenti, des hypothèses, des ressources pour déplacer le point de vue sur le caillou. L'image du caillou dans la chaussure est pratique car : Seule la personne qui parle de son caillou sait la forme qu'il a, s'il est présent depuis longtemps, s'il l'empêche de marcher (le stoppe) ou bien si il/elle peut faire (et combien de temps). Personne d'autre ne peut parler de son caillou. Ses mots sont les bons, car ce sont les siens.

Mais, comme on est habitué à son caillou (car il est dans notre godasse depuis longtemps parfois !) ou bien qu'il nous obsède car il prend toute la place dans notre tête (comme un projet qui nous occupe tout le cerveau), on ne sait plus très bien parfois comment on pourrait s'en débarrasser, ni qui pourrait nous aider à avancer.

In fine, le caillou ne bougera pas durant la séance. Il ne pourra bouger que si la personne identifie par quelle stratégie elle peut passer et sent qu'elle sera capable de la mettre en œuvre. Nous pouvons l'aider à trouver cette stratégie et les ressources, mais l'action lui appartient. Le groupe a un rôle de miroir, mais la personne choisit ce qu'elle souhaite « garder » des retours du groupe.

On vous propose de faire une balade ensemble, rassemblés autour d'une personne qui va nous parler de son caillou du moment.

La question et sa reformulation (20')

1. Exposition (7')

La personne qui sollicite la réflexion du groupe (= le questionneur) expose son problème / son caillou / sa question et donne des éléments de contexte : pratiques actuelles, environnement, intentions...

2. Clarification (10')

Les participant.e.s (= écoutants) posent des questions de clarification, sollicitent des compléments d'information sur ce qui a été dit (attention à ne pas ouvrir d'autres sujets ou tirer des fils/élargir le sujet ou rebondir ailleurs, ce qui éloigne de la question de départ). Les questions sont courtes, les réponses aussi !

3. Reformulation (3')

Le questionneur reformule, s'il le souhaite, le problème auquel il/elle est confronté et qu'il souhaite résoudre « Comment... ». Le co-animateur écrit la question dans la conversation.

Les contributions du groupe (30')

4. Contribution (25')

Le questionneur devient dans cette phase une "oreille attentive". Il prend des notes et reste silencieux.se. Sa vidéo peut être éteinte ou rester allumée (au choix du questionneur). Les participants échangent entre eux pour explorer les différentes facettes du problème. Chacun peut partager, en disant « je » : des échos, des mises en lien avec d'autres situations qu'il/elle connaît, des ressources, des ressentis face au problème, des hypothèses de résolution.

5. Pause - Synthèse personnelle (5')

Les participant.e.s font une pause.

Le questionneur relit ses notes, sélectionne ce qu'il retient (ce qui l'a intéressé) dans les échos du groupe

Restitution et récolte des pépites (10 min)

6. Restitution (5')

Le questionneur partage les éléments qu'il ou elle retient de la part du groupe. Selon l'avancement de la personne dans sa réflexion, elle peut être invitée à partager les prochains pas qu'il/elle souhaite faire (ne pas forcer car c'est un exercice parfois difficile, chacun ressort ce qu'il peut, l'enjeu est surtout de ne pas demander à la personne de faire toute la synthèse de ce qui a été dit, mais de lui faire sélectionner ce qui l'a marqué).

7. Pépites (5')

Après 30 s de réflexion, chaque participant.e évoque son ressenti et/ou une pépite, un apprentissage repéré

La parole revient au questionneur pour le mot de la fin. S'il reste du temps, on échange sur le processus.

Sur le pas de la porte - 5 à 15 minutes

On dit aurevoir (et merci !) aux personnes qui doivent partir, après 1h30 passée ensemble. Les personnes qui le souhaitent restent encore un peu à bavarder sur le pas de la porte...