

# Introduction

Cet ouvrage est le fruit d'une expérience menée en milieu scolaire dans un lycée polyvalent du département du Val d'Oise. Il résulte d'une commande exprimée par des membres du personnel, particulièrement impliqués auprès d'élèves en difficulté d'adaptation sociale. Ces personnes souhaitaient mettre en place, pour ces jeunes, un dispositif de soutien afin de les prendre en compte dans leur globalité d'être humain et de leur permettre de s'exprimer, à certains moments et dans l'établissement, plutôt en jeunes qu'en élèves.

L'atelier de parole a initialement été conçu pour des jeunes ayant des difficultés à la fois sur le plan relationnel à l'égard des adultes de l'établissement, et d'adaptation aux règles scolaires. Mais il peut être proposé à des jeunes ne présentant pas de difficultés particulières. L'atelier de parole proposé ici n'est pas un groupe de parole à vocation thérapeutique ou rééducative. Il n'est pas non plus un lieu de débat argumenté, comme il peut en exister dans la classe. Il est un espace d'échange et de discussion sur des thèmes généraux qui intéressent chacun en particulier. La caractéristique principale de cet espace, fortement réglementé, est de faire appel au témoignage, au ressenti de chacun : on y parle en son nom, on s'y exprime en disant « je », mais on ne se raconte pas, sans limites, devant les autres.

Lorsque l'atelier de parole est proposé à des jeunes en difficulté, dans le cadre de l'établissement ou de la classe, il est nécessaire de leur présenter individuellement cette proposition car certains d'entre eux ne souhaitent pas y participer. Ils ne perçoivent pas leurs difficultés ou les minimisent. Ils ne perçoivent pas l'intérêt et les effets possibles de l'atelier de parole sur leur personne, ne l'ayant jamais expérimenté. Les interlocuteurs de ces jeunes prennent le temps de leur expliquer l'atelier, son déroulement, les exercices employés et leurs effets dans la vie personnelle et sociale de ceux qui ont déjà participé à un atelier de parole.

L'atelier de parole a été spécialement conçu pour l'univers scolaire, mais il peut être utilisé et adapté à d'autres cadres, dans les centres sociaux et culturels notamment. Il est animé par des membres du personnel de

l'établissement scolaire, tous volontaires pour changer de « posture mentale » durant le temps de l'atelier, en devenant des participants-animateurs aux côtés de participants-jeunes. Le fonctionnement de l'atelier de parole s'appuie sur des exercices qui représentent essentiellement des occasions de parler, dans le respect les uns des autres. Les animateurs accompagnent le déroulement des exercices en y participant eux-mêmes et en stimulant la parole des jeunes.

La formation préalable des futurs animateurs de l'atelier de parole est nécessaire, notamment en milieu scolaire, afin de trouver le positionnement adéquat pour faciliter l'émergence d'une parole dans le cadre du groupe. Le premier chapitre de l'ouvrage donne des indications précises sur la posture de l'animateur. La formation peut aussi s'appuyer sur l'expérimentation des exercices par les futurs animateurs volontaires entre eux. Ils devront alors prendre le temps, au cours de ces exercices, de parler ensemble afin d'ajuster leur positionnement pour acquérir les attitudes spécifiques à l'animation d'ateliers de parole.

Les lecteurs trouveront dans le premier chapitre de l'ouvrage les réponses aux nombreuses questions qui se posent lorsque l'on désire mettre en place un atelier de parole avec des jeunes. Les réponses et les outils proposés au cours du chapitre peuvent être réaménagés, modifiés, voire transformés en fonction des réalités locales.

L'ouvrage propose ensuite cent exercices utiles pour animer plusieurs séquences de l'atelier de parole.

Chaque chapitre est composé d'une série d'exercices papier-crayon, relationnels ou corporels, qui abordent le thème exposé en titre de chapitre par des approches différentes. Après une présentation générale du thème et des objectifs à atteindre, les exercices sont présentés successivement et sans progressivité. Les animateurs peuvent choisir, pour commencer les échanges, l'un ou l'autre des exercices. Les objectifs, les manières de présenter et d'utiliser l'exercice avec des jeunes, les explications du déroulement, les consignes, les facilités et difficultés rencontrées au cours de la passation, et enfin les conseils sont explicités.

Les exercices papier-crayon s'appuient sur un document destiné à chaque jeune. Ce document peut être photocopié, agrandi si nécessaire, découpé et distribué à chaque participant pour une utilisation immédiate durant l'atelier de parole. Les réponses à cet exercice peuvent se faire soit par écrit sur le document, soit oralement dans le cadre d'un échange verbal entre les participants.

Les exercices relationnels et corporels sont exposés aux animateurs qui doivent les mettre en œuvre oralement, sans support concret pour les participants-jeunes.

L'animateur choisira, parmi les exercices mis à sa disposition dans les différents chapitres, ceux qui lui paraissent les plus adaptés aux « profils » des participants. Dans un même chapitre, certains exercices sont faciles d'accès, présentent un caractère ludique et semblent adaptés aux collégiens ; d'autres, longs et plus complexes, sont adaptés aux jeunes des classes de 1<sup>re</sup> et de terminale.

Certains exercices papier-crayon demandent aux animateurs un travail de préparation avant de les présenter aux participants-jeunes. Des indications sont données à la fin de l'exercice, comme, par exemple, « Se familiariser avec les notions présentées ». Il est nécessaire que les animateurs acquièrent des connaissances sur les concepts proposés ou étudiés dans l'exercice, notamment en lisant le texte qui précède ou suit l'exercice et qui explicite brièvement les notions ou en se reportant, lorsque cela est indiqué, aux annexes qui proposent des réponses aux questions de l'exercice. Il est utile aussi que les animateurs se familiarisent avec le déroulement de l'exercice et les questions posées en l'expérimentant eux-mêmes et entre eux. Ils réalisent l'exercice en suivant les consignes. Ils répondent aux questions en s'appuyant sur leurs expériences personnelles. Ils racontent des faits. Ils parlent de leur vécu. Ils expriment ce qu'ils ressentent. Ils réagissent aussi aux récits des autres participants- animateurs lorsqu'ils produisent en eux des effets de sens ou de résonance.

Après avoir pris connaissance des exercices contenus dans un chapitre, l'animateur peut bien sûr élaborer lui-même de nouveaux exercices à proposer aux participants.

# Approche générale de l'atelier de parole

## chapitre 1

### Mettre en place un atelier de parole avec des adolescents (dans le cadre scolaire) en 12 questions-réponses

<i>L'atelier de parole pour adolescents, qu'est-ce que c'est ? .....</i>	11
<i>Quels sont les objectifs immédiats et lointains de l'atelier de parole ? .....</i>	12
<i>À qui s'adresse l'atelier de parole ? .....</i>	13
<i>Comment animer une séquence type de l'atelier de parole ?.....</i>	13
<i>À quelles conditions l'atelier de parole peut-il fonctionner ?.....</i>	15
<i>À quoi servent les outils ou exercices utilisés au cours de l'atelier de parole ? .....</i>	19
<i>Quels sont les outils ou exercices utilisés au cours de l'atelier de parole ? .....</i>	21
<i>Comment mettre en place un atelier de parole dans une structure (un collège, un lycée, etc.) ? .....</i>	21
<i>Comment présenter l'atelier de parole aux jeunes pour les engager à y venir ? Comment leur expliquer l'atelier quand il leur est imposé ? .....</i>	22
<i>Comment se déroule la première séquence de l'atelier de parole ? .....</i>	24
<i>Comment se déroule une séquence type ? .....</i>	31
<i>Comment évaluer l'atelier de parole ? .....</i>	32

### Comment formuler une demande ou défendre son point de vue sans rompre la relation ?

• Je regarde le dessin ci-dessous et la situation qui est présentée. Je cherche avec les autres participants du groupe la ou les manières de résoudre positivement la situation posée en essayant de faire tenir ensemble les deux aspects du problème.

Annie voudrait bien récupérer l'argent qu'elle a prêté à son ami Stéphane. Comment va-t-elle s'y prendre, car elle voudrait récupérer son argent et ne pas perdre son ami ?



• Je lis ensuite les situations suivantes. Je cherche avec les autres participants la ou les manières de résoudre chaque problème.

1) Votre frère (ou votre sœur) a pour la troisième fois fouillé dans votre armoire et pris un de vos vêtements, sans vous le demander.

Comment réagissez-vous pour dire ce que vous pensez sans malmenager la relation ?

2) Un ami vous demande de lui prêter un objet dont vous ne voulez pas vous séparer et dont il voudrait disposer pendant un certain temps. Comment réagissez-vous pour faire tenir ensemble la demande de votre ami et votre position ?

3) Un collègue de travail arrive pour la troisième fois en retard de dix minutes et vous avez dû l'attendre pour la relèver.

Comment dites-vous ce que vous en pensez sans rompre la relation avec le collègue ?

4) Un bon copain, ayant une conduite routière particulièrement dangereuse, insiste pour vous ramener chez vous en voiture. Comment réagissez-vous... ?

Tout public – Assez difficile – 25 à 30 minutes – Préparation : se familiariser avec les notions utilisées

Pour cet exercice 49, l'animateur accompagne le travail des participants et répète les consignes car elles sont rapidement malmenées par les adolescents dont le fonctionnement est plutôt direct et impulsif. Cet exercice a pour objectif de faire réfléchir les participants sur la négociation, la conciliation, la recherche d'un consensus ou d'une solution qui tienne compte de la complexité des situations. Les adolescents peuvent ici expérimenter la diplomatie, le dialogue, l'humour.

### Je reformule ce que dit l'autre

Lorsque autrui communique avec moi, je me demande parfois ce qu'il a voulu me dire. Pour éviter les malentendus dans la communication, je me risque à lui proposer une nouvelle formulation de ce qu'il a dit.

#### 1) Comment reformuler ce que dit l'autre ?

J'utilise la forme interrogative et si possible, des préambules : « Est-ce que vous avez dit... ou est-ce que vous voulez dire... ? »

J'exprime ce qu'il a voulu dire avec mes propres mots.

Je vérifie que ma formulation ne modifie pas le sens de ce qu'il a voulu dire en lui demandant son avis.

#### 2) Je m'exerce à la reformulation.

Comment reformuler de manière concrète les phrases suivantes :

- Martin Luther King : « Il nous faut apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons périr ensemble comme des imbéciles. »
- Rudyard Kipling : « Rêve, mais ne laisse pas ton rêve devenir ton maître. »
- Norris : « Les gens se sentent seuls parce qu'ils construisent des murs plutôt que des ponts. »

#### 3) Comment reformuler de manière positive les paroles suivantes ? J'imagine que je dois adresser ou dire chacune d'elles à quelqu'un.

« Ce n'est pas bien de ne pas vouloir porter les copies des cours à ton camarade de classe qui est malade parce qu'il ne l'a pas fait pour toi la semaine dernière, quand tu étais souffrant. »

« Si tu n'es pas plus gentil avec moi, ne compte pas sur moi pour te faire un cadeau pour ton anniversaire. »

« Ce n'est pas la peine de discuter avec toi, tu n'es pas capable d'écouter. »

Tout public – Assez difficile – 25 à 30 minutes – Préparation : se familiariser avec les notions utilisées

La reformulation du point de vue ou de la parole d'autrui est un exercice de communication. Elle s'appuie sur l'empathie. Elle permet de s'approcher de la pensée ou de la position de l'autre, sans lui imposer sa propre interprétation ou compréhension de ce qu'il dit. C'est aussi une manière bienveillante de relancer une discussion. La reformulation valorise la pensée ou la parole d'autrui.

L'exercice 50 propose d'expérimenter la reformulation ici et maintenant, de préférence dans le groupe plutôt que de manière individualisée.

En fonction de la maturité des participants, l'animateur propose le point 2 pour expérimenter la reformulation. Avec les plus jeunes, il utilise le point 3 qui présente des paroles agressives de type

culpabilisation, chantage et jugement. L'animateur peut proposer d'autres phrases.

Il existe plusieurs manières de reformuler la parole d'autrui :

- en utilisant les mêmes mots ou des mots synonymes ou des mots plus simples ;
- en reprenant l'essentiel de ce qui a été dit (reformulation synthétique) ;
- en exprimant de manière positive ce qui a été exprimé de manière négative (reformulation positive d'un point de vue) ;
- en interprétant, en donnant une signification à ce qui est exprimé de manière implicite (reformulation déductive) ;
- en cherchant les causes possibles de l'affirmation énoncée par autrui (reformulation inductive) ;
- en exprimant de manière humoristique ce qui a été dit.

51  
EXERCICE

**L'impulsivité, la recherche de sensations et moi**

Je lis chaque question. J'y réponds le plus spontanément possible. J'en discute avec les autres, dans le groupe.

- Éprouvez-vous un fort plaisir à prendre des risques ?
- Éprouvez-vous du plaisir à revoir un film pour la deuxième fois ou à voir un film où vous pouvez prévoir ce qui va arriver ?
- En général, faites-vous ou dites-vous des choses sans prendre le temps de réfléchir ?
- Aimez-vous les fêtes où chacun « s'éclate » et fait ce qui lui plaît ?
- Êtes-vous quelqu'un d'impulsif ?
- Vous arrive-t-il de vous emballer pour des projets ou des idées nouvelles et excitantes au point de ne pas envisager les problèmes possibles ?
- Est-ce que cela vous ennue de voir toujours les mêmes personnes ?
- Pouvez-vous prendre des décisions sans vous inquiéter des sentiments des autres ?
- Aimez-vous parfois faire des choses un peu effrayantes ?
- Changez-vous souvent de centres d'intérêts ?
- Vous sentez-vous bien après avoir pris certains produits ?
- Aimez-vous les activités dangereuses ?
- Croyez-vous que la vie soit faite pour vivre exclusivement des moments intenses ?
- Pouvez-vous aller jusqu'au bout d'un projet malgré les mises en garde et les conseils de votre entourage pour vous en dissuader ?

Public lycéen – Difficile – 20 à 25 minutes – Sans préparation

4 Apprendre à connaître ses ressources, ses capacités et ses limites

5 Apprendre les compétences nécessaires pour vivre avec et parmi les autres

6 Développer le sens de la responsabilité

7 Apprendre la posture d'élève

8 Échanger sur des thèmes particuliers

Les questions proposées dans l'exercice 51 sont empruntées au questionnaire d'impulsivité d'Eysenck et à l'échelle de recherche de sensations de Taylor<sup>4</sup>.

L'impulsivité est composée d'une recherche de sensations, d'une absence de réflexion avant l'action, d'une incapacité à résister à ses désirs et à supporter la frustration.

Cet exercice offre l'occasion aux participants-jeunes de parler de leur impulsivité, en dehors de tout jugement de valeur. Mais le caractère excessif de certaines questions peut produire chez certains adolescents, des effets de surprise, de surenchère, de blocage. Les animateurs accueillent ces réactions, les constatent mais ne les commentent pas et passent à la question suivante.

L'exercice 52 fait l'inventaire de quelques situations de consommation assez fréquentes. Il a pour but de faire réagir, discuter les participants sur les attitudes et les conduites de consommation, non pour mettre au jour des normes de comportement mais pour interroger nos manières de consommer et leurs effets dans notre vie quotidienne, sur nous-même, sur les autres, la société, etc.

52  
EXERCICE

### Quel consommateur suis-je ?

- Je prends connaissance de chaque histoire. J'exprime mes réactions. J'en discute avec les autres participants de l'atelier de parole.
- Qu'est-ce que je ressens en lisant les histoires suivantes ? Qu'est-ce que je pourrais ressentir, qu'est-ce que je pourrais faire si j'étais dans les situations suivantes ?

Depuis plusieurs jours, Pierre B. pense à un objet précis qui lui fait très envie et qu'il veut absolument avoir. Aujourd'hui, il a un peu de temps et il cherche cet objet dans plusieurs magasins. Mais il ne le trouve nulle part.

Grégoire passe une grande partie de ses journées à grignoter car il a toujours faim. Il aime particulièrement manger lorsqu'il regarde un film.

Dorothee est passionnée par un produit précis. Elle l'achète régulièrement. Elle en a de multiples exemplaires chez elle, tous différents. Elle dit qu'elle ne peut s'empêcher d'en acheter quand elle en voit ou quand elle en a envie.

4. Martine Bouvard, *Questionnaires et échelles d'évaluation de la personnalité*, Masson, 2002.



Quand madame D. fait des achats, elle achète seulement ce dont elle a besoin. Elle a préalablement rédigé une liste de ce qui lui manque. Elle va toujours faire ses courses dans la même grande surface commerciale car elle connaît les rayons où sont les produits dont elle a besoin. Elle ne perd pas de temps à circuler dans le magasin.

Amélie et Christina ne manqueraient, pour rien au monde, le moment des soldes. Elles aiment fouiner, chercher et trouver des objets dans les magasins. Elles se réjouissent de leurs « bonnes affaires » et sont fières de les montrer à leur entourage.

Madame P. mange uniquement lorsqu'elle a faim. Elle ne se met pas souvent à table. Les différentes personnes qui vivent sous son toit mangent, elles aussi, quand elles en ont envie et elles mangent ce qu'elles veulent. Madame P. remplit régulièrement son réfrigérateur de plats « prêts à l'emploi » qu'elle achète dans une grande surface commerciale.

Alexis, Samantha et Isabelle passent beaucoup de temps dans les grandes surfaces commerciales pour flâner, regarder les produits, les vitrines, passer le temps.

Isabelle a très envie d'un produit, mais il est trop cher.

Monsieur S. adore les produits nouveaux, en particulier les produits alimentaires. Il les essaie tous les uns après les autres.

Après avoir regardé des publicités télévisées pour des produits alimentaires qui mettent en scène de belles bouches qui se régalent, Arthur a très souvent envie de manger, car ces images lui mettent « l'eau à la bouche ».

Tout public – Difficile – 20 à 25 minutes – Sans préparation

Les affirmations<sup>5</sup> proposées dans l'exercice 53 présentent aux participants des occasions de discuter entre eux sur des situations et des relations de la vie quotidienne. Elles permettent à chacun d'évaluer, de manière qualitative, sa vie émotionnelle, de mettre au jour ses fragilités, ses manières de gérer ses émotions. Elles interrogent le contrôle de soi et l'équilibre entre raison et émotion, entre raisonner et résonner. Ces questions occupent une place centrale dans le vécu de certains adolescents qui, en situation, se laissent déborder par ce qu'ils ressentent. Ceux-ci participent souvent de manière laconique à cet exercice. Mais ils sont à l'écoute des réactions et paroles des autres participants.

5. Affirmations empruntées à J.-Y. Arrivé dans *Savoir vivre ses émotions*, Retz, 1999.

Le dernier paragraphe du questionnaire fait l'inventaire des symptômes de la crise de panique, ressentis au cours d'une crise d'angoisse massive. Cette question peut être l'occasion, pour certains participants-jeunes, de parler de cette expérience. Les animateurs veillent à ne pas trop les interroger personnellement durant l'atelier de parole.

53

EXERCICE

### **J'évalue ma vie émotionnelle**

Je lis les affirmations. Je me positionne par rapport à chacune d'elles : elle est plutôt vraie ou plutôt fausse pour moi. J'exprime et j'explique mes réponses dans le cadre du groupe. J'en discute avec les autres.

Je n'arrive pas toujours à identifier les causes réelles de mes émotions.

Je passe peu de temps à faire des rêves éveillés et à me laisser emporter par mon imagination.

Je trouve difficile de parler de mes sentiments, même à un ami ou à une amie.

Quand je me sens découragé(e), je comprends en général d'où ça provient.

Quand je vois quelqu'un pleurer à chaudes larmes, je demeure imperturbable.

Je ne sais pas exprimer verbalement mes sentiments.

Je suis capable d'exprimer, de montrer ma joie.

Je peux parler en public sans être paralysé(e) par le trac.

Je ne supporte pas facilement le silence qui s'instaure dans un groupe.

Je suis souvent impliqué(e) affectivement dans les problèmes de mes ami(e)s.

Il m'est parfois difficile de trouver des mots pour exprimer ce que je ressens.

Les gens qui m'entourent ont une forte influence sur mon humeur.

Il m'arrive de m'identifier très fortement aux sentiments d'un personnage d'un film, d'un roman.

Je trouve parfois le rire des autres très communicatif.

J'ai déjà vécu des crises de panique et ressenti au moins quatre des symptômes suivants :

Sensation de souffle coupé. Palpitations cardiaques. Étouffement ou sensation d'étranglement. Transpiration. Tremblements ou secousses musculaires. Nausées.

Sensation d'engourdissement ou de picotement. Bouffées de chaleur ou frissons.

Douleur ou gêne thoracique. Peur de mourir. Peur de devenir fou ou de commettre un acte incontrôlé.

Tout public – Difficile – 20 à 25 minutes – Sans préparation