



## ET TOI, COMMENT TU TE SENS?

### *Animation d'intelligence émotionnelle pour prendre soin des individus et du groupe*

Nous avons tous ressenti récemment ou ressentons maintenant au moins un de ces états : apeuré.e, anxieux.se, excité.e, impuissant.e, en colère, dépassé.e, irrité.e, intrigué.e, soulagé.e, perdu.e, sensible... Ce sont toutes des émotions et des sentiments qui ne sont pas, tout le temps, très confortables à vivre.

Et ce n'est pas simple d'y faire le tri pour y trouver plus d'apaisement et de stabilité.

Nous sommes conditionné.es par nos émotions... et parfois, le conditionnement nous dépasse et nous transperce. Alors, nous ressentons le besoin de les exprimer pour les sortir de nous un instant, oser les partager pour s'offrir un espace de stabilité émotionnelle.

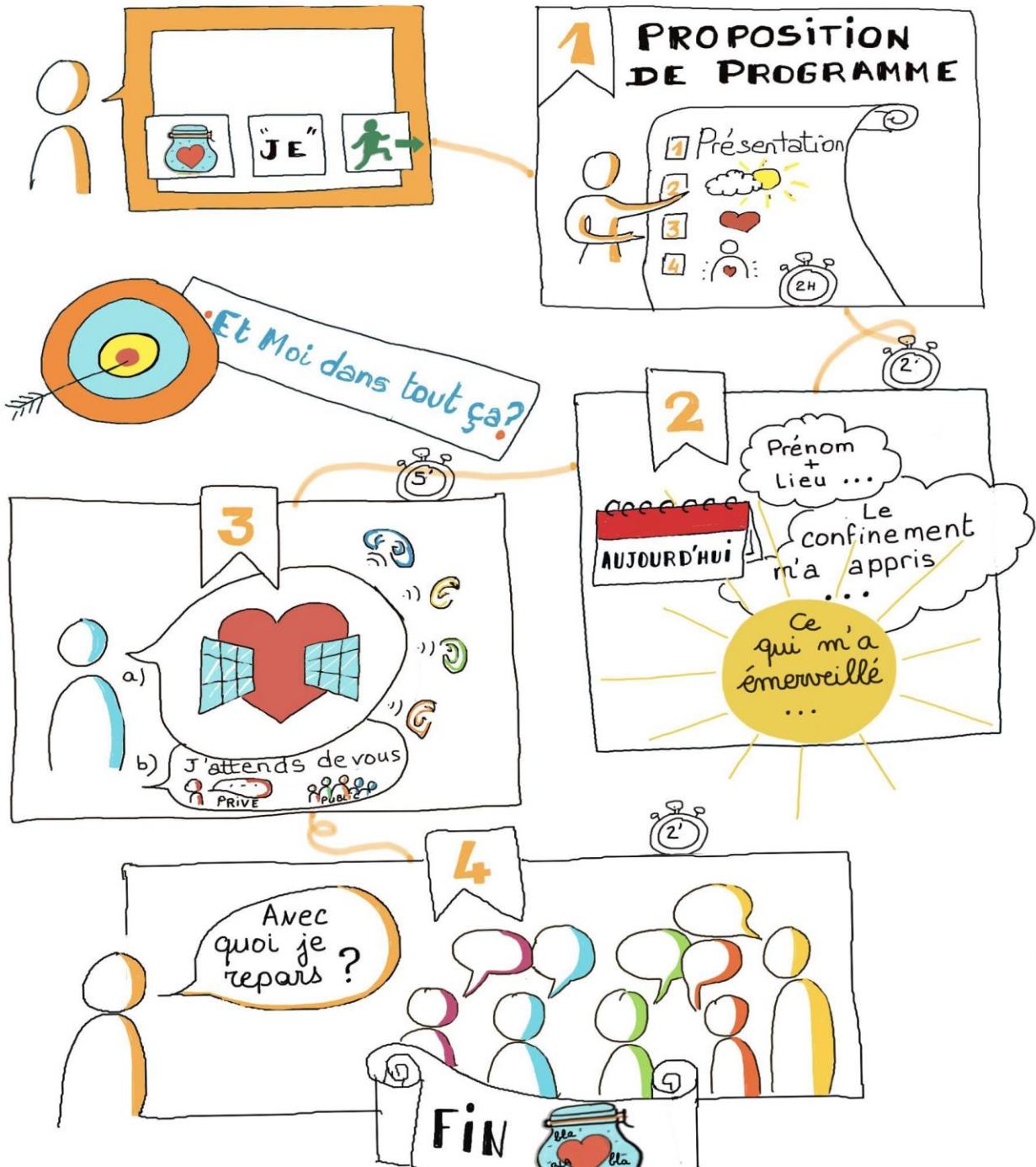
**Nous voulons offrir un espace de stabilité,  
d'écoute active et d'échange bienveillant pour soi et pour les autres**

V1.0 Document créé par l'association [Solucracy](#).

Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

Vous avez utilisé cet outil ? Merci de nous faire un retour en [remplissant ce formulaire](#).  
[Pour soutenir l'association Solucracy dans la création et le maintien de ces outils](#)

# À quoi ressemble cette animation ?





## Le programme

### Cadre et règles de parole

V1.0 Document créé par l'association [Solucracy](#).

Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

Vous avez utilisé cet outil ? Merci de nous faire un retour en [remplissant ce formulaire](#).

[Pour soutenir l'association Solucracy dans la création et le maintien de ces outils](#)

- Expliquer l'intention : offrir un espace de stabilité d'écoute active et d'échange bienveillant pour soi et pour les autres
- Expliquer le programme : 3 tours de parole
  1. Tour de présentation
  2. Tour d'écoute individuelle et retours du groupe
  3. Tour de clôture
- Énoncer le cadre de communication :
  - J'ai le droit de partir si je ne sens pas l'énergie du groupe et je ne suis pas jugé.e
  - Quand une personne parle, les autres écoutent
  - Ce qui se dit dans les échanges reste ici. Merci de respecter la confidentialité
  - Je parle en "je" et j'accueille les émotions qui viennent, sans forcément les prendre pour moi si elles viennent de quelqu'un d'autre
  - Nous ne sommes pas là pour parler du monde, mais plutôt pour parler de soi et de ses émotions
  - Toutes les émotions sont les bienvenues : qu'elles soient positives, négatives, légères ou lourdes
  - Acceptez les silences, vous verrez ils sont précieux !
- Énoncer les règles du chat :
  - Ajouter le lien de ce document dans le chat si vous êtes à distance
  - Pour faire passer la parole dans les tours 1 et 3, l'animateur invite un volontaire pour commencer le tour puis, une fois avoir partagé, le volontaire nomme une autre personne à prendre le relais... et la chaîne continue ! "je passe le relais à ... Yannick"
  - Vous pouvez couper vos micros si vous ne parlez pas ;)



J'ai le droit de partir sans être jugé  
Si je ne sens pas l'énergie qui me va  
à cet instant là... (peut-être une autre  
fois ou avec un autre groupe)



Quand un parle les autres  
écoutent.



Ce qui se dit là,  
Reste ici !

## CADRE de COMMUNICATION

### Le premier tour de parole : tour de présentation

Chaque participant.e donne son prénom, son lieu et sa réponse à une des questions suivantes :

- Qu'est-ce que le contexte actuel / mon contexte personnel m'a appris aujourd'hui ?
- Ou : est-ce qu'il y a quelque chose qui m'a émerveillé aujourd'hui ?
- Ou... une autre idée ?

### Les tips du facilitateur

L'intention de ce premier tour est de situer chaque personne, d'oser parler devant des inconnus, et de commencer à se livrer sur des sujets intimes.

Invitez les participants à la concision dans ce premier tour de parole, mais ne soyez pas trop stricts s'ils dépassent la consigne.

Comment ? Si vous sentez que la personne part dans un monologue, expliquez-lui qu'elle aura un temps de partage plus long après. Sinon, laissez faire !

C'est essentiel que les personnes se sentent en confiance et donc qu'elles ne soient pas brusquées.

## **Le deuxième tour de parole : tour d'écoute individuelle**

Comment vous vous sentez en ce moment ?

Une personne s'exprime pendant 5 min

- Après sa prise de parole, si la personne finit avant le temps prévu, l'animateur laisse un silence avant d'arrêter le timer pour lui permettre de compléter son partage.
- Quand le chrono arrive à 4 minutes, l'animateur fait un 1 avec le doigt pour signaler à la personne qu'il lui reste une minute. Quand la personne arrive au temps prévu, l'animateur lui montre le timer et lui laisse le temps de terminer sa phrase sans la brusquer.
- Il est conseillé que ce ne soit pas la personne qui parle qui se chronomètre pour avoir la liberté de se laisser aller à la parole sans rester fixé sur le temps.

À la fin du temps, l'animateur invite la personne :

- À exprimer ce que le groupe peut lui apporter : un conseil ? Un ressenti ? Une parole réconfortante ? Une blague ? Rien ?

- À expliquer comment ils peuvent transmettre leurs retours : à l'oral, ou dans le chat, en public ou en privé.

Un tour de parole est proposé pour que chaque personne fasse son retour en 1 à 2 min :

- Laisser le tour de parole se faire naturellement, en mode pop corn.
- Si des personnes ne veulent pas participer, ne les forcez pas.
- Si vous sentez que d'autres hésitent, invitez-les à partager.

Et on passe à l'autre participant !

### **Les tips du facilitateur**

L'intention de ce second tour est de laisser un espace sécurisé dans lequel chaque personne peut s'exprimer et se sentir écoutée et soutenue.

C'est le moment de prendre un minuteur de 5 min, de l'expliquer aux participants et de le lancer au début du premier temps d'écoute.

Vous pouvez rappeler aux participants que pendant les prises de parole de 5min, ils sont invités à écouter profondément ce qui est dit, sans interrompre.

## **Le troisième tour de parole : tour de clôture**

Chaque participant.e partage sa réponse à une des questions :

- Qu'est-ce que ça m'a fait d'écouter sans interrompre, et de parler sans être interrompu.e ?
- Ou : avec quoi je repars de ce moment ?

### **Les tips du facilitateur**

L'intention de ce troisième tour est de faire prendre conscience qu'écouter pleinement fait du bien à soi et aux autres (et si peu fait dans la vie), et de prendre la température sur comment chacun.e repart.

Si vous percevez qu'une personne a besoin de soutien, vous pouvez lancer une invitation : "si certain.es d'entre vous ont envie d'être plus écoutés, nous proposons de nous envoyer un email ou de nous appeler"

Si vous le souhaitez, vous pouvez inviter les personnes à reproduire ce moment avec leurs proches ou leurs équipes de travail par exemple, et vous pouvez partager le document sur le chat de la visio.



## Les principes de ce temps *Et toi, comment tu te sens ?*

- L'écoute : on est là pour nous mettre au service de chaque participant et leur permettre de s'exprimer complètement ! Ici, on ne coupe pas la parole, on attend avant d'intervenir et on modère ses élans de contribution ;)
- La bienveillance : c'est un moment où on respecte ce qui est partagé, que ce soit les émotions, les croyances ou les limites de l'autre. Nous sommes ici pour être attentifs et prendre soin.
- la flexibilité : sentez-vous libre... d'adapter le contenu de cette animation, de partir si vous n'avez plus envie d'être là ou si ce qui est dit vous dérange. Zéro obligation et totale liberté de décision, tant que vous respectez les 5 principes ;)
- La simplicité : un format simple pour essayer et partager cette animation là où il y en a besoin, dans un cadre de travail ou autre.
- L'accessibilité : un format accessible pour permettre à n'importe qui de pouvoir participer.



## Le format

- Le nombre de participants est limité à 6 personnes max pour créer un espace de connexions intimes où chacun.e peut s'exprimer.
- Les participants peuvent être des proches que vous connaissez ou des personnes que vous ne connaissez pas du tout ! C'est vous qui décidez !
- Comptez 2h30 pour 10 personnes, 2h pour 6 personnes... vous verrez, ça va vite !
- Une personne anime le temps pour expliquer les principes et faciliter les échanges entre les participants. Il intervient dans les tours de parole, au même titre que les autres participants. **Attention : si vous souhaitez animer ce temps *Et toi, comment tu te sens ?*, vous devez en avoir vécu un au moins une fois avant.**
- La fréquence est libre, elle est à définir selon les envies du groupe : vous pouvez l'organiser une seule fois, le reprogrammer avec votre groupe, ou en organiser un nouveau avec un autre groupe.



- Les outils sont libres aussi, selon vos habitudes : au choix, entre Jitsi, Zoom, Skype, Messenger, Whatsapp, Slack et Rocketchat... tant que vous vous voyez c'est bon ! Et d'ailleurs, ça se fait aussi dans la vraie vie, en équipe ou avec des proches ;)

45 mille mercis à Frédérique Assal de Pôle en pomme pour ses illustrations !

Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour animer ce temps *Et toi, comment tu te sens ?* ou si vous souhaitez être formé correctement, envoyez-nous un mail à [contact@solucracy.org](mailto:contact@solucracy.org) et on vous trouvera une solution :-)

## Une petite vignette récap !



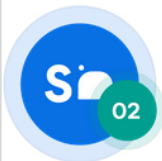
### Tour de présentation

Passer la parole au suivant, essayer d'être concis

Mon prénom et mon lieu

Qu'est-ce que la situation actuelle m'a appris aujourd'hui ?

Une chose qui m'a émerveillé ces derniers jours ?



### Tour d'écoute

Qui le sent commence, 5mn par personne, retours par chat ou à l'oral, respecter la demande

J'ai 5mn pour moi, je peux parler ou rester silencieux.

Quand ça sonne, je termine ma phrase sans pression et j'exprime ce que le groupe peut m'apporter : Conseil, ressenti, compliment, blague, question...

Chacun fait ses retours par chat ou à l'oral s'il le souhaite.

Au suivant

### Cadre

- J'ai le droit de partir et je ne suis pas jugé.e
- Quand une personne parle, les autres écoutent
- Merci de respecter la confidentialité

#### C'est mieux de :

- Parler en "je" et accueillir les émotions qui viennent
- Parler de soi et de ses émotions, plutôt que de la situation dans le monde
- Toutes les émotions sont les bienvenues quelles qu'elles soient
- Acceptez les silences, vous verrez ils sont précieux !



### Tour de clôture

Passer la parole au suivant, essayer d'être concis

Qu'est-ce que ça m'a fait d'écouter sans interrompre et de parler sans être interrompu.e ?

Avec quoi je repars de ce moment ?

# Merci et à bientôt !