

Six principes pour faciliter la parole

Je partage ici une *architecture d'intelligence collective**, cadre possible d'une animation de groupe ou source d'inspiration qui peut faire sens dans tous les contextes. L'intention de ce partage est de faire avancer nos paroles communes sur le chemin d'une écoute et d'un ensemblage digne des peuples premiers ou de certains couples d'ancien-ne-s ami-e-s : pas toujours évident, pris-e-s dans le rythme émotionnel d'une Transition ! Qu'est-ce qui empêcherait pourtant que chacun-e de nous devienne pleinement conscient-e et responsable de ce qui se passe dans un temps de parole partagé, et de ce fait le facilite, comme un processus de co-création ?

Ces propositions sont formulées sous forme de règles, un peu comme les règles d'un jeu : un jeu de parole commune et confiante. Comme tout jeu, ça marche mieux je crois si on y consent, que personne ne (se) l'impose : de même que les « gestiques » participatives, on peut utiliser ces six principes ou pas, librement et en conscience. Ça peut aussi être encore mieux en reformulant / explicitant ces principes, en les associant à d'autres pratiques (jeux coopératifs, humour, ouvrage émotionnel, outils d'organisation, etc.)

1. Avant de prendre la parole, prendre toujours une longue et profonde respiration.

Les vertus de cette respiration sont nombreuses, et chacun-e est libre de l'habiter comme elle/il le souhaite. Trois effets possibles, du plus évident au plus particulier :

> Ça laisse un temps de silence entre la dernière prise de parole et la suivante, temps qui permet de s'assurer que le groupe / l'autre est prêt-e à m'écouter. Si quelqu'un-e a alors une urgence à exprimer, il y a l'espace pour le faire sans couper la parole.

> Ça m'évite de répondre à chaud, sous le coup de l'émotion. Si l'intervention précédente a déclenché en moi des affects vifs, cette longue respiration est l'occasion de retrouver (au moins un peu) mon calme afin de parler plus posément.

> Pour certain-e-s parfois, cette respiration est l'occasion d'un « lâcher-prise », d'un instant de vide intérieur méditatif. Au moment de parler, je n'ai plus alors l'idée de ce que je veux dire, je suis centré sur ce que j'ai à exprimer. Cela me permet d'être en sincérité dans la prise de parole, et de laisser émerger peut-être une pensée créatrice ou un ressenti juste, par rapport au contexte donné.

2. Parler à tou-te-s.

> Avant de parler, j'essaie de vérifier si ce que j'ai à partager peut être utile et/ou bon pour l'ensemble des personnes présentes (y compris moi), par rapport aux intentions éventuellement posées pour ce temps de parole : sinon, peut-être que ce n'est pas le lieu et le moment de dire ça, même si c'est très intéressant.

> Lorsque je parle dans un groupe, je m'adresse à son ensemble plutôt qu'à une personne en particulier. Même si quelqu'un-e m'a posé une question ou m'a interpellé-e, si j'évite de répondre en m'adressant directement à cette personne, ça nous permet d'échapper à la tentation du « ping-pong ». Si le moteur de notre discussion est un enjeu affectif personnel, je risque de vouloir « défendre des positions » ou parler plus que nécessaire... Quelle est l'attitude des autres concernant ma polémique (désaccord, désintérêt...) ?

Ouvrir les débats permet de ne pas les exclure d'une conversation globalement plus paisible. Quand je suis pris à parti personnellement donc, je prends le temps d'accueillir, avant de répondre au besoin plutôt en termes généraux, en m'adressant si possible à tou-te-s (et en envisageant si nécessaire d'ouvrir d'autres espaces-temps de dialogue).

> Si l'« ensemblage » de parole évolue, j'accueille consciemment les arrivées et les départs.

3. Écouter l'autre / le groupe avec sensibilité.

> J'essaie d'être attentif-ve à l'autre / au groupe d'une façon générale et profonde (et pas seulement à ses idées ou à ses expressions superficielles) : est-ce que ce cercle / cette personne « va bien » ? Quels sont ses besoins ? Est-il/elle fatigué-e ? Excité-e ? Ou dans un moment important ? Est-ce que la parole circule bien entre nous ? Comment est l'ambiance ? J'essaie d'être attentif-ve à chacune des autres personnes présentes (y compris moi) afin de sentir s'il/elle est à l'aise ou non, et de prendre garde aux tensions inconscientes qui pourraient venir contrarier en moi les intentions conscientes.

> Un bon moyen pour cela, je trouve, est de cesser parfois quelques instants d'écouter le sens des mots et de porter attention aux tons, aux voix, aux rythmes, aux respirations, pour ouvrir la perception du sensible.

> Sur les idées, j'essaie de prendre du recul et de me demander ce qui ressort de l'ensemble des échanges, d'adopter une position de synthèse. Les tensions sur les détails ouvrent parfois sur des prises de conscience plus vastes, et les conflits de fond n'empêchent pas forcément toute coopération.

4. Je ne prend pas la parole, je l'offre et la reçois.

Imagine, s'il te plaît, que la parole est faite de plats délicieux et de fins nectars posés sur une table, et que nous sommes les convives d'un repas. Me précipiterai-je sur le plat parce que j'ai très faim ? Te l'arracherai-je des mains si tu t'en sers trop copieusement à mes yeux ?

Transférer notre savoir-vivre au partage de la parole est un travail qui demande parfois beaucoup d'efforts, car pour beaucoup d'entre nous, nous n'avons jamais appris cela.

5. Parler de son expérience directe.

Toute mon expérience vécue est vraie. Ce sont les théories que j'en tire qui peuvent faire sujet de controverse. Les interprétations générales que je propose sont facilement contestées car elles sont souvent (sinon toujours) partiellement fausses, et les débats qui en découlent sont parfois stériles... « Le contraire d'une vérité profonde est une autre vérité profonde » comme dit Edgar Morin.

Une phrase commençant par «J'ai senti que...», «J'ai l'impression que...» ou «Il m'est arrivé...» constitue un apport personnel, et ce que je partage ainsi, avec authenticité, est souvent plus enrichissant pour les autres. Si quelqu'un-e a une autre impression, il/elle la décrira également, sans que cela n'enlève rien à la première.

> Ça ne m'empêche pas de formuler consciemment des jugements ou des propositions, ni bien sûr de travailler l'abstraction - mais ça permet souvent je pense d'éviter des dissensus qui sont au fond plus relationnels que rationnels... et d'avancer dans la compréhension des autres, et de soi-même.

> En revanche, attention : ça peut m'amener à me dévoiler, à parler en sincérité, à offrir ma vulnérabilité... donc ça nécessite une certaine confiance dans mes réactions et celles des autres. On peut aussi formaliser une attention à la bienveillance partagée (se donner par exemple des règles de confidentialité, de non-jugement, etc.)

> Une des techniques pratiques pour progresser sur ce point est tout simplement de formuler plutôt des phrases qui commencent par «je», surtout si le sujet est délicat : quand il y a des affects en jeu.

6.* Prendre des notes

Quand des idées me viennent, si j'ai peur par exemple de les oublier ou de les voir négligées en ne les partageant pas tout de suite, ça peut me pousser à vouloir intervenir alors qu'il n'y a pas d'urgence. D'avoir un calepin pour noter les points importants, afin de pouvoir y revenir facilement ensuite si ça semble encore nécessaire, ça me permet de suivre plus tranquillement le déroulement d'une parole collective.

Souvent quand je fais ça je m'aperçois que d'autres disent aussi bien que moi la plupart de ce que j'avais noté, avec leurs formulations. Je peux alors mieux porter parfois ce qui n'apparaît important qu'à moi seul-e.

6. Inviter le silence

À l'aide d'un moyen convenu (par exemple un gong ou une clochette posée au centre, ou encore un signe défini), chacun-e peut à tout moment interrompre la discussion et appeler un temps de silence de quelques instants parce qu'il/elle en ressent le besoin. A la fin du silence, la personne qui l'a invité peut expliquer son geste ou non, selon sa préférence. Il existe une infinité de bonnes raisons de souhaiter un moment de silence (non-respect du cadre ou des intentions, tension qui monte, besoin d'attention...), et toutes n'ont pas besoin d'être explicitées.

Cet outil spécifique s'appelle, si je n'm'abuse, « Pinakarri » chez les aborigènes d'Australie. Il est utilisé aussi dans la méthodologie co-créative « Dragon Dreaming », ou dans le « Travail qui relie ». Ça peut mettre certaines personnes mal à l'aise au début, parce que le silence est associé par exemple au sacré, à la prière, « aux sectes »... Outil de management coopératif, il est cependant aussi utilisé aujourd'hui même en entreprises, parmi d'autres pratiques très prosaïquement utiles.

Appliquer ces 6 principes est un exercice qui peut paraître contraignant. Comme toute discipline qui vise à la maîtrise de soi, c'est aussi un chemin de liberté (et de connaissance, et de partage...) Le seul fait de les lire et d'y réfléchir, ou de tenter quelques fois de les appliquer sans y parvenir pleinement, est un bon moyen me semble-t-il de prendre conscience de ce que peut être la parole, un ouvrage collectif effectué par la coopération des sensibilités et des intelligences.

Il est bien sûr possible de les faire siens ou pas librement, tout en restant conscient-e qu'ils ont un fonctionnement systémique (ils vont bien tous ensemble quoi :^). Il est possible de les utiliser partout, même en milieu hostile, quoique ce soit plus difficile (et plus ou moins remarquable). Dans nos contextes quotidiens, pratiquer ainsi l'écoute empathique et la parole consciente peut créer parfois des situations extraordinaires.

* Version reformulée par Amans en 2015, grâce à l'ouvrage commun de la Dynamo, d'après un texte partagé par Gildas Véret le 3 avril 2010 (qui lui-même reformulait J.F Noubel, TheTransitioner). Sentez-vous libres de vous en inspirer pour construire vos propres 'architectures'... J'ai quant à moi adjoint au 6ème principe initial une autre option, qui me semblait utile à certains contextes (pas de bienveillance collective, facilitation d'un autre type déjà définie...)