

Ce que tu penses, ce que je pense



DÉROULEMENT

Le groupe liste des sujets « clivants », éventuellement des croyances ou jugements, sous forme d'affirmations. Par exemple, « on dit chocolatine et pas pain au chocolat », « parfois, tricher est une bonne chose », « c'est mieux de toujours dire la vérité, même quand c'est blessant », « les garçons et les filles ne peuvent pas jouer ensemble », « les garçons ne doivent pas pleurer », « on devrait mettre un uniforme à l'école ». Des sujets plus « sensibles », y compris idéologiques, politiques, religieux, peuvent également être utilisés.

Ensuite, chacun se positionne « pour » ou « contre » chaque affirmation, éventuellement physiquement.

L'animateur constitue ensuite des binômes avec, pour chaque binôme, une personne « pour » et une personne « contre » une même affirmation. Par exemple, une personne « pour » les uniformes à l'école, et une personne « contre ».

Dans les binômes (5-10 minutes) :

Le participant « pour » (A) l'affirmation s'exprime et explique son opinion.

Le participant « contre » (B) reformule ce que A a dit, c'est-à-dire redit avec ses mots l'essentiel du message de A. Il n'y a pas de réaction autorisée.

A confirme ou corrige la reformulation en clarifiant.

Le participant B s'exprime et explique son opinion

Le participant A reformule ce que B a dit.

B confirme ou corrige la reformulation en clarifiant.

VARIANTE

Cette activité peut aller plus loin en demandant aux participants de pratiquer une écoute active (hypothèse sur l'émotion de l'interlocuteur et validation par ce dernier) ou une écoute empathique en CNV (hypothèse sur le besoin ou la valeur de vie importante de l'interlocuteur et validation par ce dernier).

NOTE À L'ANIMATEUR

Cette activité nécessite déjà des capacités d'écoute de l'autre relativement avancées. Elle peut être réalisée avec des groupes d'adolescents ou d'adultes, par exemple.

OBJECTIFS

- Pratiquer la reformulation
- Comprendre le point de vue de l'autre (décentration)
- Identifier des avantages à l'écoute

MATÉRIEL

-

DISPOSITION

•

PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur peut préparer des sujets « clivants » à l'avance (sujets qui suscitent des oppositions, des conflits de valeurs...).
- L'animateur demande à chaque participant comment il s'est senti durant l'activité. Il suscite le débat autour de questions telles que :
 - Cela a-t-il été facile, difficile pour tous de pratiquer la reformulation de quelqu'un avec qui ils n'étaient pas d'accord ?
 - Était-ce agréable, désagréable ?
 - Cela a-t-il permis de mieux comprendre le point de vue de l'autre ? Ses émotions, ses besoins ?
 - Lorsqu'un participant a été reformulé, celui-ci s'est-il senti plus écouté que si l'autre avait répondu directement en donnant son opinion ?

Cette activité nécessite des capacités de se mettre un minimum à la place de l'autre. Les bases de la reformulation (fait de redire brièvement avec ses mots ce que l'autre ressent ou a dit).

Elle peut impliquer des affirmations assez polémiques. De ce fait, il est prudent de préparer une liste de propositions adaptées au groupe.

Le cadre est également important : il est demandé aux participants de suivre le processus sans « réagir » aux affirmations de l'autre, simplement les reformuler.

Il est possible d'utiliser cette activité après un débat qui aurait tendu le groupe.