

# Six principes pour faciliter la parole

Source d'inspiration pour tous les contextes humains, ces six principes sont formulés comme les règles d'un jeu : celui d'une parole commune et confiante. Comme tout jeu, ça marche mieux si chacun-e y consent, que personne ne (se) l'impose violemment : de même qu'avec d'autres outils, mieux valent la liberté et la conscience profonde de nos intentions.

## Je respire !

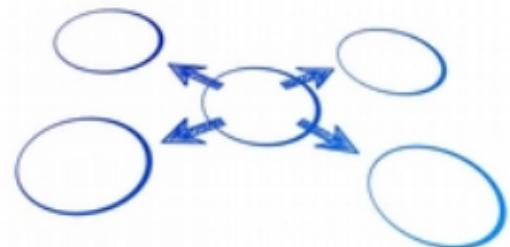
Avant de prendre la parole, une longue et profonde respiration peut avoir de nombreuses vertus, notamment :



- Cela permet de s'assurer que le groupe / l'autre est prêt-e à m'écouter. Et au besoin quelqu'un-e autre a l'espace de parler avant moi, du coup.
- Ça m'évite de répondre à chaud, sous le coup de l'émotion.
- Je suis centré sur ce que j'ai à exprimer.  
Cela me permet d'être en sincérité dans la prise de parole.

## Je parle à toutes et tous...

- Avant de parler, je vérifie si ce que j'ai à partager concerne l'ensemble des personnes présentes, sans quoi je peux peut-être le garder pour un autre moment.
- Lorsque je parle dans un groupe, je m'adresse à son ensemble plutôt qu'à une personne en particulier, pour éviter les enjeux relationnels exclusifs. J'accueille en conscience arrivées et départs.

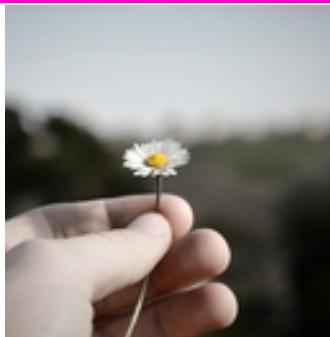


## J'écoute avec sensibilité



- J'essaie d'être attentif-ve à moi, à l'autre / aux autres / au groupe en général, profondément. Quels sont les besoins les plus vivants ?
- Un moyen pour cela 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'essaye de prendre du recul et de me demander ce qui ressort de l'ensemble des échanges, d'adopter une position de synthèse plutôt que de m'accrocher à un détail - sauf si l'analyse est cruciale.

## La parole est un vrai précieux qui se conserve bien



- Offrir et recevoir la parole, plutôt que de la prendre goulûment pour s'enivrer, c'est une forme de « savoir-vivre » qui demande parfois beaucoup d'efforts, car pour beaucoup d'entre nous, nous n'avons jamais appris cela.
- Aussi, quand des idées me viennent, si j'ai peur par exemple de les oublier ou de les voir négligées, je peux me munir d'un calepin pour noter les points importants, afin de pouvoir y revenir facilement ensuite si ça semble encore nécessaire.

## Je parle depuis « moi »



simply



- Toute mon expérience vécue est vraie. Seules les théories et interprétations que j'en tire peuvent faire sujet de controverses et induire des débats stériles.
- Une phrase commençant par « J'ai l'impression que... » ou « Il m'est arrivé... » ou encore « ce que je ressens... » constitue un apport personnel, et ce que je partage ainsi avec authenticité est souvent plus enrichissant pour les autres.
- Formuler plutôt des phrases qui commencent par « je » (surtout si le sujet est délicat, qu'il y a des affects en jeu) n'empêche cependant pas de partager des opinions ou de construire des abstractions...

## Le silence est d'or



- Inviter le silence... Au sein d'un groupe, on peut convenir d'un moyen (par exemple un gong ou une clochette posée au centre, ou encore un signe défini), pour ouvrir un temps de silence de quelques instants. Si rien de tel n'est défini, on peut toujours cependant appeler un silence, ou le trouver en s'isolant...
- Il y a beaucoup de 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.

## Pour finir ...

- Appliquer ces six principes est un exercice qui peut paraître contraignant. Comme toute discipline qui vise à la maîtrise de soi, c'est pourtant un chemin de liberté, et aussi de connaissance et de partage.
- Le seul fait de les lire et d'y réfléchir est un bon moyen de prendre conscience de ce que peut être la parole.