

Animer un Cercle de parole

pour favoriser l'expression et renforcer les compétences psychosociales

Objectifs pour l'adulte :

- favoriser l'expression personnelle des enfants en proposant un cadre favorable
- renforcer les compétences psychosociales des enfants
- améliorer la qualité des relations, le climat scolaire et le vivre ensemble

Objectifs pour l'enfant :

- apprendre à exprimer son expérience personnelle
- apprendre à formuler des messages-je
- renforcer ses capacités d'écoute et d'attention à l'autre



Niveaux scolaires : école maternelle, école élémentaire, collège, lycée

Durée: environ 45 mn (1 fois par semaine) ou 20 mn (plusieurs fois par semaine)

Matériel : un bâton de parole (ou un objet ayant cette fonction)

Qu'est-ce qu'un cercle de parole ?

Le Cercle de parole est une méthode de communication en groupe. Il s'agit d'un temps de parole collectif encadré où chacun est libre de raconter une expérience personnelle en lien avec un thème de la vie courante.

Pendant ce temps d'échange, chacun apprend à s'exprimer personnellement (à l'aide de message-je) et à écouter l'autre. En participant à un cercle de parole, les enfants comme l'intervenant font l'expérience de l'authenticité, la bienveillance, la découverte de soi et de l'autre, et la communication positive.

Le cercle de parole n'est pas un moment de discussion, de décision ou de résolution de problème ; c'est un temps de partage d'expérience de personne à personne.

Le Cercle de parole représente l'activité principale du Programme de développement affectif et social (**PRODAS**). Il a été développé par Géraldine Ball (enseignante et professeur en sciences de l'éducation), Harold Bessell (psychologue) et Uvaldo Palomares (psycho-pédagogue) dans les années 70 aux USA.

Depuis, il a été traduit et adapté dans la francophonie par Jacques Lalanne et Christian Bokiau (co-auteurs de cette fiche). Il est aujourd'hui déployé dans plusieurs régions françaises ; et de nombreuses écoles l'utilisent dans leur quotidien.

Déroulement d'un cercle de parole

Organisation de l'espace : proposer un cadre spécifique à cette activité afin de signifier aux enfants qu'il s'agit d'un temps d'expression et d'écoute particulier. *Par ex. : changer de local, s'asseoir par terre sur un tapis ou un coussin, se mettre en cercle...*

Matériel : un bâton de parole (ou un objet ayant cette fonction) afin de soutenir l'attention et l'écoute et d'éviter de se couper la parole

- **Mise en route (5 à 10 mn)**

Retour au calme (2 à 3 mn) : afin de favoriser un retour au calme et à soi, vous pouvez proposer aux enfants : l'écoute d'une musique douce, un temps de respiration, un moment de relaxation, un moment de pleine attention¹...

Présentation du cercle de parole (2 à 4 mn) :

- *Présenter (ou rappeler) les objectifs du cercle de parole*

- mieux se connaître (soi et les autres)
- apprendre à partager son expérience personnelle
- apprendre à écouter l'autre
- développer des relations authentiques et bienveillantes...

- *Rappeler les règles pendant le cercle de parole*

- chacun parle à son tour, lorsqu'il a le bâton de parole
- chacun raconte une expérience personnelle qui lui est réellement arrivée, en utilisant des messages-je : « *j'ai vécu cela, j'ai fait cela, j'ai vu ça, je ressens ça...* »
- chacun est libre de s'exprimer (ou de se taire)
- chacun écoute celui qui parle, sans le couper...

Présentation du thème du jour (2 à 3 mn) :

- L'intervenant décrit brièvement le thème du jour. Par exemple, « *un moment de joie pendant le confinement* ».
- L'intervenant s'exprime le premier afin de « briser la glace » et d'illustrer le thème par un exemple personnel. Il décrit de façon factuelle, en 2 ou 3 mn une expérience, en lien avec le thème, qu'il a réellement vécue. *Par exemple, « lorsque j'étais confiné, je me rappelle qu'un mercredi après-midi où il pleuvait, nous avons préparé des crêpes avec mes 2 enfants et nous avons joué au jeu du mille bornes. C'était la première fois que mon plus jeune enfant jouait à ce jeu. Il était content de jouer avec « les grands ». Ce moment de jeu en famille m'a réjoui. Puis, l'ainé a préparé des crêpes tout seul. J'étais contente pendant ce temps en famille et de voir que mes enfants avaient grandi... »*
- L'intervenant invite chacun des enfants à prendre un temps (en silence) pour se rappeler une expérience, réellement vécue, en lien avec le thème du jour et qu'il souhaiterait partager avec le groupe.

- **Expression (20 à 30 mn)**

- Inviter les enfants qui le souhaitent à prendre le bâton à tour de rôle pour raconter une expérience vécue, en lien avec le thème du jour.
- Chacun raconte son histoire sans réagir à ce que l'autre a raconté.
- Si nécessaire, rappeler le thème, l'objectif du cercle et les règles.

- **Intégration (5 à 15 mn)**

- Inviter les enfants à prendre un temps (en silence) pour
 - se rappeler de ce qui a été dit
 - ressentir comment ils se sentent maintenant après ce partage d'expérience
- Proposer aux enfants de s'exprimer sur leur vécu pendant le temps d'expression : *Exemple : Comment avez-vous vécu ce temps d'expression ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.*

¹ Voir la fiche pratique CPS Enfant Mindful : « **Savoir être en pleine conscience** ». En accès libre sur le site : afeps.org

- Proposer aux enfants de mettre en mot la spécificité de ce temps d'expression : Exemple : *En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?*
- Proposer aux enfants de mettre en mot l'utilité de ce temps d'expression : Exemple : *Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?*

Pour clore le cercle de parole, il est recommandé d'utiliser un signal ou un symbole pour signifier la fin du temps de partage d'expérience et le passage à une autre activité (ex. clochette...).

Posture de l'intervenant

- **Pour animer un cercle de parole, l'intervenant s'appuie en premier lieu sur la communication positive².**

La communication positive regroupe un ensemble de comportements verbaux et non verbaux qui favorisent les relations au quotidien, ainsi que lors de situations plus « difficiles ». Pour des raisons sociales, culturelles et génétiques, la communication positive n'est pas (encore) très répandue aujourd'hui en France. Chercher à communiquer de façon positive implique donc dans un premier temps de prendre conscience de certaines habitudes qui font obstacles à une bonne communication (ex. critiques, ton de voix, jugements...) et de développer de nouvelles modalités de communication plus favorables au développement de relations harmonieuses telles que :

-écouter l'enfant de façon empathique : ceci implique, avant de parler, de prendre le temps de ressentir et de me demander : *Quelles sont les émotions ressenties par l'enfant ? quels sont ses besoins ? comment voit-il les choses ?*

-porter son attention sur ce que l'enfant fait de positif et lui exprimer : au lieu de dire à l'enfant ce qui ne va pas ou ce qu'il aurait pu faire, **je formule ce qu'il a su**

² Afin de renforcer cette compétence psychosociale, l'intervenant est invité à prendre connaissance de la fiche pratique « **Je communique de façon positive** » (Fiche 4 CPS Educateur Mindful,). En accès libre sur : afeps.org

faire (ex. tu as raconté une histoire qui t'est arrivée) **et ce que j'ai ressenti** (ex. j'ai été impressionné).

- **Dans un cercle de parole, l'intervenant participe en tant que personne**

Pendant ce temps de parole particulier, l'intervenant n'est pas en situation classique d'enseignement ou de transmission d'information. Il participe sur un pied d'égalité ; il est présent en tant que personne et non comme une figure d'autorité. Tout en maintenant sa posture d'adulte en position éducative, l'intervenant ne cherche pas à maintenir une distance relationnelle et impersonnelle.

- **Dans un cercle de parole, la parole est personnelle mais n'est pas thérapeutique**

Les cercles de parole favorisent une parole authentique et personnelle ; ils mobilisent l'expérience subjective et abordent des thématiques qui touchent à l'humain. Cependant, les cercles de parole ne doivent pas s'apparenter à une psychothérapie ou à une intervention psychologique visant à résoudre un problème individuel ou de groupe. Ainsi, tout en veillant à ne pas nier les éventuels problèmes personnels abordés par les enfants, l'intervenant ne cherche pas à les approfondir ni à les résoudre pendant le cercle de parole.

En fonction de la situation et de la problématique évoquée, l'intervenant pourra gérer les situations personnelles difficiles de plusieurs façons : laisser faire la dynamique de groupe et le soutien entre pairs, reprendre avec l'enfant les problèmes mentionnés après le cercle de parole, contacter les parents et orienter vers un professionnel, effectuer un signalement (en cas de maltraitance, d'abus...).

Thèmes proposés

(en lien avec la période de confinement)

En lien avec la période de confinement récemment vécue, plusieurs thèmes peuvent être propices à aborder lors de cercles de parole.

Thème 1 : les émotions

- « J'ai vécu un moment de surprise... »
- « Je me suis senti bien durant ce moment... »
- « J'ai ressenti de l'inquiétude lorsque... »
- « J'ai éprouvé de la colère à cet instant... »
- « Je me suis senti triste quand... »
- « J'ai ressenti du dégoût à ce moment... »
- « J'ai éprouvé de l'affection, de l'amour pour... »
- « J'ai eu un moment de joie... »

Thème 2 : les pensées

- « J'ai eu un rêve agréable... »
- « J'ai eu un rêve désagréable ou un cauchemar... »
- « A un moment, je n'ai pas compris quelque chose... »
- « Je me suis posé des questions lorsque... »

Thème 3 : les relations

- « Un jour, j'ai fait un jeu en famille... »
- « Un jour, je me suis disputé... »
- « Un jour, j'ai passé un bon moment en famille... »
- « Un jour, j'ai eu une discussion avec mes parents... »

Thème 4 : les comportements, les réalisations

- « Un jour, j'ai fait de la cuisine, du bricolage, du rangement, du ménage, etc... »
- « Un jour, j'ai aidé mes parents... »
- « Un jour, je ne suis pas arrivé à faire mon travail scolaire... »
- « Un jour, je suis bien arrivé à faire mon travail scolaire... »

« Un jour, j'ai construit quelque chose... »

« Un jour, je suis allé dans la nature... »

Pour aller plus loin ...dans l'exploration

(à l'aide d'activités complémentaires)

Afin d'explorer plus en profondeur un thème abordé durant un cercle de parole, il est possible d'avoir recours à des activités complémentaires :

- utiliser des supports pour explorer la thématique abordée : livres, contes, reportages, récits, recherche scientifique, réflexion/dialogue philosophique...
- faciliter l'expression personnelle à l'aide de supports : dessin, écriture, collage, sculpture, déguisement, théâtre...
- tenir un journal de bord (livret participant) pour garder une trace de son vécu et de ses découvertes pendant les cercles de parole

Pour aller plus loin...dans la maîtrise des cercles de parole et du programme PRODAS

Livre : C. Bokiau, J Lalanna, J Roberfroid, « Parle, nous t'écoutons » pour se rencontrer sans conflit à l'école, en équipe, en famille, Ed. Jouvence, 2020.

Site Internet : developpement-humain.com et

prodas-cerclemagique.org

Pour aller plus loin...dans la maîtrise des compétences psychosociales (CPS)

Site Internet (fiches pratiques CPS en libre accès) : <https://afeps.org/> et <https://parentspositifs.fr/>

Contact : contact@afeps.org