

# “ PENSE-Écoute ”

Cet outil permet de se laisser le temps de s'écouter penser soi-même, de mûrir sa réflexion, avant un temps d'échange collectif.



**Participants :** par binôme, nombre indifférent

**Durée :** 35 à 40 minutes

**Age :** A partir de 15 ans

## 1 PRÉPARATION ET INSTALLATION

L'animateur choisit le nombre et les questions du pense-écoute (souvent 4). Par exemple : "Qu'est-ce que l'engagement pour toi? Que lui apportes-tu? Qu'est-ce qu'il t'apporte? Que lui manque-t-il pour être plus efficace?"

## 2 LA CONSIGNE

Les participants se mettent par deux. Ils répondront chacun leur tour à chacune des 4 questions, suivant ce procédé: le premier qui parle a 3 minutes de temps de parole pour répondre à la première question, l'autre l'écoute et ne parle pas. Au bout des 3 minutes, le binôme notera en 1 minute les idées émises. On inverse ensuite les rôles, le deuxième répond pendant 3 minutes à la première question, puis le binôme a 1 minute pour noter les mots-clés.

## 3 CONTEXTE

Cet outil permet de démarrer une séance d'animation ou de formation, car les participants prennent le temps de la réflexion sur le thème en partant de leur vécu, de leur vision et sont ainsi disponibles pour la suite.

## 4 LE DÉROULEMENT

- ▶ L'animateur pose les consignes et la première question.
- ▶ On procède pour chacune des 3 autres questions de la même manière que pour la 1ère. L'animateur est le maître du temps, annonce les 3 minutes d'expression et la minute de synthèse, ainsi que la nouvelle question.

**N.B.** La restitution en grand groupe n'est pas nécessaire. Annoncez-le, cela libérera la parole. En revanche, vous pouvez demander aux binômes de faire une affiche sur la dernière question.

Il y aura sûrement des blancs dans le monologue, ce qui est normal. En effet, on s'écoute penser soi-même. Ces blancs peuvent gêner, mais c'est en fait passionnant à écouter et à assumer !

### Variante d'animation

- ▶ Vous pouvez laisser les groupes en autonomie gérer leur temps, s'ils sont équipés (montre, téléphone...). Cette consigne peut se vivre en marchant, ce qui peut libérer plus facilement la parole, ou du moins vivre mieux les silences. Vous devrez leur donner les 4 questions d'emblée.



on aime :

- ▶ Le fait que cela part du ressenti et du vécu des participants. Cela instaure aussi un rapport de confiance.
- ▶ Permet d'introduire la séance et d'embrayer sur d'autres animations.
- ▶ Permet d'aborder une multitude de sujets en adaptant les questions selon le thème.



On aime moins :

- ▶ Certains manquent de confiance en leurs idées et ont du mal à s'exprimer.
- ▶ Il est important de donner très clairement les consignes.

## 5

### CONSEILS D'ANIMATION

Certains ont du mal à accepter les silences, rassurez les !

Ne pas hésiter à tourner dans l'espace pour vous rendre disponible pour des précisions de consignes si besoin, mais ne pas s'immiscer dans les discussions, qui sont "intimes".

Veillez à bien gérer le temps, vous êtes le garant, cela libère les groupes de cette gestion.

Selon la version que vous animez, ne "divulguiez" les questions qu'une par une (sur une consigne mal exprimée, il est arrivé que les personnes fassent les 4 questions en une seule fois).

Précisez que personne ne doit porter de jugements de valeurs sur leurs paroles, même positifs, ou sur leurs actes. Cela peut bloquer par la suite. Favorisez un climat bienveillant, d'écoute.

Précisez qu'il n'y aura pas de restitutions en grands groupes, mais seulement l'utilisation de la matière récoltée via l'affiche créée le cas échéant.

Selon l'espace disponible, essayer de disperser les groupes dans cet espace, de manière à avoir de l'intimité.

## 6

### VARIANTES ET SUITES POSSIBLES

#### “ GROUPE d'interview mutuel ”

**Déroulé :** Par groupe de 3, les participants sont invités à partager une expérience vécue en rapport avec le thème choisi. Une première personne se livre pendant 10 minutes, les deux autres la questionnent pour aller plus loin, mais ne commentent pas. Au bout de 10 minutes, on tourne et le tour est fini au bout de 30 minutes, quand tout le monde a parlé. (cf fiche outil).

on aime : Permet de faire le lien entre le thème de la séance et son vécu ainsi que la transmission d'expériences de manière horizontale.

On aime moins : Certaines personnes ont du mal à se confier ou à partir de leur propre vécu selon la question de départ.

#### “ DOUTES et Certitudes ”

**Déroulé :** Proposer un temps individuel pour se noter des mots-clés sur ses doutes et certitudes par rapport à un thème donné. Puis faire un tour de table avec un "je prends / je laisse" (signifiant la prise de parole puis la fin) pour exprimer ce qu'on ressent sur le thème à l'ensemble du groupe.

on aime : Permet de partager ses colères, espoirs, désirs et autres points qu'on ne trouve pas dans l'ordre du jour.

On aime moins : Parfois, les participants n'osent pas s'exprimer, par crainte de jugement et méconnaissance du groupe.