



DEBRIEF ÉMOTIONNEL POST ACTION EN VISIO

MAJ le 04/10/23

*La formation au débrief inclut des capsules audios sur la posture,
disponibles dans la formation BASJ sur Moodle.*

Intention

Offrir aux abeilles un espace de débrief émotionnel "à froid", avec d'autres abeilles du pays ayant participé à des actions.

Prendre soin des personnes, créer un espace d'accueil de ce qui est vivant en elles, s'apporter collectivement un soutien moral et émotionnel.

Récap déroulé [1h30, variable suivant l'effectif]

- accueil - 2'
- centrage, intention et rôle - 3'
- cadre - 5'
- cercle de parole - 1h10
- déclusion - 10'

● Accueil - 2'

... Accueillir les personnes quand elles se connectent, en attendant qu'elles aient bien l'accès à l'audio : "bonsoir, bienvenue !"

Gérer la technique : vérifier que tout le monde entend, peut s'exprimer et voir.

Inviter à allumer les caméras pour que ce soit plus chaleureux + à se mettre en vue "galerie" pour avoir la sensation d'être ensemble.

● Centrage, intention et rôle - 3'

... Inviter les personnes à **se centrer**

"Je vous propose de prendre deux minutes pour atterrir et nous centrer. Installez-vous confortablement. Fermez les yeux pour vous mettre au contact de vous-mêmes. Respirez. A l'expiration, soufflez bien, laissez sortir les tensions, le stress... A l'inspiration, gonflez le ventre, laissez l'air amener de l'espace et du calme à l'intérieur de vous..."

... Partager **l'intention** au groupe :

"L'intention de ce temps est de pouvoir **prendre soin de vous**, suite à ce que vous avez vécu lors des actions auxquelles vous avez participé. Il s'agit de créer un espace pour que chacun et

chacune puisse déposer ce qui est vivant en elle ou lui, ses sensations, ses émotions... et être écouté.e. S'apporter collectivement un soutien moral et émotionnel."

... Vérifier que l'intention est comprise par tous.tes

"Est ce qu'il y a des questions par rapport à l'intention de ce temps ?"

... Expliciter mon **rôle** (facilitateur.ice, garant.e du cadre et des horaires)

"Je vais faciliter ce temps, ce qui signifie que je vais avoir un œil sur le timing, et que je vais vous proposer un cadre pour que ce temps soit sécurisé, et sécurisant, qu'il vous permette de vous exprimer librement, en confiance."

● Cadre - 5'

... Énoncer et expliciter chaque élément du **cadre**

"Voilà les éléments du cadre :

- La **bienveillance** : les un.es envers les autres mais aussi envers vous-même
- La **souveraineté** : ça veut dire que je suis souverain.e de faire ce qui est juste pour moi.

Donc vous êtes libres de partager (ou non) vos émotions, de participer (ou non) à ce cercle

- La **coresponsabilité** : ce temps il est pour vous, collectivement, et vous êtes tous et toutes co-responsables qu'il se déroule bien

● **Parler en son "je"** : parler en votre nom, de ce que vous avez vécu, ou de ce que vous vivez. Parler en votre « je » ça vous permet de vous réapproprier votre expérience, de ne pas faire de généralités. Tout le monde ici a vécu les choses d'une manière qui lui est propre.

● La **confidentialité**. ça veut dire que vous n'allez pas raconter à d'autres personnes ce qui s'est dit ici, ça reste ici. Si vous voulez reparler à l'une des personnes du cercle de quelque chose qu'elle a dit, vous lui demandez d'abord si c'est ok pour elle de le faire. Ce qui est dit ici c'est dans un certain cadre, ça ne veut pas dire que c'est forcément ok pour la personne d'en reparler hors de ce cadre.

● **Être dans l'écoute active** : Vous allez peut-être entendre des ressentis très différents des vôtres. C'est normal. La façon dont vous avez vécu cette expérience est très personnelle, je vous invite à ne pas vous comparer ni vous juger, plutôt à être dans l'ouverture à la diversité des ressentis possibles."

... S'assurer que tout le monde **consent** à évoluer dans ce cadre.

"Est ce que vous êtes d'accord avec les éléments du cadre ?"

... Permettre d'**ajouter des éléments** pour que les personnes se sentent pleinement en sécurité.

"Est ce que vous voyez d'autres éléments qui seraient importants pour vous pour que vous vous sentiez bien pendant ce cercle, en confiance et en sécurité ?"

● Variante si beaucoup de monde

... S'il y a plus d'une dizaine de personnes : invitation à faire 2 groupes dans des salles différentes en visio. Dans ce cas l'idéal est d'être en binôme de facilitateur.ices et de vous répartir dans les deux salles.

S'il n'y a qu'un-e seul-e facilitateurice, proposez aux personnes qui se le sentent de s'autogérer avec le cadre qui vient d'être fourni, et vous restez avec les autres dans la salle principale.

● Cercle de parole - 1h10 [environ]

... Donner les **indications de prise de parole** et de **timing** : partir sur 4 à 5 min/ pers en fonction du nombre de personnes, et laisser la possibilité de reprendre la parole.

"Pendant ce cercle la parole sera au centre, c'est une **parole libre**, vous avez le droit de la prendre quand vous voulez, mais aussi de ne pas la prendre. Vous pouvez faire des pauses, laisser des **silences**, la seule indication c'est de signifier quand vous prenez la parole et quand vous avez terminé de parler. Je vous invite à éteindre votre micro quand vous ne parlez pas pour éviter les interférences. **Quand vous voulez parler vous allumez votre micro, vous vous exprimez, puis vous l'éteignez quand vous avez fini.**

Pour l'instant on va partir sur **4- 5 min par pers** pour que chacun.e ait la place de s'exprimer s'il le souhaite. Je lancerai un minuteur à chaque fois et je vous ferai un signe quand le temps sera écoulé. Vous pourrez reprendre la parole plus tard si vous en ressentez le besoin, soyez seulement vigilant.e.s à laisser de la place pour les autres.

Après chaque prise de parole je vous invite à **prendre 3 respirations** pour accueillir ce qui vient d'être dit et ne pas être dans un enchaînement trop rapide.

... Demander s'il y a des **questions**.

... Faire un temps de **centrage** (1min) puis lancer le cercle.

"Vous allez prendre une minute de centrage, voir comment vous vous sentez à l'intérieur de vous-même, qu'est ce qui est vivant en vous et qu'est ce que vous avez envie de partager"

Après 1min: "La parole est au centre"

... PENSER À **REGARDER L'HEURE** DE DÉPART POUR LE TIMING (1h30 max)

... Laisser les personnes prendre la parole les unes après les autres.

... Lancer le **minuteur** sur 4 ou 5 min à chaque prise de parole pour que les personnes aient conscience que le temps est écoulé (elles ne doivent pas se stopper net pour autant, les inviter à terminer leur prise de parole).

Le timing s'équilibre en général entre les personnes qui parlent un petit moins et les autres un petit peu plus.

... Donner des **indications de timing** pendant le cercle:

- au bout de 45 min => il reste 25 min => inviter les personnes qui n'ont pas encore pris la parole à le faire si elles le souhaitent (sans les obliger)
- au bout d'1h => il reste 10 min => inviter les personnes qui auraient encore des choses à déposer à prendre la parole

... Après 1h10, ou lorsque plus personne n'a besoin/ envie de s'exprimer, reprendre la parole pour la déclusion.

● Déclulsion - 10'

... Clôre le temps avec un **tour de cercle** où chacun.e s'exprime : "Comment je me sens à la fin de ce cercle ? Avec quoi je repars ?". Une première personne prend la parole et la passe à quelqu'un d'autre ensuite.

... A la fin du tour, dire aux participant.e.s qu'il est possible d'avoir un **soutien émotionnel individuel** mis en place par le SC Soins => faire remonter le besoin aux référents soins d'EL (ou cocher la case dans le formulaire post action si pas encore rempli).

Conseils généraux & points de vigilance

● Pendant le cercle

... Attention à la **répartition** de la parole et au **cadre**

Si quelqu'un parle longtemps, l'interrompre avec douceur en lui disant par exemple :

"J'entends que tu as besoin de partager tout ça, et en même temps j'ai à cœur que tout le monde puisse avoir de l'espace pour s'exprimer. Est-ce que tu veux bien finir en une minute, en sachant que s'il reste du temps tu pourras reprendre la parole plus tard ?"

S'il reste encore des personnes qui ne se sont pas exprimées alors qu'il ne reste pas longtemps, il est possible d'allonger le temps de partage. C'est important de le rendre visible.

... Si le **rythme** est très (trop) rapide entre les différentes prises de parole, inviter les personnes à laisser un temps pour accueillir ce qui vient d'être dit avant de prendre elles-mêmes la parole

"Je vous invite à laisser prendre 3 respirations pour accueillir ce qui vient d'être partagé avant de prendre la parole"

... S'il y a des **tensions** qui émergent, et que ça part plus en discussion/ débat/ voire règlement de compte qu'en cercle de parole, c'est important de remettre sa casquette de facilitateur.ice pour apaiser un peu les choses: reprendre la parole en faisant un geste "T" avec la main + reconnaître ce qui se joue + proposer une **pause** (5min)

"Oook là je sens que c'est un peu chargé, qu'il y a des tensions qui ont émergé. Le but c'est pas de faire comme si elles n'existaient pas. Mais ce que je vous propose dans un premier temps c'est de redescendre un peu. Est-ce que vous voulez faire une pause ?"

Quoi qu'il en soit c'est toujours aidant de repasser par des **temps de centrage en silence** (1min) et d'inviter les personnes à se reconnecter à leurs émotions.

"On va reprendre une minute chacun.e pour soi, en silence, pour se recentrer."

Si c'est toujours tendu, dire que d'autres espaces pourront être ouverts après pour apaiser les tensions (en cas de conflit il est possible de solliciter le SC Soins pour une médiation).