



DEBRIEF ÉMOTIONNEL POST ACTION

MAJ le 20/09/23

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

Intention

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 [2h, variable suivant l'effectif]

- installation - 5'
- intention, rôle et déroulé - 2'
- cadre - 3'
- cercle de parole - 1h30
- déclusion - 10'
- tunnel de love - 10'

● Installation - 5'

... Inviter les personnes à **se centrer** et à **se mettre en cercle**

"Je vous propose de prendre deux minutes pour atterrir et nous centrer. On va former un cercle, 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..."

... Vérifier que tout le monde a ce qu'il lui faut avant de commencer :

"Est-ce que vous avez tout ce qu'il vous faut ? Il y a de l'eau et des verres ici si besoin."

"Si tout le monde est bien installé, on va pouvoir commencer"

● Intention, Déroulé & Rôle - 2'

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

"L'intention de ce temps ensemble est de pouvoir **prendre soin de vous**, suite à l'expérience que vous avez vécue et que vous êtes encore en train de vivre. Il s'agit donc 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 le **déroulé**, le **timing** et mon **rôle** (facilitateur.ice, garant.e du cadre et des horaires)
"Dans un premier temps on va faire un cercle de parole, où chacun.e pourra s'exprimer s'il le souhaite. On va prendre environ 1h30 pour ça (*à adapter en fonction du nombre de personnes*). Puis on clôturera ce temps et je vous inviterai à vous mettre debout et à expérimenter le tunnel de love, je vous expliquerai ce que c'est tout à l'heure et vous pourrez décider d'y participer ou non. En tout, on part sur 2h.

Mon rôle c'est de 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."

● Cadre - 3'

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

"Pour ce temps, je vais vous proposer plusieurs éléments de 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 ?"

● Cercle de parole - 1h30

... Donner les **indications de prise de parole** ("je prends"/"j'ai dit" + laisser du temps entre chaque 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 (vous pouvez utiliser "je prends/j'ai dit").

Pour l'instant on va partir sur **4- 5 min par pers** pour que chacun.e ait la place de s'exprimer si le souhaite. Je lancerai un minuteur à chaque fois. 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 d'1h => il reste 30 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'1h15 => il reste 15 min => inviter les personnes qui auraient encore des choses à déposer à prendre la parole

... Après 1h30, ou lorsque plus personne n'a besoin/ envie de s'exprimer, reprendre la parole pour la déclousion.

● Déclusion - 10'

... Clore 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 ça tourne (sur la gauche ou sur la droite, comme vous voulez!)

... 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 Soin, en cochant la case correspondante dans le formulaire post action.

... Il est également possible de participer à un débrief émotionnel en visio avec d'autres abeilles ayant participé à des actions ailleurs (dire qu'on enverra le lien sur la boucle Signal d'action).

● Tunnel de Love - 10'

... Inviter les personnes à **se mettre debout + expliquer** ce qu'est le tunnel de Love : former 2 lignes face à face pour créer un tunnel.

... Chaque personne passe dans le tunnel les yeux fermés, et les autres lui donnent de l'amour. Ça peut être une main sur l'épaule, des mots doux à l'oreille... C'est le moment **d'exprimer notre gratitude pour la personne**, et/ou de faire des sons, créer une ambiance (savane, brise printanière, soirée au coin du feu...), lui masser les bras et jambes, la tête...

... Avant de passer chaque personne peut dire ce dont elle a envie et/ou ce dont elle n'a pas envie (par ex: "je ne veux pas qu'on me touche le visage"...). Chacun.e est libre de participer ou non.

... Laisser un peu de temps avant que la personne passe au milieu pour que les autres se préparent à ce qu'ils vont dire ou faire.

... Pas de déclusion après le tunnel, laisser faire les choses avec l'énergie qui est là.

Conseils généraux & points de vigilance

● Anticipation en amont

... Disposer le bon nombre d'assises en cercle (des gros coussins directement au sol c'est très bien, mais ça peut être des canapés, des fauteuils, des chaises...)

... Il faut seulement faire attention à ce que les assises choisies soient à peu près à la même hauteur pour que les regards soient au même niveau (c'est mieux pour la communication en groupe :))

... Préparer des verres et une carafe d'eau pour éviter que les personnes n'aient à se lever pendant le cercle. Et si des personnes veulent passer aux toilettes avant de commencer c'est le moment !

- **Posture et gestuelle**

... S'adresser au groupe en regardant chaque personne pour que chacun.e se sente considéré.e.
... Avoir une gestuelle et une posture non verbale qui accompagne ce qui est dit.

- **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 coeur 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)

"Oooook 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 Soin pour une médiation).