

Fascicule de mise en pratique

version de Novembre 2015

modifié en Septembre 2016

L'atelier d'entraide affective

par Jérémy Bemon pour *les gouttes d'O*

Table des matières

« Qu'est ce que c'est ? ».....	4
«Y a t il des conditions préalables pour y participer ? ».....	4
« Comment préparer l'atelier ? ».....	5
« Comment se déroule l'atelier 'râlagés/régalages' ? ».....	6
Témoignage de la Collective de Chalvagne.....	9
« Pourquoi avoir créé cet atelier ? ».....	9
« Que vous apporte la pratique de cet atelier ? ».....	9
Informations sur la Collective de Chalvagne.....	9
Témoignages de classes d'école.....	10
« Pourquoi avoir accueilli cet atelier dans votre classe ? ».....	10
« Que vous apporte la pratique de cet atelier ? ».....	10

Remerciements de l'auteur

Merci à celles et ceux qui m'ont aidé à rédiger ou à améliorer la lisibilité de ce fascicule : Patrick Campé, Fleur Chenot, Marie Lepidi, Noémie Baltazart, Chloé Boyer et à tout ceux qui ont manifesté de l'intérêt à se saisir de cet outil



Ce fascicule et toute ses annexes a été rédigé et mis en forme par JérémY BEMON pour l'association les gouttes d'O. Il est mis à disposition de tou-te-s sous Licence Libre selon les termes de la [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). (cf. p 3).

Versions :

- *Version 3 (du 06/02/2015 au 05/11/2015) pour introduire le retour d'expérience des classes de l'école publique d'Annot et améliorer la mise en page du fascicule*
- *Version 2 (du 12/09 au 23/09/2014) pour répondre à l'intérêt exprimé par des personnes travaillant dans le milieu scolaire ou organisant des rencontres ponctuelles*
- *Version 1 (du 29/04 au 17/08/2014) pour répondre à l'intérêt exprimé par des personnes vivant dans un lieu de vie collectif ou souhaitant créer des groupes d'entraide à l'autoresponsabilisation*

Libérons nos râlagés ! Et nos régalages !!!

La pratique de l'atelier d'entraide affective, initialement élaboré au sein de la Collective de Chalvagne, nous semble porteuse d'émancipations individuelles autant que de transformations des rapports. Elle est un vecteur simple et puissant d'entraide à l'autoresponsabilisation ⁽¹⁾ dont nous soutenons le développement, partout où cela est désiré, en accompagnant bénévolement les initiatives autonomes qu'elle suscite.

Ce fascicule est rédigé pour essayer de répondre à l'intérêt exprimé au sein de milieux très variés - lieux de vie collectifs, classes d'école, familles, regroupements temporaires. Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent initier une pratique d'atelier d'entraide affective dans un groupe existant ou à créer. Il vise donc à inspirer de nouvelles expérimentations et évolue au gré des retours d'expériences qui nous sont transmis et des intérêts qui nous sont exprimés.

Les gouttes d'O, Novembre 2015

Les gouttes d'O proposent de mettre en lien :

- les groupes désirant mettre en place un atelier d'entraide affective avec les personnes-ressources bénévoles identifiées
- les personnes désireuses d'expérimenter l'atelier avec les groupes existant

En ce sens, **ce fascicule est distribué librement à condition que :**

- **l'atelier d'entraide affective soit toujours gratuit pour les participant-e-s,**
- **tout groupe régulier qui se formerait nous informe de son existence**

Nous sommes par ailleurs demandeurs de tout retour sur ce fascicule ou sur les expériences qui en découleraient, ainsi que de toutes autres formes de rencontres et de contributions !

Pour :

- **Nous informer** de la création d'un groupe régulier
- **Être accompagné-e** bénévolement, de manière personnalisée, dans la mise en place d'un atelier d'entraide affective ou être soutenu-e dans le suivi d'un groupe existant,
- **Nous faire des retours** sur ce fascicule ou sur vos propres expériences, ou demander la dernière version de ce fascicule
- Ou en savoir plus sur l'association, contribuer avec nous au développement de cette pratique ou de la culture qu'elle favorise, se rencontrer, ...

contact@lesgouttesdo.net

www.lesgouttesdo.net

(1) : L'autoresponsabilité est entendue comme « la capacité d'un individu à être garant de sa propre intégrité par la production autonome de réponses adaptées à ce qu'il éprouve en toutes circonstances. Cela implique la capacité à réaliser ses désirs et, comme conditions préalables, la capacité à assumer, d'abord pour lui-même, le sens de ses toutes ses émotions, quelle que soit l'interaction qui l'induit, ainsi qu'à produire les réponses à ses besoins » (statuts de l'association « les gouttes d'O »). Un rapport fondé sur l'entraide à l'autoresponsabilisation permet donc de s'offrir mutuellement les ressources favorisant le développement de nos capacités à reconnaître et réaliser le sens pratique de tout ce que l'on vit.

(2) : Au maximum, l'argent éventuellement collecté peut servir à défrayer la personne-ressource venue bénévolement aider un groupe à se lancer dans cette pratique autogérée

L'atelier d'entraide affective

« Qu'est ce que c'est ? »

L'atelier d'entraide affective est une pratique collective utilisant la parole, destinée à toutes celles et ceux, petites et grands, qui désirent aborder ce qu'ils éprouvent de manière constructive.

La notion d'**affectif** est entendu comme la dimension de tout ce que l'on éprouve, tel qu'émotions, sentiment, désirs, attentes, besoins ...

A partir du partage volontaire de vécus personnels, cet atelier d'une grande simplicité permet à un groupe d'individus de s'entraider à libérer la puissance potentielle qu'exprime chaque situation d'impuissance, les « râlagés⁽²⁾ », ainsi que chaque joie qui sort de l'ordinaire, les « régälages », mais également chaque désir que l'on ne parviendrait pas à réaliser par soi-même.

A l'échelle de l'individu, en plus de permettre à chacun-e de repartir avec une inspiration renouvelée pour créer les conditions de la joie dans sa vie, la pratique régulière de cet atelier permet, encore plus profondément, de nourrir la confiance dans le fait que « tout sentiment d'impuissance n'est que l'expression d'une puissance potentielle qui cherche à s'exprimer » et donc de développer l'autonomie.

Au niveau du groupe, elle permet de développer les capacités d'entraide à l'autoresponsabilisation de chacun-e. Ce bouleversement de nos rapports habituellement conditionnés par le jeu de la morale permet de sortir du conflit implicite visant à rechercher les coupables, pour commencer à s'allier explicitement dans la création des solutions.

L'atelier nous permet donc de nous éduquer mutuellement à vivre, ici et maintenant, une forme de relation libérée des jeux de pouvoir, remplaçant la peur par l'empathie, le jugement par la créativité. Il n'a ni une vocation thérapeutique, ni un but de médiation, et ses effets sur le bien-être de chacun-e et sur la résolution et la prévention des conflits sont des conséquences directes de la mobilisation des capacités d'entraide de chacun-e, sur la base d'une culture commune de l'autoresponsabilité.

« Y a t il des conditions préalables pour y participer ? »

Cette pratique peut se vivre dans n'importe quelle type de structure sociale (collectif, classe d'école, regroupement ponctuel d'individus ou de familles, ...) , même si le fait d'avoir du vécu en commun facilite l'efficacité de l'entraide.

Il n'est pas nécessaire d'avoir d'idées fondamentales en commun, mais plutôt une motivation commune à cheminer sur un processus individuel d'autoresponsabilisation, en assumant, d'abord pour soi-même, la libération des implications pratiques qu'exprime nos propres affects. Le fait que chaque participant-e soit motivé-e à s'émanciper du sentiment d'être la victime, à assumer de pouvoir « râler », se « régäler » ou « désirer », semble être une condition sine qua none du bon fonctionnement du groupe. L'autoresponsabilisation devient alors un référentiel commun qui favorise le fait que tou-te-s les participant-e-s se sentent en sécurité dans leur expression, car chacun-e est perçu-e comme développant la responsabilité de ses affects, libre du poids d'une quelconque morale et des jugements et condamnations qu'elle peut produire.

⁽²⁾ : La légèreté de l'utilisation du terme « râlage » vise notamment à permettre la distanciation d'avec l'affect mais n'empêche pas de prendre au sérieux les souffrances, parfois lourdes, qui s'expriment dans les situations apparemment anodines de la vie quotidienne

Outre le fait de convenir du fonctionnement de l'atelier, impliquant que la prise de parole soit régulée, un engagement explicite de confidentialité peut également être ressenti comme un besoin par certain-e-s participant-e-s. Selon les besoins exprimés cela peut consister à proposer que chacun-e s'engage à ne pas dévoiler ce que les autres expriment, à ne le dévoiler qu'en respectant l'anonymat des personnes, ...

Parfois, selon les sensibilités des participant-e-s, d'autres conditions supplémentaires semblent nécessaires, tel que la mobilisation des capacités d'écoute sincère, d'empathie, le fait de rassurer chacun-e dans sa légitimité à tenter de donner des pistes de solutions, dans sa capacité à créer des pistes de solutions pertinentes, ...

Enfin, d'un point de vue pratique, l'intention commune d'autoresponsabilisation semble induire trois autres fondements nécessaires au fonctionnement de cet atelier :

- **la liberté de participer**, ou non, à l'atelier (dans les classes d'écoles, les enfants qui ne souhaitent pas participer peuvent faire d'autres activités)
- **l'autoproduction**, c'est à dire que l'atelier soit produit par l'ensemble des participant-e-s régulier-e-s, incluant l'éventuelle personne animant l'atelier, et que chaque personne présente éprouve le désir de pratiquer l'atelier, soit par l'écriture régulière de râlage/régalage/désir, soit par son engagement à une participation régulière aux ateliers
- **l'autogestion**, c'est à dire que tous les participant-e-s aient la possibilité de décider ensemble le cadre de l'atelier (horaire, lieu, modalités d'intégration de nouveaux membres, animation éventuelle...), ainsi que de développer leur capacité à l'animer
- **la solidarité**, c'est à dire que chaque participant-e puisse engager sa motivation à créer les pistes de solutions pertinentes et praticables pour chacun-e

« Comment préparer l'atelier ? »

Un **rendez-vous régulier**, généralement hebdomadaire, est convenu collectivement entre toutes celles et ceux qui désirent expérimenter l'atelier d'entraide. Cela n'empêche pas la proposition d'ateliers spontanés supplémentaires, comme à la Collective de Chalvagne, lors de l'accueil de séjournant-e-s intéressé-e-s par l'atelier.

En terme de **lieu**, il semble important de veiller à ce que le lieu choisi prévienne du fait d'être entendu-e ou interrompu-e par des non-participant-e-s pour assurer un sentiment de sécurité. Idéalement le lieu n'est pas un espace associé à une activité contraignante (bureau, salle de classe, ...) et permet de s'asseoir en cercle de parole pour favoriser le sentiment d'horizontalité de chacun-e des participant-e-s.

Le **nombre de participant-e-s** est de 3 au minimum, et aucune limite maximum n'a été rapportée (préférentiellement entre 8 et 16 maximum).

Un **outil**, accessible à toutes et tous en permanence, permet de centraliser les râlages/régalages ou les désirs écrits. Dans les pratiques actuelles, il s'agit généralement d'une boîte aux lettres (fabriqué à partir d'une boîte à chaussure par exemple), que l'on convient de ne pas ouvrir en dehors de l'atelier, avec des feuillets mis à disposition pour être glissés dans la boîte une fois écrits (A4 coupé en 6 par ex.). Ce peut également être un cahier, à la place de la boîte, si le problème du respect de la confidentialité ne se pose pas, permettant ainsi de gérer la chronologie des écrits (la Collective de Chalvagne a notamment expérimenté des cahier recto « râlages » verso « régalages ») avec comme mode d'emploi, par exemple :

Sur la couverture extérieure :

*Salut, je suis le Carnet de Râlages-Régalages !
Si tu en as marre de râler ou si tu veux te régaler davantage
tu peux écrire dans mes pages
quel que soit ton âge :*

Sur la couverture intérieure :

Comment utiliser le carnet ?

- Je note mon prénom (ou un pseudo si j'ai besoin d'être anonyme à celles et ceux qui liraient le carnet sans participer à l'atelier) et éventuellement la date (pour m'aider à me souvenir de la situation au moment de l'atelier)
- J'écris mon râlage ou mon régalage de manière simple en décrivant la situation (comme savent spontanément le faire les enfants !)
- Je participe à l'Atelier d'entraide affective (en m'assurant du moment et du lieu)

Entraide affective sur les rârages/régalages

Chacun-e vient avec des « rârages » et des « régalages » écrits de manière synthétique. Le râlage ou le régalage décrit aussi simplement que possible la situation déclencheuse de l'affect afin de permettre à chacun de se représenter efficacement le vécu (ex. : « Je râle parce qu'*untel* a fait *ceci* » - « je me régale parce que j'ai vécu cela »).

Le râlage exprime un sentiment intérieur d'impuissance plus ou moins intense, ressenti sur le moment ou après-coup. Il n'est absolument pas nécessaire que l'éventuelle personne qui a déclenché le râlage soit présente puisqu'il s'agit d'un espace d'entraide fondé sur le désir de libération de celui qui râle (et non de médiation ou de décision).

L'auteur du râlage/régalage marque son nom afin de pouvoir commenter la pertinence des pistes qui lui seront proposées lors de l'atelier.

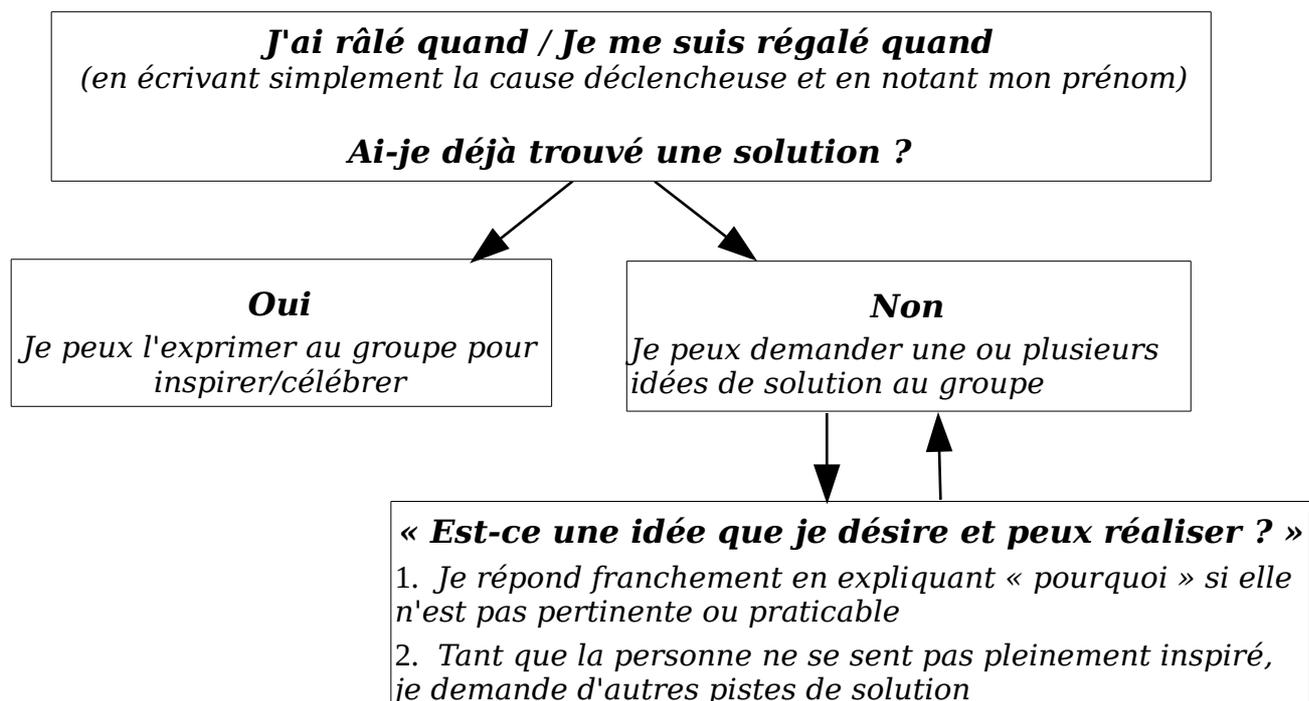
Entraide affective sur les désirs

A la place des rârages et des régalages, l'atelier peut également être alimenté par les désirs⁽³⁾ que l'on ne parvient pas à réaliser. La totalité de l'atelier fonctionne alors de la même manière, les rârages/régalages étant simplement remplacés par la description la plus précise de l'expérience que l'on désire vivre. Cet atelier est actuellement uniquement expérimenté à la Collective de Chalvagne, à la place ou à la suite de l'atelier sur les rârages/régalages.

La notion de **désir** est entendue comme « le mouvement spontané de l'être vers une expérience subjectivement pressentie comme source de joie »
(statuts des gouttes d'O)

« Comment se déroule l'atelier 'rârages/régalages' ? »

Ce déroulement est une synthèse des pratiques issues des lieux de vie collectifs, des classes d'école et des regroupements temporaires qui ont expérimentés cet atelier.



En préalable, on (c'est à dire l'animateur, l'animatrice ou le groupe lui-même) s'assure que chacun-e bien est d'accord d'expérimenter l'atelier dans le respects des conditions préalables en les rappelant si nécessaire. Si besoin, on peut également s'assurer de décomplexer le fait de proposer des pistes de solutions qui ne conviendraient pas à l'auteur du *râlage/régalage* en expliquant que c'est en procédant par « essais/erreurs » successifs que le groupe peut toujours parvenir progressivement à produire des pistes de solutions inspirantes et praticables pour l'auteur du *râlage/régalage* (il ne s'agit pas d'un jugement de valeur de la piste).

Pour chaque râlage/régalage :

1) **Tirage et lecture** en veillant à l'attention de tous : le ou la participant-e se demande, si besoin avec l'aide de la personne qui anime :

- « Ai-je trouvé une solution pour :
 - a) trouver ma puissance dans la situation qui m'a faite râlé-e ? »
 - b) intégrer davantage dans ma vie la source de joie de l'expérience qui m'a régalé-e ? »
- Si oui, elle peut partager sa joie avec le groupe en la racontant brièvement → 4)
- Si non, elle peut demander des pistes de solution au groupe → 2)

2) **Recherche de pistes de solution en groupe :**

- **Inspiration** : les membres qui ont des pistes de solutions à proposer (ou des questions préalables à poser) lèvent la main. L'auteur du râlage/régalage désigne ensuite la ou les personnes qu'elle souhaite entendre :
- *Note sur la notion de piste de solution* : la piste de solution vise à être pertinente pour l'auteur du râlage/régalage (c'est à dire qu'elle soit susceptible de libérer la puissance empêchée qu'exprime le *râlage*, la production de la joie exprimée par le *régalage* ou la réalisation du *désir*) et concrètement applicable par lui-même
- *Note sur la notion de questionnement* : si les participant-e-s ne parviennent pas à proposer des pistes par manque d'information, ils ou elles peuvent interroger la personne, afin d'être sûr-e-s de comprendre clairement la situation et l'affect ressentis, et uniquement cela. Car à ce stade et jusqu'à la résolution, il s'agit d'être particulièrement vigilant à ce que la parole circule bien selon le cadre prévu afin de rester réellement dans de l'entraide affective : attention donc aux commentaires, jugements, dialogues, analyses, généralités...
- **Validation** : après avoir entendu la piste proposée, l'auteur du râlage/régalage, et seulement lui-même, répond très franchement à la question « Est-ce que c'est une piste de solution que je désire et peux expérimenter ? ». Si elle ne l'est pas, l'auteur explique brièvement pourquoi afin de favoriser la proposition de pistes plus adaptées. La personne qui anime l'atelier, en particulier dans les groupes d'enfants, peut clarifier ou reformuler la piste si cette dernière n'a pas été comprise. On peut notamment s'assurer que la pertinence de la piste ne soit pas préjugée avant d'avoir été essayée (par exemple, l'auteur d'un râlage qui estimerait que « *je sais que cette piste de solution ne marchera jamais avec untel, qu'il ne comprendra pas/qu'il ne voudra pas, ...* »). L'auteur peut alors être invité à l'essayer avant de préjuger de la réaction de l'autre, ou bien d'exprimer ce qui l'empêcherait de le faire

3) **Résolution :**

- **Mémorisation des pistes** : pour s'assurer de ne pas les oublier les pistes retenues, l'auteur peut avoir besoin de les noter, et le groupe peut souhaiter que l'animateur aide à les rappeler
- **Archivage du râlage/régalage** : Une fois que l'auteur se sent satisfait par la ou les pistes proposées
 - avec un cahier : l'auteur marque le râlage/régalage (rayé, entouré, ...)
 - avec une boîte : on peut proposer de le coller dans un cahier-souvenir collectif

- **Issue** : pour réellement favoriser le processus d'autoresponsabilisation de chacun-e ainsi que pour assurer la pérennité de la motivation des participant-e-s à l'atelier, il semble fondamental de veiller de manière particulière à ce que l'auteur de chaque râlage/régalage trouve bien au moins une issue pertinente et praticable à expérimenter. Le groupe peut parfois avoir besoin d'être rassuré dans sa capacité à créer des pistes pertinentes.

Note générale : en cas de difficultés des groupes, notamment pour trouver des pistes satisfaisantes, l'association les gouttes d'O pourrait servir à animer un espace d'entraide inter-groupes sur sa plateforme web.

Retours d'expériences complémentaires pour l'animation :

- **Commentaires** : pour éviter les réactions superflues et garantir l'intégrité de chacun-e et de l'atelier, on évite de commenter les pistes de solutions que les autres personnes ont proposées (critique ou validation) durant l'atelier, y compris en faisant référence à une piste précédente lorsqu'on donne une nouvelle piste. Dans le cas où le ou la participant-e estimerait important de la commenter (ex. : une piste qui semblerait pertinente pour l'auteur d'un râlage mais dangereuse ou inacceptable pour un autre participant ou pour son institutrice), il ou elle peut être invité-e à lui exprimer après l'atelier
- **Alternance** : pour la circulation de la parole et le rafraîchissement de la motivation, il peut être intéressant de changer autant que possible d'auteur de râlage/régalage ou du désir le cas échéant, voire d'alterner râlage et régalage en fonction des proportions de l'un et de l'autre
- **Souveraineté de la subjectivité** : si la personne qui a déclenché le râlage entre dans la protestation des faits ou la justification, il est important de rappeler à toutes et tous qu'il ne s'agit pas ici de juger de la véracité du propos, ou de prendre partie, mais bel et bien d'aider la personne qui le demande dans son propre vécu, ce qui n'implique aucunement que nous partagions sa subjectivité
- **Expression d'émotions** : cet atelier n'a pas pour objectif d'activer les émotions des personnes. Si une émotion emporte malgré tout l'un-e des participant-e-s, comme cela peut se produire n'importe quand, cette vague peut être accueillie par le groupe dans une empathie naturelle, puis le ou la participant-e ému-e peut être invité-e à sentir s'il ou elle souhaite solliciter de l'affection de certain-e-s ou bien s'il ou elle souhaite se retirer de l'atelier, seul-e ou avec une personne choisie et volontaire, durant le temps dont il ou elle a besoin. Le groupe peut également choisir unanimement de suspendre ou d'arrêter l'atelier avant d'entamer d'éventuelles discussions avec la ou les personne-s émue-s, mais il est important de ne pas entremêler l'atelier avec des discussions informelles.
- **Adultes en cadre scolaire** : pour les personnes animant l'atelier avec un statut particulier (enseignant-e-s dans une classe, formateur, ...), il semble important de porter une attention toute particulière à la dimension singulièrement horizontale de cet atelier : l'animateur peut, dans le cadre de cet atelier, sortir de son rôle pour être participant-e au même titre que les autres (écrire des râlages/régalages pour demander de l'aide aux autres participant-e-s, faire partie de celles et ceux qui suggèrent des pistes de solution). Les autres participant-e-s régulier-e-s (notamment les élèves en classe d'école) peuvent également être invité-e-s à exprimer leur motivation à animer l'atelier.
- **Durée** : la durée peut être convenue, les râlages/régalages restants étant laissés pour l'atelier suivant. Pour éviter l'accumulation (en particulier avec les boîtes), il semble néanmoins préférable que le groupe puisse poursuivre tant qu'il reste de la motivation et des ressources pour continuer. Pour ce faire, l'animateur peut notamment demander « Avez vous les ressources pour continuer ou est ce que vous sentez que c'est assez pour aujourd'hui ? »
- **Adaptation spécifique de la durée** : lorsque certain-e-s participant-e-s ont beaucoup moins de ressources que les autres (ce peut notamment être le cas des enfants dans un atelier adultes/enfants), ces derniers peuvent avoir besoin de pouvoir quitter le groupe plus tôt que les autres. L'animateur peut alors proposer de sélectionner leurs râlages/régalages en premier
- **Moralité des pistes** : pour favoriser la libre expression de piste, leur moralité ne sauraient évidemment être critiqué durant l'atelier. Libre à la personne qui en ressentirait éventuellement le besoin d'intervenir en dehors l'atelier vis à vis d'une piste proposée ou retenue
- **Orthographe et formulation des râlages** : étant donné l'objet essentiel d'entraide et d'autoresponsabilisation de l'atelier, les fautes d'orthographe et les formulation de râlages ne sont pas à focalisé, notamment dans les classes d'école. Pour rappel, dans l'atelier l'enjeu de l'orthographe est simplement de pouvoir permettre la relecture et celui de la formulation est d'être compréhensible

Témoignage de la Collective de Chalvagne

Centre de ressources et d'entraide à l'autoresponsabilisation, à l'origine de l'atelier

« Pourquoi avoir créé cet atelier ? »

« Partant du constat que notre éducation nous a conditionné-e-s à souvent considérer nos sentiments d'impuissance avec résignation, et bien arrimé-e-s à l'intuition que cet état de fait n'est pas une fatalité, nous avons eu besoin, au sein de notre lieu de vie associatif, de rechercher et d'expérimenter les conditions de cette libération. Au fur et à mesure de nos expériences, nous avons constaté différentes constantes. Nous râtons lorsque nous nous sentons impuissants. Nous nous « régalaons » lorsque nous ressentons une joie singulière. C'est de cette « matière affective » que nous nous sommes emparé-e-s pour forger l'atelier d'entraide affective.

Après quelques années de diverses expérimentations sur le sujet, nous nous sentons confirmé-e-s dans notre intuition initiale : **tout sentiment d'impuissance n'est que l'expression d'une puissance potentielle qui cherche à s'exprimer**. Ce qui induit que chacun-e d'entre nous peut toujours avancer dans la création des conditions de sa propre joie. Rétrospectivement, cette observation empirique nous semble par ailleurs évidente : à l'image du sentiment d'impuissance ressenti dans une situation, seul-e celui ou celle qui entend une fausse note est justement capable de la remplacer par une note harmonieuse. La sensibilité singulière d'un individu dans une situation qui le fait souffrir signifie donc qu'il porte en lui le goût d'un autre possible qu'il est seul capable de créer. »

« Que vous apporte la pratique de cet atelier ? »

« Concrètement, l'atelier permet à chaque participant-e de repartir avec des pistes concrètes d'actions qu'il ou elle perçoit comme étant potentiellement source de libération. Ces libérations peuvent être associées à une situation d'impuissance, c'est le « râlage », ou bien à une joie particulière, c'est le « régalaage ». Dans le cas du râlage, le ou la participante repart donc avec des pistes qu'il ou elle choisit d'entreprendre pour vivre ce type de situation dans sa puissance. Dans le cas du régalaage, il ou elle repart avec des pistes lui permettant d'intégrer davantage les conditions de cette joie dans sa vie quotidienne.

À l'échelle individuelle, nous observons que cette pratique contribue à sortir de la fatalité face au sentiment d'impuissance, à se déconditionner de cette posture de « victime » dépendante de l'improbable changement définitif de comportement du « coupable » et de l'encore moins probable protection définitive d'un « sauveur » contre ce type de comportement. Nous observons qu'elle peut aussi nous permettre de développer différentes capacités, telle que l'authenticité dans la relation, notre créativité ou notre empathie tout en nous déconditionnant de l'habitude de se fier à nos jugements nécessairement arbitraires.

À l'échelle collective, et sans pouvoir démêler dans quelles proportions les transformations observées viennent de cet atelier ou des autres conditions que nous expérimentons, nous observons un bouleversement de nos rapports, sur notre lieu de vie et en dehors. De relations habituellement conditionnées, dans des proportions variables, au schéma traditionnel consistant à endosser le rôle de la victime (ou du sauveur), en cherchant à démontrer que l'autre est le bourreau, nous passons à un schéma relationnel basé sur l'entraide à l'autoresponsabilisation. Ce type nouveau de rapport induit notamment une autogestion simple et radicale de la résolution de conflits puisque l'autoresponsabilisation nous invite à voir que la solution se trouve là où s'éprouve le problème. Il permet donc de tendre à s'émanciper de toutes formes de rapports coercitifs au sein du groupe, en évitant notamment les injonctions qui se verraient justifiées par la morale ou l'idéologie ambiantes et nous permet de nous éduquer mutuellement à développer notre capacité à respecter notre propre intégrité. »

Informations sur la Collective de Chalvagne

Le lieu collectif où s'est initialement expérimentée cette pratique est la Collective de Chalvagne (anciennement nommé Les gouttes d'O), en tant que Centre de Ressources d'Entraide à l'Autoresponsabilisation, situé à Val de Chalvagne. Cette pratique est ouverte à tous les séjournant-e-s du lieu - qu'il ou elle soit de passage, mutualise le Refuge à l'année, développe son activité au sein du Pôle agricole ou soit gardien-ne du lieu - ainsi qu'aux habitants du territoire, au travers d'un groupe d'entraide à l'autoresponsabilisation. Elle s'inscrit actuellement dans son projet de Pôle d'Education Mutuelle et Autogérée visant à se donner les moyens, entre toutes et tous, petit-e-s et grand-e-s, de vivre-oeuvrer-et-grandir-ensemble et au sein duquel s'expérimentent d'autres pratiques collectives ou inter-individuelles favorisant l'autoresponsabilisation.

Séjours et stages autogérés : <http://chalvagne.lesgouttesdo.net/>

Contact : chalvagne@lesgouttesdo.net - 04.89.77.90.34

Témoignages de classes d'école

Classes de CP et de CE2-CM1 de l'école d'Annot (2014-15)

« Pourquoi avoir accueilli cet atelier dans votre classe ? »

L'instituteur (RD) : « Au départ, cela m'a semblé être une manière différente, et à priori intéressante, de gérer les conflits, dans laquelle les enfants étaient davantage acteurs de leur résolution »

L'institutrice (JD) : « En constatant le grand nombre de conflits minimes (mais importants pour les enfants) lors des temps de récréation. L'atelier avait commencé dans la classe de CE2/CE1 et pouvait apporter une solution à la gestion de conflits. De plus, proposer cet atelier à des jeunes enfants leur permettrait de s'approprier l'outil tôt dans leur scolarité et de s'en servir par la suite »

« Que vous apporte la pratique de cet atelier ? »

RD (instituteur) : « Pour mes élèves, la classe en générale et moi-même, cet atelier a été un espace d'expression et d'écoute, d'empathie et d'entraide. Un moment où l'émotion a le droit de cité, un moment d'apprentissage de la solidarité et de l'altérité.

L'intérêt des messages a été inégal (présence de « faux » râlagés), mais certains messages ont été vraiment marquant. L'atelier a permis d'exprimer et de solutionner de vrais problèmes personnels qui n'avait pas forcément été abordé spontanément, tel que problèmes relationnels, dispute de parents, deuil, ...»

JD (institutrice) : «

- *Le fait qu'il n'y ai pas de jugement sur le conflit en lui-même et les acteurs du conflits permet aux enfants de prendre du recul sur leurs émotions et de trouver des solutions pour mieux vivre des situations sur lesquelles on n'a parfois pas de contrôle*
- *Le fait que ce ne soit pas nécessairement l'adulte qui apporte des solutions et de pouvoir avoir moi-même des propositions émanant de leur part est une position rare et intéressante pour eux, autant que pour nous*
- *Partager aussi des régalages, car on ne prend pas toujours le temps au sein des classes de parler des petits plaisirs quotidiens*
- *Je trouve également intéressant le fait que certains enfants manifestent leur désir d'importer l'outil au sein de leurs familles, ou classes suivantes*
- *D'un point de vue scolaire, j'apprécie également le fait que l'on travaille différemment sur l'écoute de l'autre »*

Un élève (8 ans) : « Tout ceux qui sont à côté de moi me donnent des pistes et ça m'aide quant j'ai des vrais problèmes »

Un élève (6 ans) : « Ça a été mieux, ça m'a beaucoup aidé »

AG (élève, 8 ans) : « La pratique de cet atelier nous a apporté de l'aide à tous. On pouvait compter sur le groupe »

Un élève (7 ans) : « Ça nous aide à comprendre les autres »

Un élève (6 ans) : « Au lieu de laisser les problèmes en moi, je les dit aux autres personnes pour qu'elles m'aident »

KG (élève, 8 ans) : « Ça m'a apporté à réfléchir pour aider mes camarades et résoudre mes problèmes »

S (élève, 9 ans) : « J'aimais bien cet atelier. C'était très touchant, des moments. J'aimais parce qu'on pouvait résoudre des problèmes et exprimer nos régalages »

AH (élève, 10 ans) : « Ça ne m'a pas servi mais j'ai bien aimé aider mes camarades »

PL (élève, 9 ans) : « J'ai aimé et pas aimé. Parce qu'il y a des trucs qui ne servaient à rien et des trucs qui servaient à quelque chose »

BB (élève, 9 ans) : « [...] il y avait pas tout le monde qui participait. Mais j'ai adoré ! »

CL (élève, 9 ans) : « Ça m'a fait beaucoup de bien [...]. Avant j'avais beaucoup de problèmes [...], je pouvais enfin les résoudre [...] »

FV (élève, 8 ans) : « Grâce à la boîte*, je suis heureuse et pas que moi »

N (élève, 8 ans) : « C'est bien parce qu'on peut résoudre de gros problèmes »

LY (élève, 9 ans) : « L'atelier m'a appris à aider les autres et à entendre de beaux régalages. Nous avons aussi eu des régalages émouvants et enthousiasmants »

* de râlagés/régalages