

## Fiche d'activité pour soutenir le principe *Partir des gens*

### Les défis de pouvoir s'exprimer<sup>1</sup>

#### Mise en contexte

Pour partir des gens, il faut entendre leurs préoccupations.

Cela implique que les gens puissent s'exprimer sur leurs préoccupations et se sentent libres et compétents pour le faire.

Le questionnaire suivant permet de mieux cerner les moyens d'expression privilégiés des gens et les conditions gagnantes pour libérer leur parole.

Il peut être utilisé en différents moments : en vue d'accueillir une personne dans un groupe, au départ de la formation d'un groupe d'échange ou pour alimenter un échange spécifiquement sur l'importance de l'expression.

#### Objectif

Chercher les causes des difficultés d'expression et trouver des façons de les contourner.

#### Consignes

Distribuez à chacun le questionnaire suivant (pages 2-3) en prenant le temps de lire à voix haute chacune des sections. Accordez le temps nécessaire pour que chacun puisse le compléter individuellement. Remplissez-le aussi comme personne animatrice.

Animez un échange où chacun est libre de partager ses résultats.

En tant que personne animatrice, prenez ensuite connaissance des pistes de réflexion présentées à la fin de cette fiche activité et répondez à la question : *Qu'est-ce que ces prises de conscience changent concrètement dans ma façon d'animer?*

---

<sup>1</sup> Exercice inspiré de la trousse du RÉPAQ 2004 et retravaillé par le CPRF 2017



## Pouvoir s'exprimer (questionnaires à remettre aux participants)

Voici quelques questions pour réfléchir aux causes des difficultés d'expression et trouver des façons de les contourner.

### 1-S'exprimer, c'est difficile, mais pourquoi?

Sur une échelle de 1 à 5 (1 étant peu important et 5 étant très important), situez les causes de vos difficultés d'expression selon leur degré d'importance.

	1	2	3	4	5
Mes idées ne correspondent pas à celles de mon entourage (famille, école, lieu de travail).					
Je ne maîtrise pas bien le français écrit/parlé.					
Je trouve que les autres expriment mieux mes idées que moi.					
On ne me permettait pas de parler à l'école ou dans ma famille quand j'étais petit.					
Ça ne me paraît pas intéressant pour les autres de partager mes idées et mes opinions					

Y a-t-il d'autres raisons auxquelles je pense?

### 2-J'ai l'impression de pouvoir mieux m'exprimer :

- Avec qui?
- Sans qui?
- Où?
- Quand?
- Comment?
- Sur quels sujets?
- Quels sujets sont à éviter?

### **3-Reconnaitre ses moyens d'expression**

On a tous besoin de s'exprimer et il n'y a pas que la parole et l'écrit pour le faire. C'est important de connaître et de faire reconnaître nos moyens privilégiés pour s'exprimer.

<b>J'ai de la facilité à :</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
Parler		
Écrire		
Crier		
Danser		
Chanter		
Dessiner		
Peindre		
Aider		
Bouger		
Construire		
Agir		
Aimer		
Autre :		

### **4-Aller un peu plus loin**

A- Mes difficultés d'expression seraient résolues :

- a) Si moi :
- b) Si les autres :
- c) Si la personne animatrice :

B- Qu'est-ce que cela dit de nous tous?

## **Pistes de réflexion pour personne animatrice**

### ***À propos de la question 1-S'exprimer, c'est difficile, mais pourquoi?***

*En tant que personne animatrice, je prends conscience que la facilité de s'exprimer est socialement construite et que beaucoup de personnes ont intégré un sentiment d'incompétence profond face à la valeur de leurs idées et opinions et à leur capacité de s'exprimer. J'ajuste mes animations en conséquence.*

### ***À propos de la question 2-J'ai l'impression de pouvoir mieux m'exprimer :***

*En tant que personne animatrice, je prends conscience que les conditions dans lesquelles les gens se trouvent influencent grandement leur capacité d'expression. J'ajuste mes animations en fonction de ce que j'ai appris de cet exercice.*

### ***À propos de la question 3-Reconnaître ses moyens d'expression***

*En tant que personne animatrice, je prends conscience que l'expression des personnes qui composent le groupe passe par plusieurs moyens et j'essaie de rendre ces moyens possibles dans mes animations.*

### ***À propos de la question 4-Aller un peu plus loin***

*En tant que personne animatrice, je prends conscience des dynamiques de pouvoir sous-jacentes aux réponses recueillies dans cet exercice. J'ajuste le climat et le déroulement en conséquence.*

***En conclusion, qu'est-ce que ces prises de conscience changent concrètement dans ma façon d'animer?***