

Bienveillance en réunion

Conduire une réunion comme un « atelier de parole » conforme à un exercice de pleine bienveillance conduit à s'interroger sur l'usage de la violence dans le langage.

Les postures de violence peuvent servir la bienveillance tout aussi bien que la malveillance. Le langage est porteur de violence par les mots utilisés, par le contenu, par la forme et par les intentions qui conduisent et orientent la parole. Le questionnement portera sur les principes puis sur les modalités pratiques d'animation des réunions.

Principes de pleine bienveillance :

Conduire une réunion comme un « atelier de parole » consiste à ce que chacun puisse rencontrer l'autre (les autres) dans une conversation en profondeur. En partant des fondamentaux de l'éducation populaire, chacun de nous est porteur d'un regard singulier sur le monde, de valeurs et d'engagements. Cela caractérise sa citoyenneté. Chacun est doté de compétences et d'intelligences autant fortes que singulières.

Dans la posture d'écoute, quand nous percevons en nous le besoin de contredire, d'argumenter dans un sens différent, d'être en désaccord avec le propos d'une personne, c'est un signe manifeste que nous avons raté quelque chose et que nous ne l'avons pas rencontré.

Rencontrer l'autre consiste à mettre nos pieds dans les siens : à être en empathie avec lui et à nous soustraire de nos propres convictions, valeurs et préjugés. Rencontrer l'autre consiste à le respecter (cela ne veut pas dire approuver) et à essayer de comprendre pourquoi et pour quels buts ce qu'il dit « résonne » en lui, a du sens, est une pensée intelligente et engagée, conforme à sa carte du monde. S'il reste un défaut de compréhension, il nous faut questionner pour comprendre le sens le pourquoi et le but. La parole de l'autre est un témoignage très réducteur de la cohérence et de la richesse de sa pensée.

Contester ou contre argumenter revient à refuser de prendre en compte le bien fondé de la parole de l'autre. Nous devons apprendre à sortir des logiques de « débat démocratiques » et surtout abandonner les postures de dictatures majoritaires (choix par vote) pour respecter la singularité et la richesse de chacun. Si chacun témoigne avec sincérité et profondeur de ses choix de vie de ses convictions et de sa carte du monde, dans une écoute de pleine attention, alors chacun pourra s'enrichir de la singularité des autres et petit à petit infléchira sa route vers une aventure collective. Cela s'appuie sur la confiance en l'autre, à son intelligence, à sa capacité d'adaptation. C'est cela le principe de la stratégie du projet latéral : se nourrir de la différence, de la diversité, des singularités des motivations individuelles pour faire chemin ensemble.

Modalités pratiques de pleine bienveillance :

Nous devons identifier et réduire les graines de violences qui sont portées par le langage : violences sur le fond et violences dans la forme.

a) Combattre les violences sur le fond :

- Eviter les mots qui divisent, les postures et les actes qui excluent les singularités
Exemples : préférer « complémentaire » à « alternative » qui exclut l'autre
- Ne pas exclure les minorités par le vote majoritaire. Le vote ne change pas les cartes du monde de chacun. C'est un compromis de l'instant qui n'a pas d'espérance de vie.
- Ne pas fonder la force d'un groupe par l'identification d'une frontière qui conduit à « l'entre soi ». C'est contraire à la posture de pleine bienveillance et d'empathie

Bienveillance en réunion

b) Combattre les violences dans la forme :

Par le respect du corps en réunion :

- Se donner le temps de respirer, de silence, d'intégration ou de préparation à la prise de parole
- Se donner le temps d'aller jusqu'au bout : se réunir pour agir pour produire pour avancer
- Se donner un temps conséquent pour réduire le nombre de réunions et de déplacement
- Animer une réunion qui va jusqu'au bout : du questionnement initial à l'engagement final de chacun : un compte rendu concis doit se limiter à la collecte des engagements de chacun.

Par le bon usage de la parole de chacun :

- Concision du propos et respect des temps de parole alloués.
- Focalisation sur le but et la nécessité de faire comprendre la singularité de son propos
- Chaque propos doit s'exprimer en « je » et sur le principe du témoignage : pas de prosélytisme ou de volonté de convaincre : expliquer, illustrer, témoigner.
- Par la diffusion (avant ou après) d'un contenu plus complet pouvant être intégré en différé : favoriser la « rencontre » de personnes à personnes en réunion.

Par le bon choix du rythme et des temps de paroles :

Base d'une réunion de 3 heures :

6 étapes de 20 à 25 minutes (A - B - C - D - E - F) entrecoupés de 5 temps de respiration (R) de 5mn minimum :

- Temps de respiration « R » : respiration profonde, écoute d'un son agréable (ex « bol thibétain »), micro exercices physiques
- Etape A : Besoin d'un temps d'accueil, d'éprouver et d'expérimenter. Cependant les arrivées successives ne doivent pas perturber le déroulement de la réunion qui commence à l'heure. Chacun se présente succinctement lors de la première prise de parole, quelque soit l'étape.
- Etape B : C'est un moment d'intégration et de fidélisation des nouveaux. Travail par petits groupes pour que chacun prenne la parole rapidement.
- Etape C : apports de contenus et de témoignages. Suivant la difficulté des apports marquer des temps de poses pour prise de note et respiration (respect du corps).
- Etape D : apports de contenus et de témoignages : si possible respecter la chronologie éprouver (A) - expérimenter, construire (B) - expliquer, projeter, construire, synthétiser (C,D,E) - s'engager (F)
- Etape E : Cela peut être un moment d'ouverture aux imprévus : Prévoir du temps vide de contenu lors de la préparation.
- Etape F : C'est le moment pour se quitter dans l'implication et sans frustrations : un seul tour de parole (bâton de parole avec 1 à 2 minutes pour chacun) pour que chacun dise ce qui l'a nourri et comment il va s'impliquer - (réalisé en un ou plusieurs cercles suivant le nombre)

Eviter le zapping, la collection de listes interminables. Préférer les témoignages qualitatifs approfondis. Garder l'humilité et la motivation des participants en construisant des agendas réalistes et donc tenus. Organiser des réunions qui soient complètes pour ceux qui viennent occasionnellement et qui débouchent sur des engagements personnels ou collectifs.