

## Pour participer activement et positivement aux débats, communiquons mieux.



**BÉCHAMELLE**  
éduc. pop. culture et politique en Trévères

Les temps de discussion collectives sont précieux pour toutes et tous.

- **Éviter de redire** ce qui a déjà été dit.
- **Autogérer le temps des interventions** : éviter les monologues (2 minutes maximum par personnes /par interventions.). Plus c'est précis, plus c'est court, plus c'est pertinent = plus de personnes parlent + atmosphère plus détendue.
- **Veiller collectivement à la répartition de la parole.**

À l'échelle individuelle, l'autogestion est de rigueur.

- **Laisser les gens aller au bout de leur prise de parole. Ne pas couper la parole** (ne pas finir les phrases des gens avant eux )
- Pas de commentaires, soupirs, etc... blessant, non constructif et cause de crispations.
- **Terminer ses prises de parole par un "je finis" ou "je laisse"**, afin que les autres sachent que son intervention est terminée
- **Avant d'intervenir à nouveau, questionnons nous** : Combien de fois prenons-nous la parole lors de cette assemblée ? Les autres ont-ils parlés autant que nous, en minutes ? en nombre d'interventions ? Si les autres ne parlent pas, ce n'est pas nécessairement parce qu'ils n'ont rien à dire. **Les personnes appartenant à des catégories socialement discriminées peuvent avoir des difficultés à prendre la parole en public et à se sentir légitime de s'exprimer.**
- **Parler de notre expérience personnelle plutôt que rapporter celle d'autrui**
- **Les propos discriminants ne sont pas bienvenus** (commentaires sexistes, mysogynes, racistes, homophobes, transphobes, capacitistes, grossophobes, âgistes, islamophobes, etc)
- **Posséder une expérience, voire une expertise sur un sujet donné ne fait pas de nous l'unique détenteur de La Vérité**
- **Éviter la domination verbale** : « J'ai lu que » (domination par l'intellectualisme) ou « Avant je pensais que, maintenant je pense que » (domination par la mention d'une évolution, d'un progrès, les autres en resteraient à un stade de pensée inférieur.) etc.
- **Accueillir les propos des autres sans exprimer de jugement ni en positif ni en négatif.**
- Garder à l'esprit que nous pouvons nous tromper, les autres et nous-mêmes
- Rester attentif à ce qui se passe à l'intérieur de nous (émotions et sensations qui émergent) - > Attention aux réactions à chaud.
- Si nous ressentons le besoin d'**exprimer nos émotions, veillons à ne pas en charger les autres** (attention aux formulations)
- Ne bloquer pas les débats/discussions : Même lorsque nous sommes convaincus de l'impossibilité d'un changement, restons ouverts sur la possibilité que des solutions émergent durant la réflexion collective.