

CRÉER UN CADRE SÉCURISANT :

Établir des règles au début de l'atelier : respect mutuel et écoute sans interruption, pour instaurer un climat de confiance.

CONFIDENTIALITÉ :

Rappeler que ce qui est partagé dans l'atelier est, et reste confidentiel.

Demander à tous les participants de respecter cette confidentialité.

EMPATHIE :

Reconnaître les émotions des participants et valider leurs sentiments (ex : « Je comprends que cela a dû être très difficile pour vous »)

NEUTRALITÉ :

Rester neutre, éviter de porter des jugements.

Créer un espace de liberté d'expression et de partage sans crainte de critiques, réactions négatives.

ÉCOUTE ACTIVE :

Être pleinement présent et attentif

Reformuler pour assurer de la bonne compréhension

Gestes d'encouragement pour montrer l'intérêt pour les expériences confiées

ÊTRE CONSCIENT DE SOI :

Réfléchir à votre propre posture et à vos émotions.

Être conscient de l'impact que votre attitude peut avoir sur les participants et s'ajuster en conséquence.

ENCOURAGEMENT À LA VULNÉRABILITÉ :

Encourager les participants à partager leurs expériences, même difficiles, en soulignant que cela peut être une étape dans la compréhension, l'évolution.

RESPECT DE LIMITES :

Être attentif aux signaux non verbaux et respecter les limites des participants.

Proposer des alternatives à la prise de parole comme d'écrire son témoignage pour qu'il soit lu par l'animateur ou une personne de son choix par exemple.

TECHNIQUES DE FACILITATION :

Partage en petits groupes

Utilisation de supports visuels peuvent faciliter le partage d'expériences difficiles

CLÔTURER AVEC SOIN :

Prendre le temps de remercier les participants pour leur partage.

Notes personnelles :

