

Les GESTES de la COOP'



Graphisme et contenu :
Audrey Dufils, Cassandre Bachellier et Marianne Coussin

(cc) BY-SA fertiles

SOMMAIRE

HORS D'UN CERCLE

STRUCTURER LA PAROLE

FLUIDIFIER LES ÉCHANGES

S'ENTRAIDER ET SE GRANDIR
PAR LE FEEDBACK

LES GESTES QUE NOUS
N'UTILISONS PAS - OU PLUS -

MODE D'EMPLOI

Les gestes présentés dans ce kit, ce sont les nôtres. Ceux que nous chérissons à fertiles, que nous pratiquons au quotidien, riches de nos différentes expériences de vie en collectif.

Dans ce kit, nous prenons soin de vous les expliquer, et tant que possible d'en expliquer les intentions.

⚠ Attention!

Quelle est mon intention quand je fais un geste ?
Quelle est ma posture physique ?
Qu'est-ce que mon visage, mes expressions, mon attitude disent ?



(cc) BY-SA fertiles

Pour coopérer, utiliser le non-verbal est un outil précieux.

Non seulement car il permet de rendre visible l'énergie d'un groupe, de donner des retours non verbaux à celui ou celle qui parle, mais aussi car il me permet à moi lorsque je m'exprime par les gestes de me rendre acteur.rice, de rester engagé.e, et ce sans parler !

Les gestes permettent de communiquer autrement que par la parole.

Or la culture des gestes varie d'un collectif à un autre.

C'est pourquoi il est nécessaire selon nous de prendre le temps de poser ensemble une culture commune.



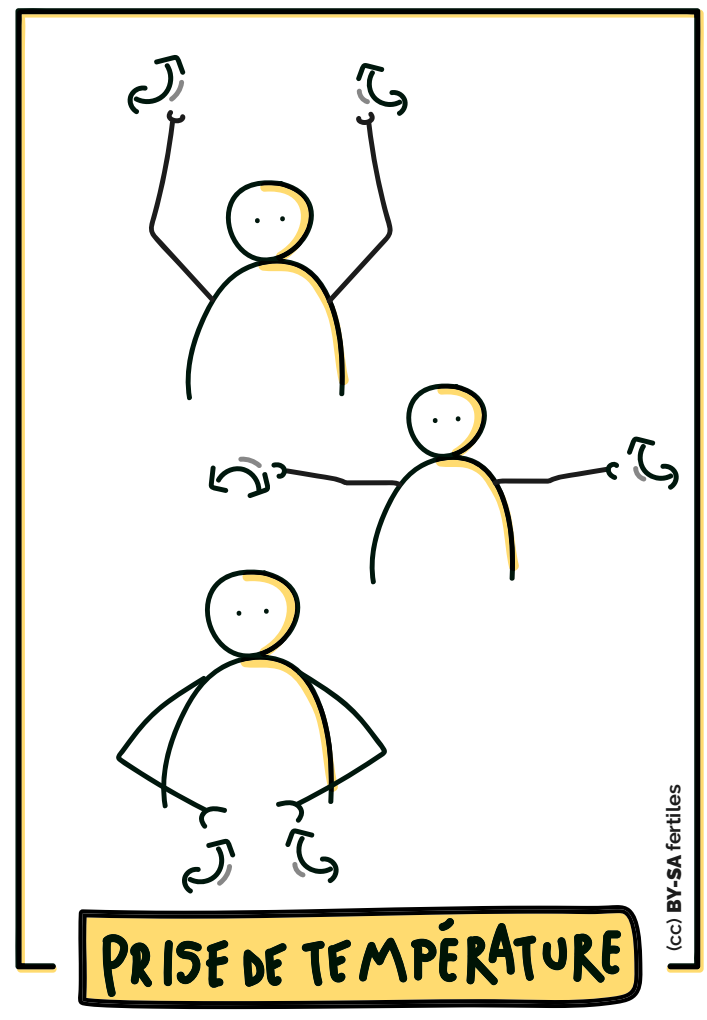
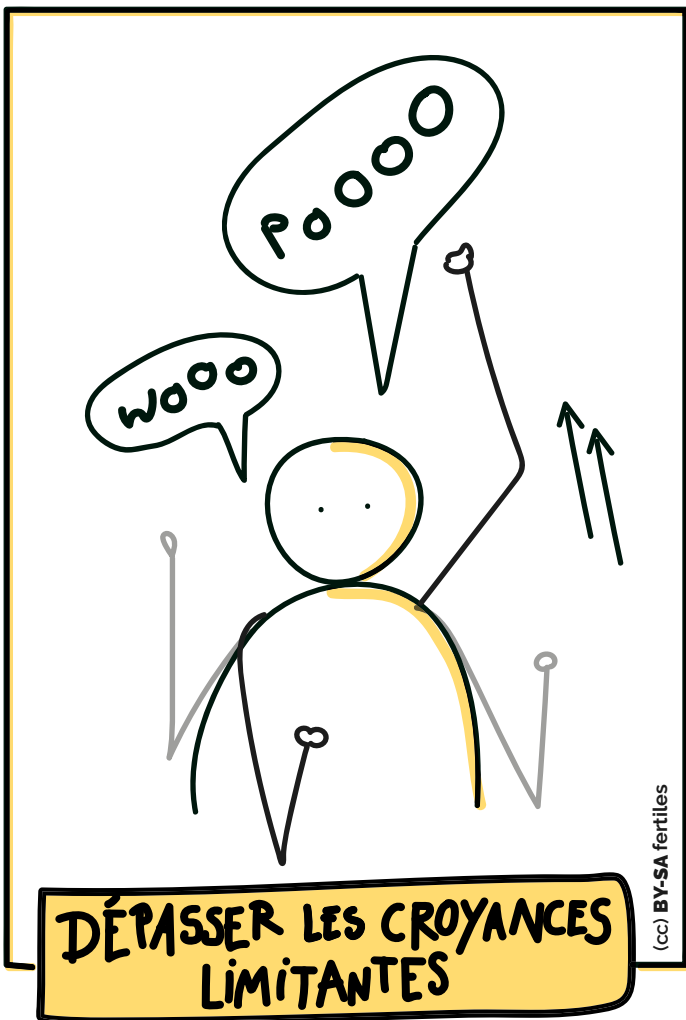
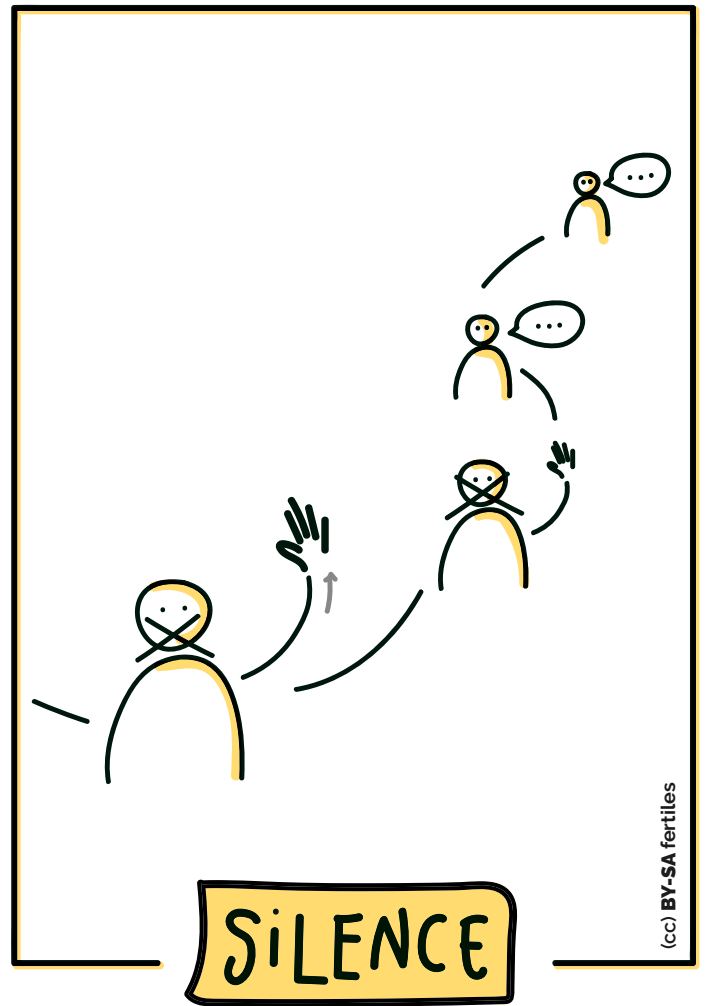
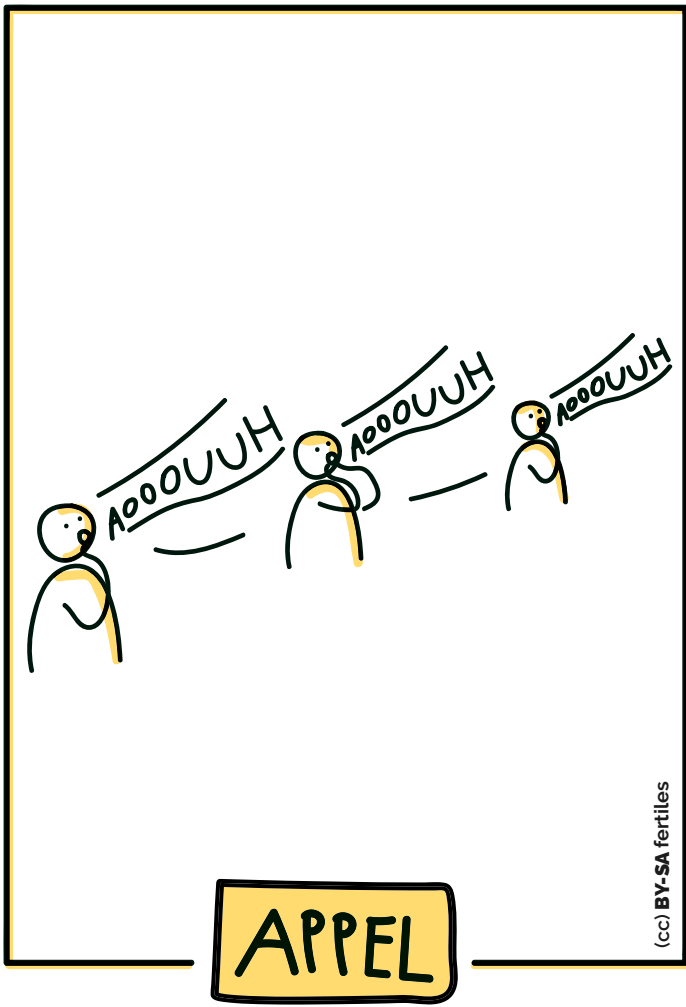
⚠ Attention!

Laisser le.la facilitateur.rice maître de son processus: les gestes soutiennent l'autonomie du groupe, notamment sur les prises de parole, mais ne remplacent pas la facilitation.

Ce n'est pas parce qu'il y a des gestes qu'il n'est pas possible de parler.

À vous de vous les approprier!

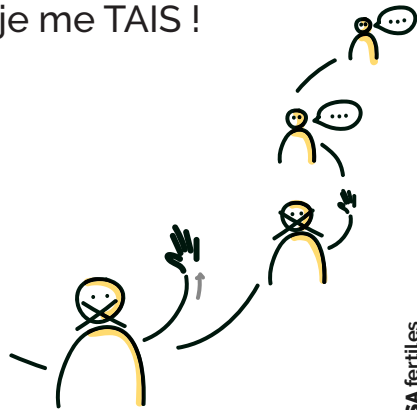
Et s'il vous reste des questions, vous pouvez nous contacter à:
contact@fertiles.la-bascule.org





Je crée une VAGUE de **silence** en levant la main

⚠ Quand ma main est levée, je me TAIS !



SILENCE

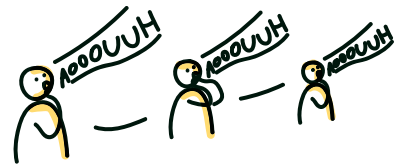
(cc) BY-SA fertiles



Ici à l'inverse, je crée une VAGUE de **son** en criant «AOUUUH» pour appeler un groupe dispersé.

⚠ Ça fonctionne si tout le monde participe. Quand j'entends «AOUUUH», je le fais à mon tour.

→ je deviens un **RELAIS** !



APPEL

(cc) BY-SA fertiles

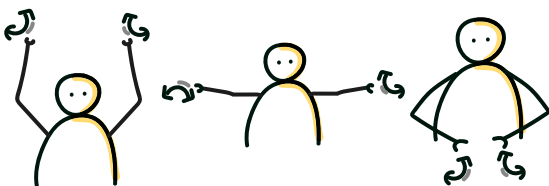


Dans un cercle comme à un autre moment, je peux faire une prise de température à 2, 3 ou 4 niveaux pour :

- **demander l'avis** du groupe sur un sujet
- **avoir une vision des ressentis** d'un groupe
- **m'aider dans une prise de décision**

...

Attention à ne poser qu'une question à la fois !

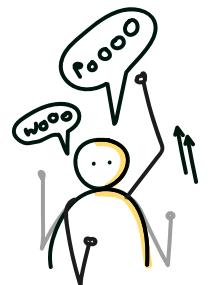


PRISE DE TEMPÉRATURE

(cc) BY-SA fertiles



Lorsque quelqu'un **dépasse une croyance limitante** ou que je dépasse une croyance limitante que j'avais, que ce soit de manière **individuelle ou collective**, je peux le **célébrer et l'immortaliser** en cassant un plafond de verre !



DÉPASSER LES CROYANCES LIMITANTES

(cc) BY-SA fertiles



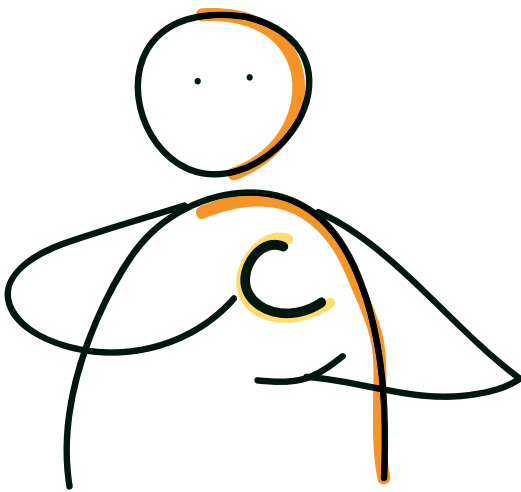
PAROLE

(cc) BY-SA fertiles



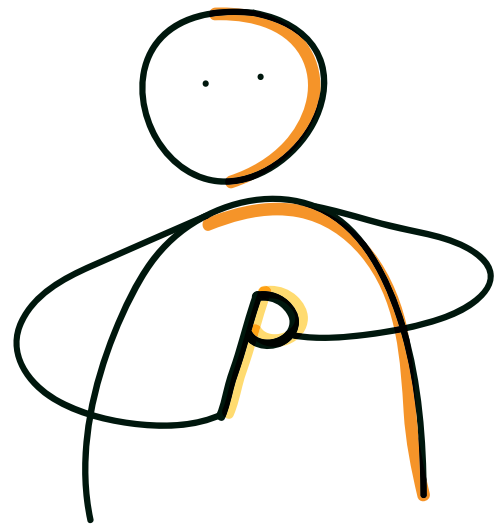
CLARIFICATION

(cc) BY-SA fertiles



DONNER
CLARIFICATION

(cc) BY-SA fertiles



PROPOSITION

(cc) BY-SA fertiles



Quand j'ai besoin de demander de clarifier ce qui vient d'être dit, je fais un **C** avec ma main

⚠ Je n'ouvre pas un débat avec une question. Je m'assure juste d'avoir **BIEN COMPRIS**



CLARIFICATION

(cc) BY-SA fertiles



Je compte sur mes doigts lorsque je veux prendre la parole.

Cela permet de simplifier la prise de parole & le travail du facilitateur.



PAROLE

(cc) BY-SA fertiles



Pour signifier au groupe que j'ai une **proposition**, je fais un **P** avec mes deux mains.



PROPOSITION

(cc) BY-SA fertiles

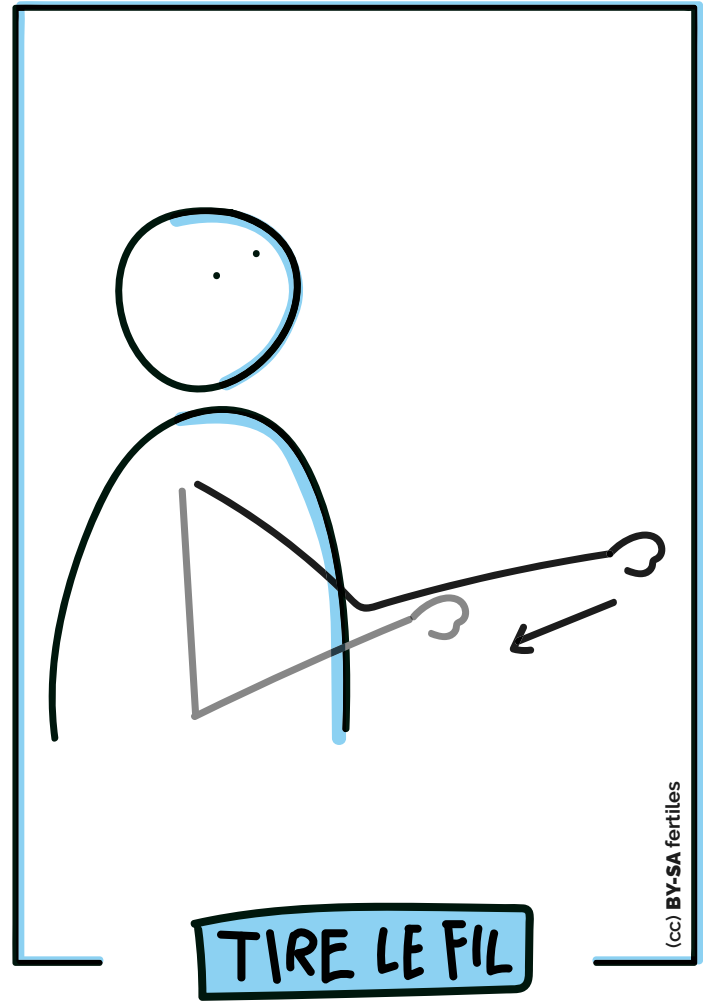
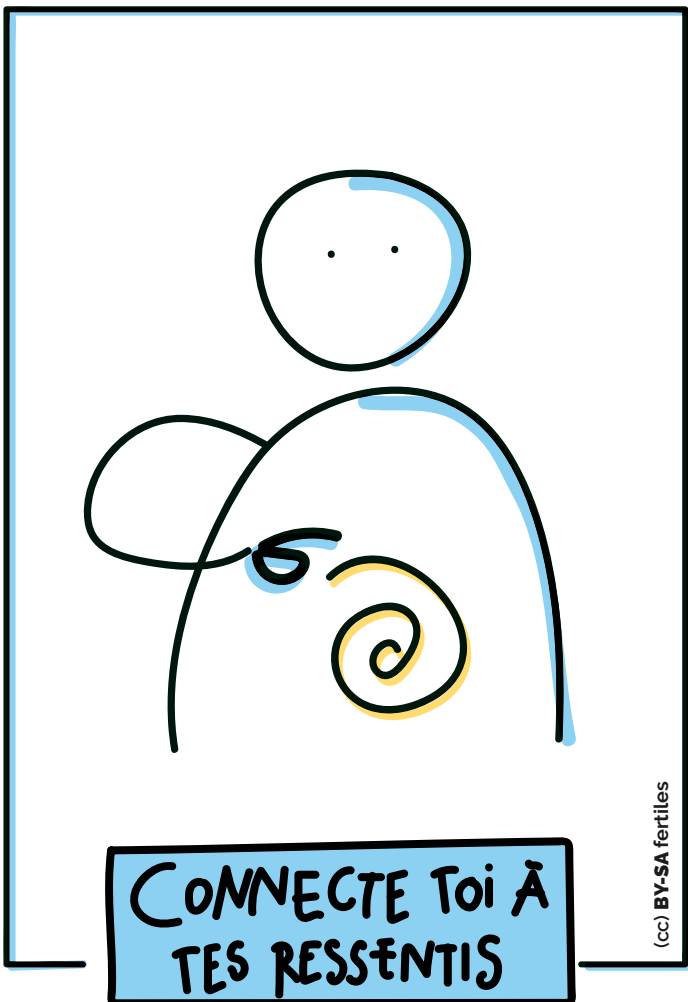
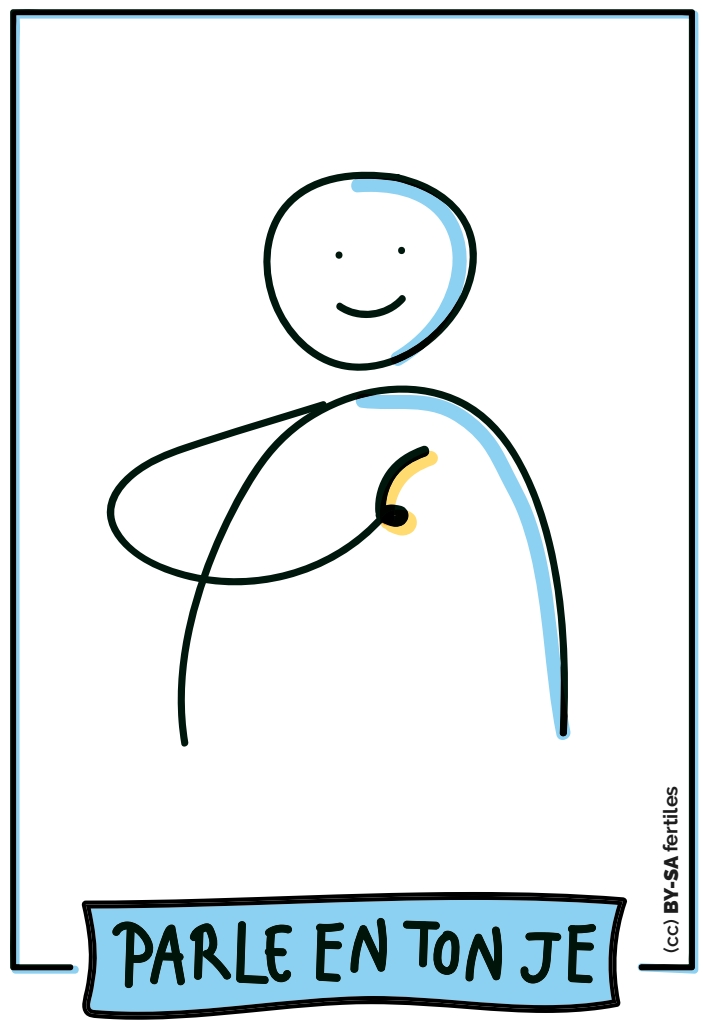
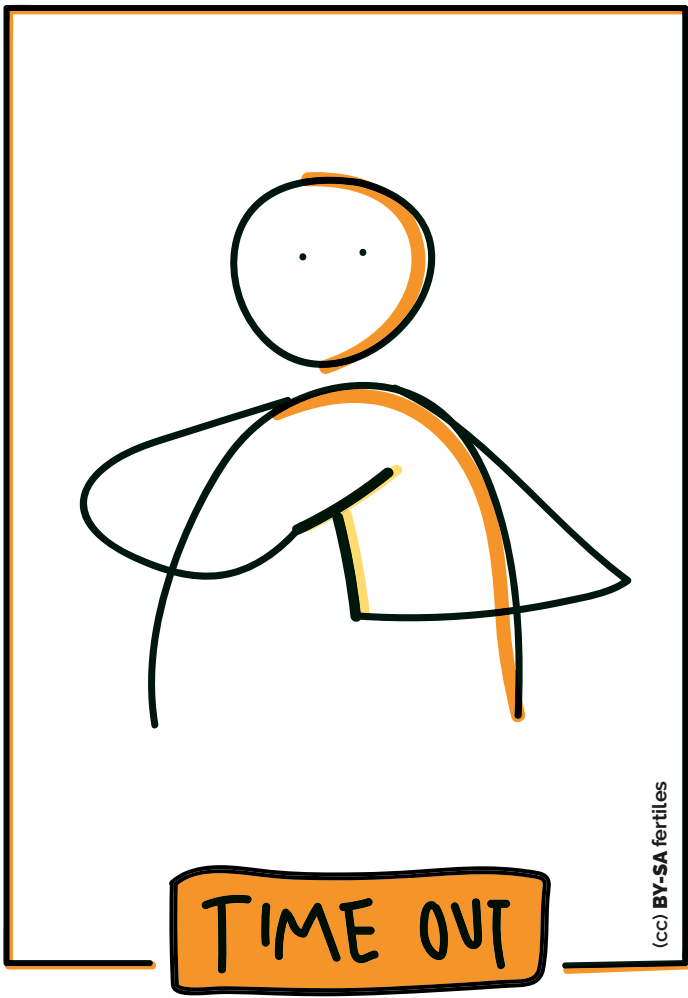


Lorsque je sens qu'une conversation, un sujet est **bloqué** par un **manque d'informations** ou une **incompréhension** d'une situation, je peux montrer par ce geste que j'ai **des informations complémentaires** à apporter pour avancer.



DONNER CLARIFICATION

(cc) BY-SA fertiles





Je fais un signe
DOUX et **SANS JUGEMENT**
pour indiquer à l'autre
de reformuler en JE



(cc) BY-SA fertiles

PARLE EN TON JE



En cas **d'urgence technique**,
je fais un **T** avec mes 2 mains
pour demander un temps mort.
Cela peut autant concerner un
rappel du temps restant,
un manque de matériel qu'un
gâteau oublié dans un four.



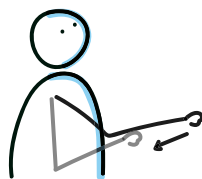
(cc) BY-SA fertiles

TIME OUT



Si je sens qu'une personne n'est
pas allée au bout de sa pensée,
à cause d'une peur ou par besoin
d'être aidée dans son raisonne-
ment, je peux l'inviter à **dérouler**
sa pensée, son idée par ce geste.

Je fais donc un geste similaire à
celui que je ferais en **tirant un fil**
devant moi.



(cc) BY-SA fertiles

TIRE LE FIL

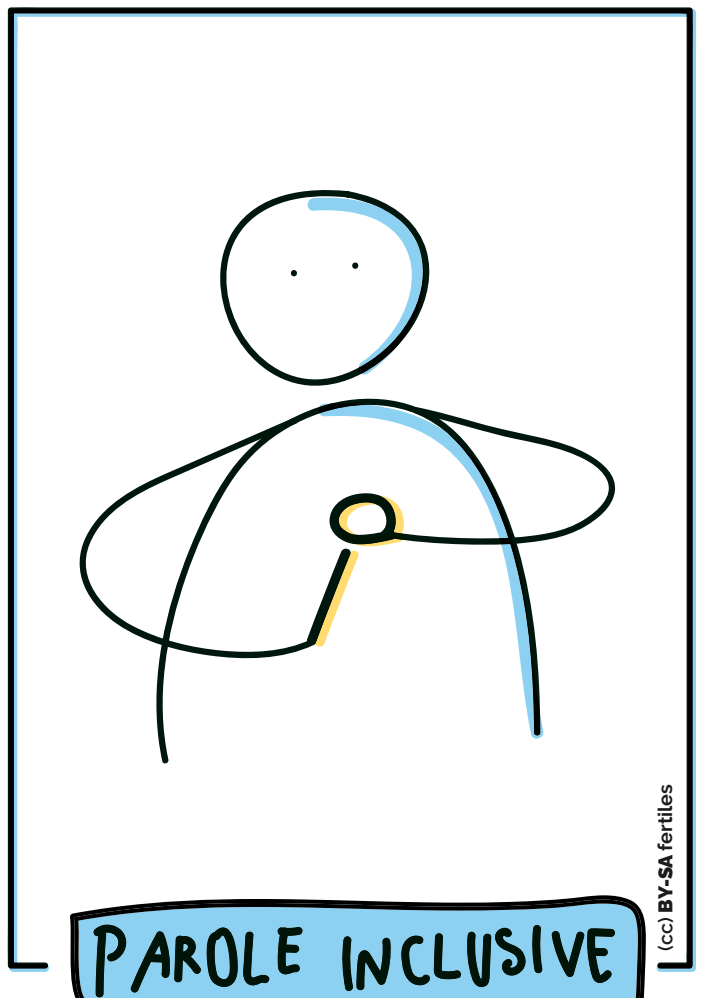
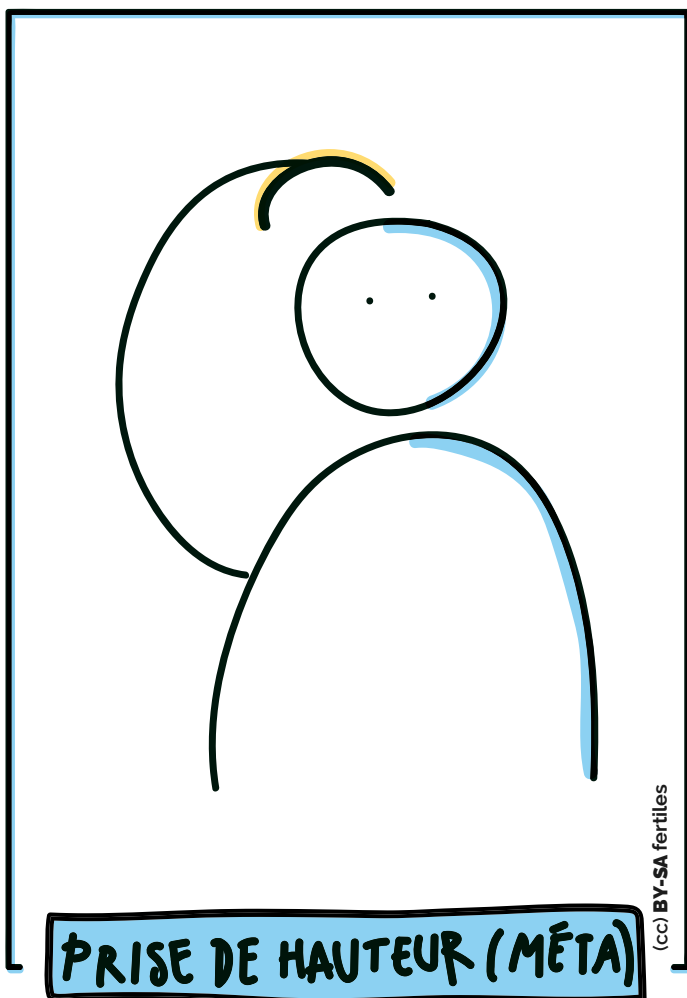
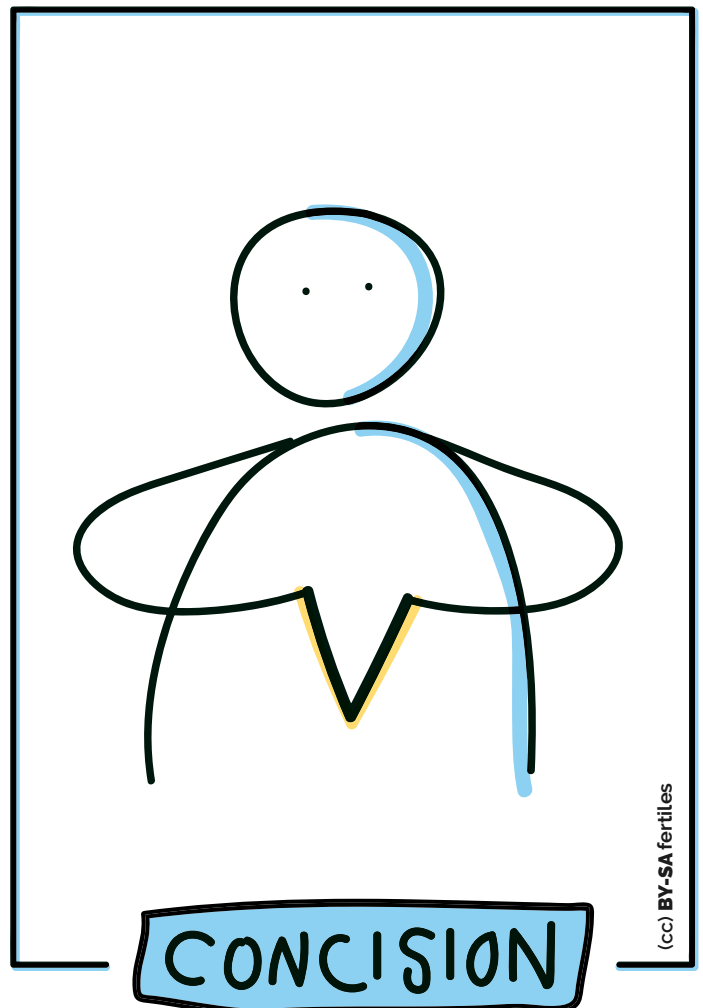
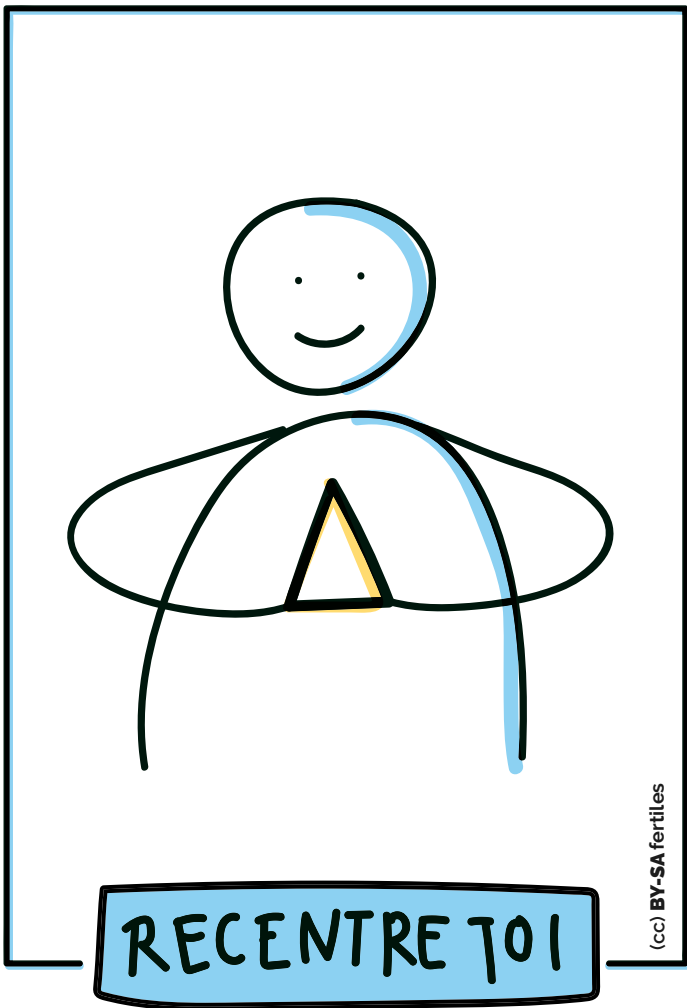


Je peux faire un signe circulaire
au niveau du ventre pour **inviter**
une personne à se (re)connecter
à ses ressentis, ses émotions, et
sortir de l'analyse et du mental.



(cc) BY-SA fertiles

**CONNECTE TOI À
TES RESSENTIS**





Utilisé uniquement par l'animateur.ice d'un temps, le V invite à finir sa phrase et à s'arrêter.
Il n'indique aucun jugement de la part de l'animatrice.ice, simplement une gestion de son temps par rapport à l'intention de ce temps.

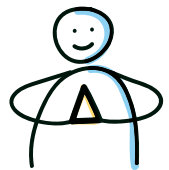


(cc) BY-SA fertiles

CONCISION



Pour inviter la personne à se recentrer sur le sujet, sur l'intention du groupe et du temps, je fais un triangle avec mes mains.



(cc) BY-SA fertiles

RECENTRE TOI



Pour signifier à une personne que sa parole n'est pas inclusive et l'inviter à inclure le féminin, je fais un i avec mains, l'une pour le bâton, l'autre pour le point !



(cc) BY-SA fertiles

PAROLE INCLUSIVE

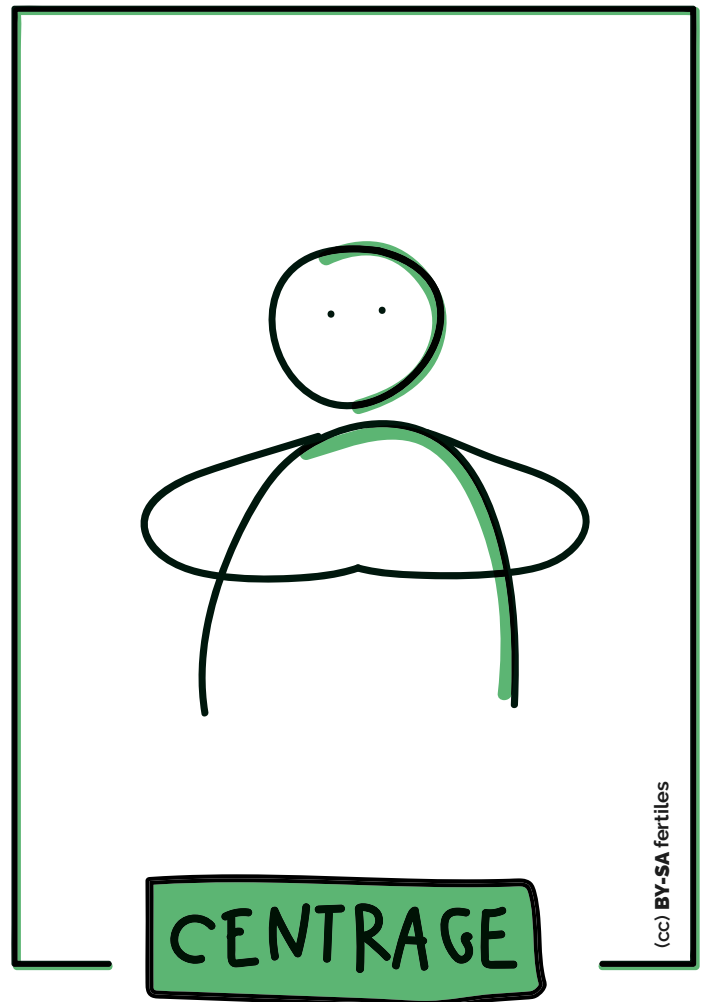
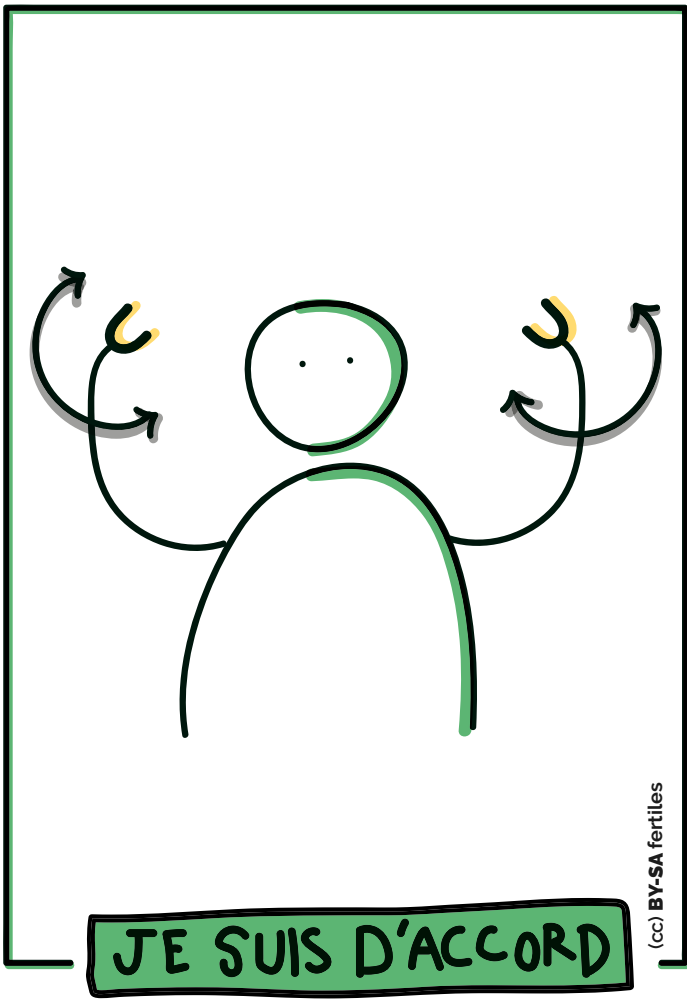


Pour inviter le groupe à prendre de la hauteur sur ce qui est en train de se passer, je peux lever ma main au-dessus de ma tête pour demander un temps de méta.



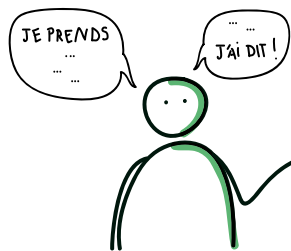
(cc) BY-SA fertiles

PRISE DE HAUTEUR (MÉTA)





Pour signifier à une ou plusieurs personnes que je prends la parole, je le signifie par «je prends», et une fois ma prise de parole terminée, pour soutenir l'écoute active du groupe et éviter quelqu'un.e ne me coupe la parole, je rends la parole par un «j'ai dit», ou autre phrase claire comme «je rends», ou «j'ai terminé»

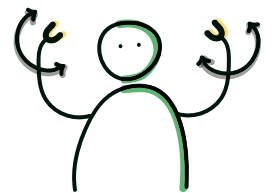


(cc) BY-SA fertiles

JE PRENDS... J'AI DIT



Pour signifier à une personne ou un groupe que je suis d'accord, enthousiasmé.e ou aligné.e avec une proposition, je peux utiliser l'applaudissement en langage des signes.

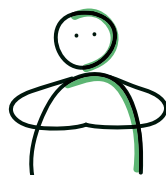


(cc) BY-SA fertiles

JE SUIS D'ACCORD



Pour demander un centrage, je peux faire un cercle, comme un câlin avec mes deux mains.



(cc) BY-SA fertiles

CENTRAGE

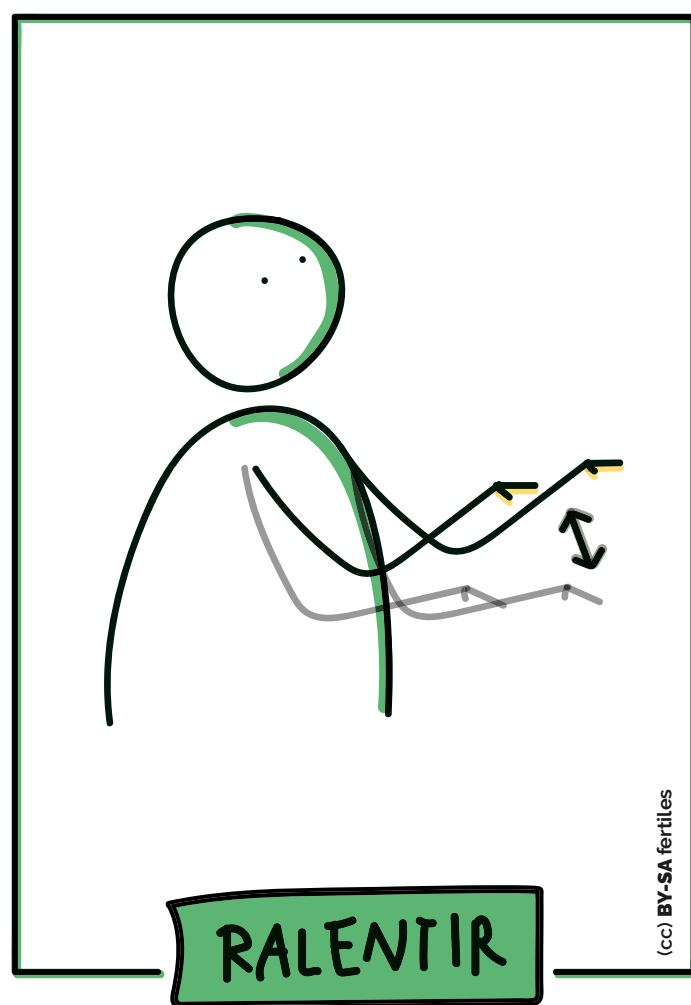
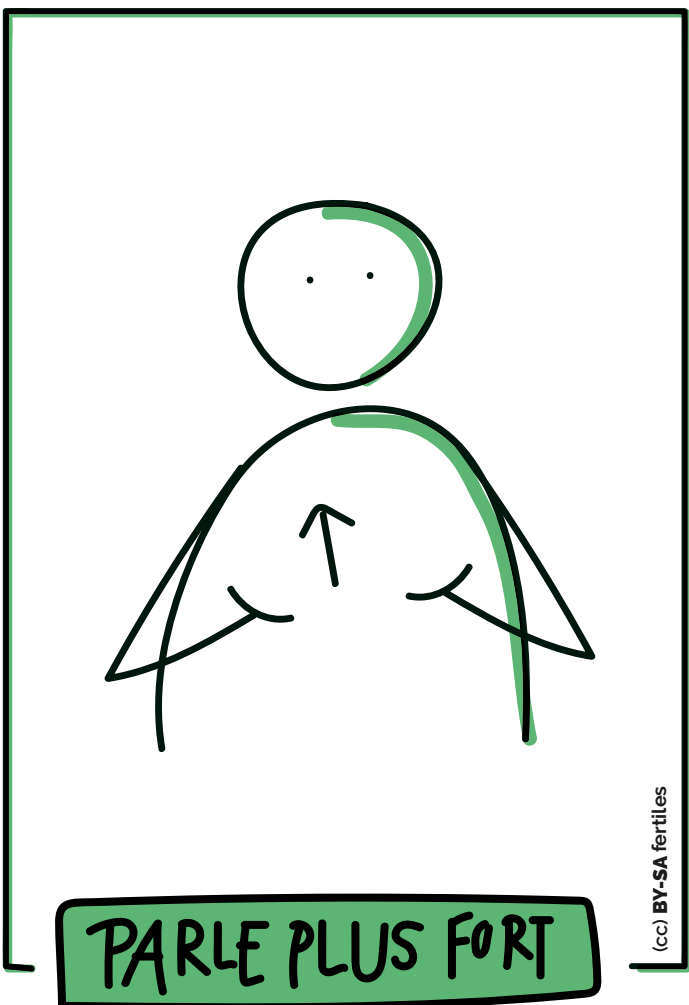
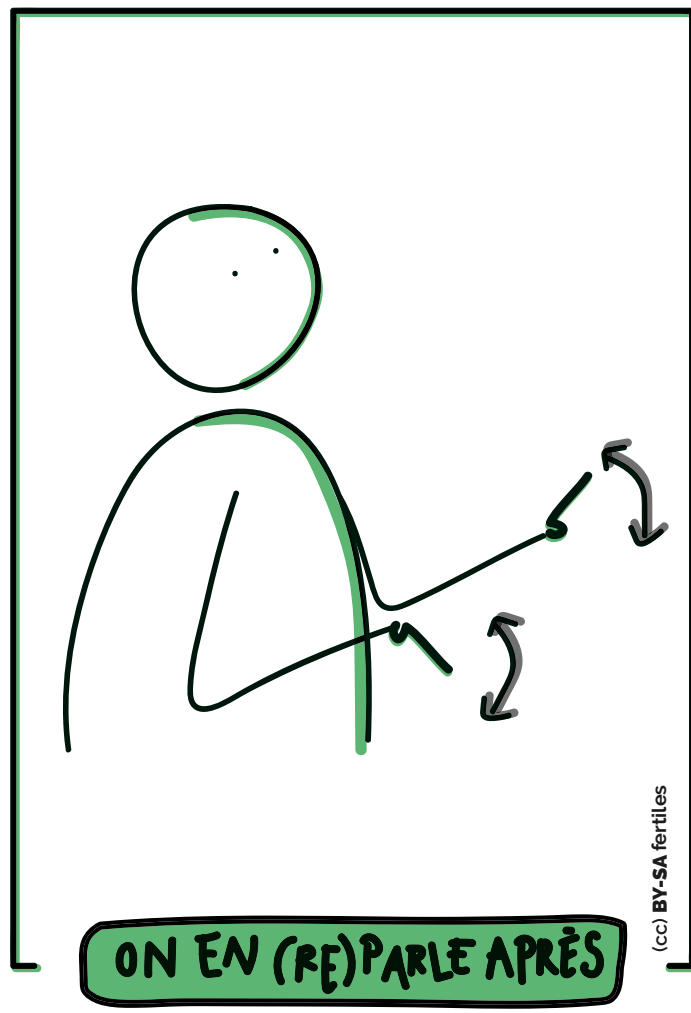
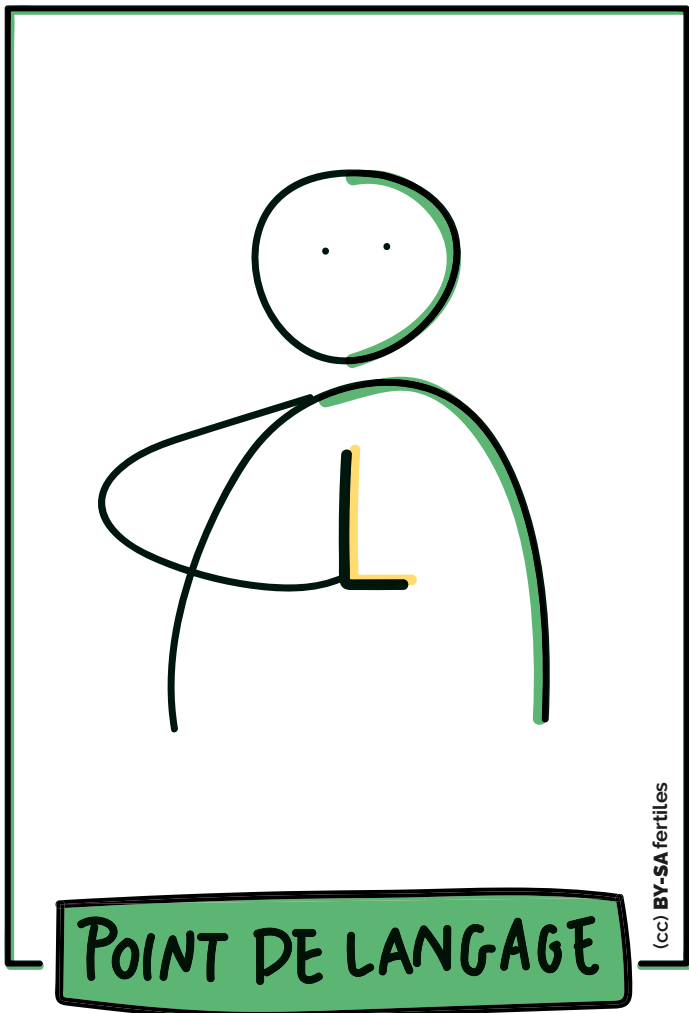


Pour remercier quelqu'un sans déranger un cercle, j'utilise le langage des signes.



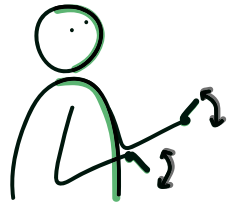
(cc) BY-SA fertiles

MERCI





«On en parle après?»
Ce petit geste permet de signifier que j'ai envie d'approfondir ce sujet avec la personne à la sortie du cercle, ou alors que j'ai une information à apporter à la personne sur le sujet, ou encore que j'ai la réponse à sa question. Il ouvre une porte à continuer la discussion plus tard en dehors du groupe, avec la ou les personnes concernées.



(cc) BY-SA fertiles

ON EN (RE)PARLE APRÈS



Pour faire remarquer à quelqu'un que je ne comprends pas un mot utilisé, je peux former un L entre mon pouce et mon index pour demander une clarification du vocabulaire.



(cc) BY-SA fertiles

POINT DE LANGAGE



Si quelqu'un parle trop vite, je peux lui faire un signe pour qu'il ralentisse.

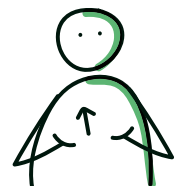


(cc) BY-SA fertiles

RALENTIR

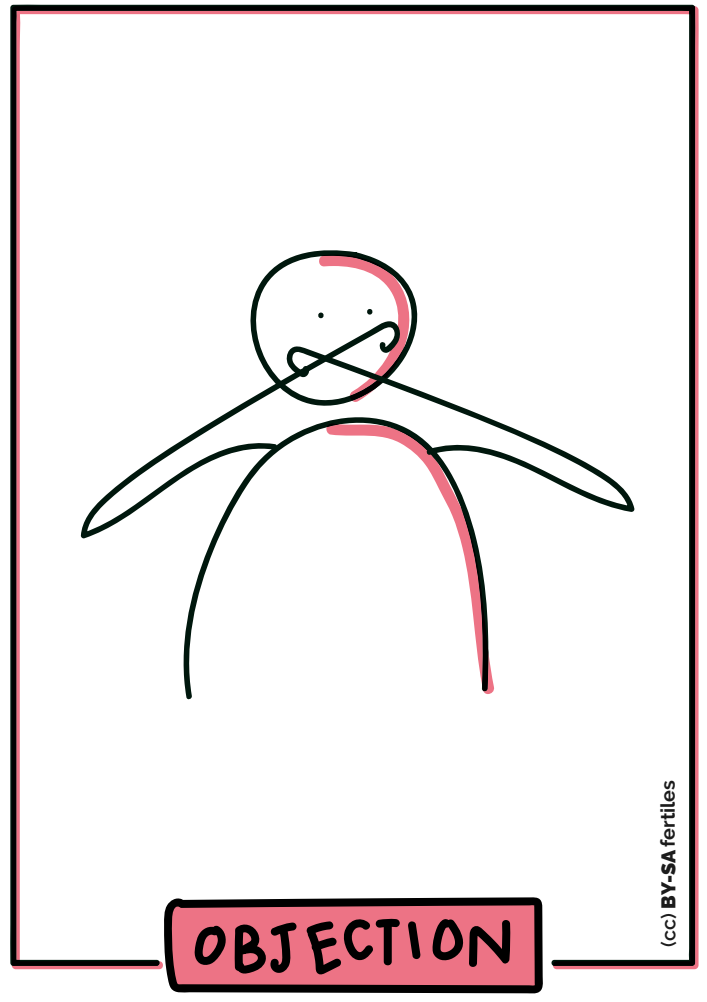
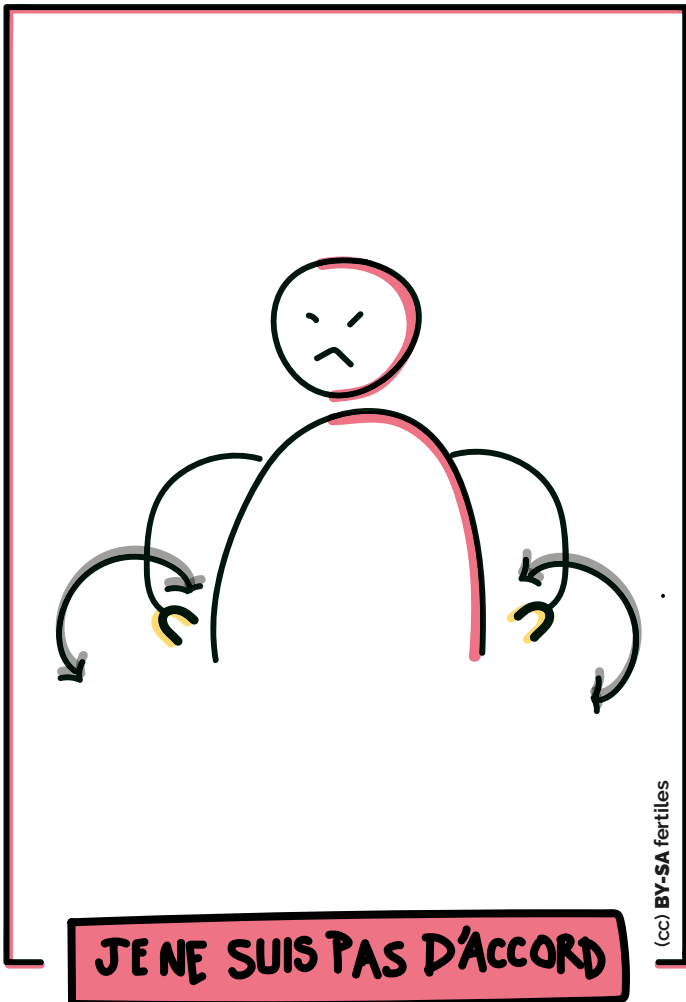
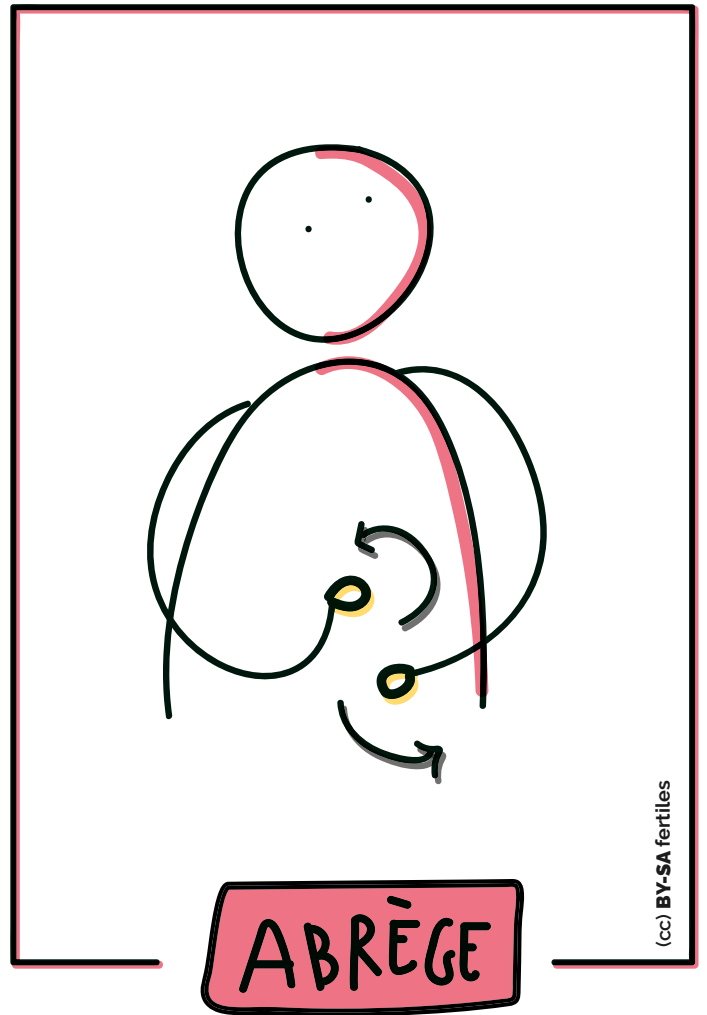
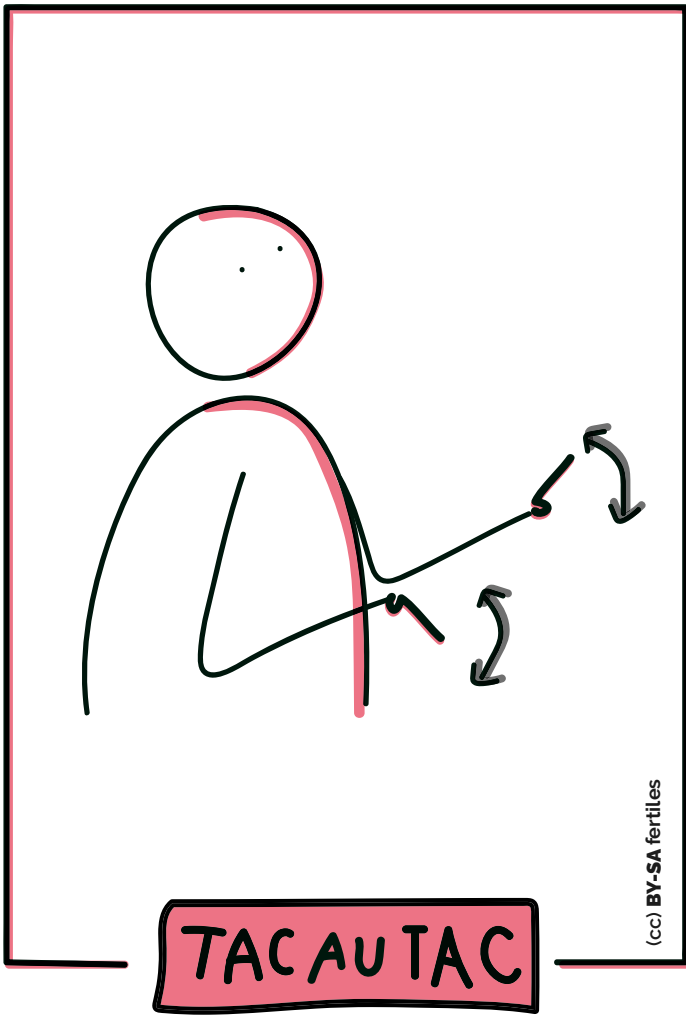


Si je n'entends pas quelqu'un, je peux l'inviter à parler plus fort.



(cc) BY-SA fertiles

PARLE PLUS FORT



Ce geste de moulinet avec les mains est employé dans beaucoup de collectifs. À fertiles, nous ne l'utilisons pas car il peut être perçu comme violent.

C'est un mouvement actif, qui peut pousser à de la réactivité.

À la place, nous utilisons le «recentre-toi» pour inviter la personne à revenir sur l'intention si besoin, ou le geste de «concision» utilisé par le facilitateur.rice.

Et puis, si je trouve qu'une personne parle trop, je peux lui faire un feedback par la suite !



(cc) BY-SA fertiles

ABRÈGE

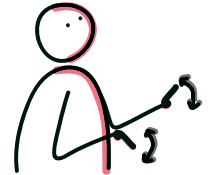


Le TAC AU TAC est très connu des collectifs pour réagir sur un sujet.

Or pour nous, nous préférons éviter les prises de paroles réactives et favoriser de parler avec intention.

Si j'ai une clarification à donner sur un sujet, alors je fais le geste «donner une clarification», sinon je demande la parole normalement.

Nous utilisons en revanche le même geste pour signifier «on en reparle ensemble après»!

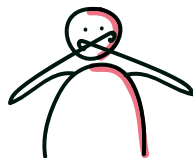


(cc) BY-SA fertiles

TAC AU TAC

Le geste d'objection peut être assez violent, mettre la personne sur une posture de défense, diriger une énergie brutale vers le groupe...

Nous n'en excluons pas l'utilité, mais les autres gestes permettent selon nous de nous passer de celui-ci, en confiance que si j'ai une objection à exprimer, je peux le faire simplement par une prise de parole, qui sera entendue par le groupe.



(cc) BY-SA fertiles

OBJECTION



Pour nous, ce geste peut être très contre-productif dans un groupe, freiner quelqu'un dans sa prise de parole, et réciproquement, si je mets les mains vers le bas sans pouvoir en exprimer la raison, je peux ressentir une grande frustration. C'est pourquoi, dans nos pratiques des gestes, nous n'utilisons ce geste qu'avec une posture adaptée, et toujours suivi d'une prise de parole pour en exprimer la raison.



(cc) BY-SA fertiles

JE NE SUIS PAS D'ACCORD