

Vivre et animer un temps de régulation

Les réunions en équipe de travail, à l'école ou en famille sont utiles à bien des égards : s'informer, se rencontrer, échanger, se consulter, décider, traiter des problèmes, etc. Qu'en est-il du confort de chaque participant ? comment les pensées, les opinions et les émotions sont-elles accueillies ? Qu'en fait-on ensuite si elles sont partagées ? Comment se « construire » plutôt que « se détruire » ?

Cet atelier propose d'approfondir la notion de « régulation » : sa définition, ses intérêts et ses limites, ses règles de fonctionnement.

Définitions

Dictionnaire encyclopédique universel : Qui règle, , qui régularise. Maintien de l'équilibre d'un système...assurant son bon fonctionnement.

La régulation est un espace temps donné à un groupe de personnes : équipe de travail, classe, famille etc., où chacun pourra, s'il le souhaite, exprimer ses émotions, ses pensées et opinions sur le vécu de ce groupe.

Des règles précises...

Elles sont à respecter pour favoriser le déroulement dans un climat d'écoute et de sérénité. Claudie RAMOND¹ utilise la formule suivante :

T.J.SR²

Tout peut être dit. Sans se dévaloriser ni dévaloriser quelqu'un d'autre.

Pourquoi ?

Car il est préférable de « dire » pour éviter les non-dit, sources de conflits. Si ce temps n'est pas vécu, les bruits de couloirs se développent ... Tout peut aussi ne pas être dit ici et maintenant, chacun est responsable de ce qu'il préfère différer.

Je : chacun utilise le message « je »

Pourquoi ?

Parce que chacun est seul responsable de ce qu'il ressent et de ce qu'il pense. Parce que le « on » induit que les autres sont dans le même système de sentiments, de pensées et d'opinions, ce qui n'est pas évident. Et même si c'est le cas, il n'appartient à personne de parler au nom des autres sauf mandaté dans des circonstances particulières.

¹ Auteur du livre « GRANDIR, analyse transactionnelle en éducation » Ed La Méridienne

Sans Répondre.

Pourquoi ?

Parce que la justification va à l'encontre de l'accueil et de l'écoute de la parole de l'autre. Elle peut enclencher des symbioses et des jeux. Cela peut induire que l'un a eu tort et l'autre raison alors que la question n'est pas là.

Exemple : Mr Dupond et Mr Durand sont collègues. Mr Dupond remarque dans la semaine que Mr Durand a un comportement dommageable pour la qualité du travail, il lui fait des reproches spontanés. A la régulation, Mr Durand exprime son sentiment d'avoir été « pris pour un gamin » et regrette d'avoir été confronté en public. Si Mr Dupond se justifie, cela peut laisser penser que sa confrontation n'était pas justifiée or elle pouvait l'être. Le fait que Mr Durand s'exprime permet à Mr Dupond d'entendre les effets de sa confrontation et peut être de se remettre en cause sur la manière utilisée. Dans une régulation, les excuses sont réservées à une prise de conscience objective et sincère d'être responsable d'une erreur ou d'un dommage causé.

Sans Redire à l'extérieur.

Pourquoi ?

Parce que cela est contraire au confort et au respect de celui qui parle, parce que cela incite au silence par crainte que les propos soient déformés. Enfin cela alimente le jeu « battez vous » les tensions, les non-dit etc...

Mais encore :

- La régulation est limitée dans le temps, ce dernier doit être approprié au nombre des personnes du groupe.
- Tous les membres doivent être présents, personne n'est obligé de prendre la parole, chacun prend la responsabilité de ses propos ou de ses silences.
- Seul l'animateur est considéré comme leader du groupe, il accepte de manière contractuelle de veiller au respect des règles. Il a le pouvoir de confronter et d'interrompre le processus en cas de transgression grave. Il veille à la gestion du temps et donne aux participants des repères. Il est le seul à prendre des notes pour relever d'éventuelles questions ou demandes. Pour mettre en place cette expérience dans un groupe « neuf », où les personnes n'ont pas encore expérimenté la technique, il est parfois utile de désigner un animateur externe dont le contrat avec le groupe est de veiller au respect des règles.
- C'est donc un temps privilégié pour déposer ses timbres, pour éviter d'en coller, mais également pour se donner des signes de reconnaissance positifs.

La régulation n'est pas :

- un temps de règlement de compte.
- un temps d'analyse et de traitement des problèmes. Ce temps peut venir plus tard.

C'est donc un temps privilégié pour déposer ses timbres, pour éviter d'en coller, mais également pour se donner des signes de reconnaissance positifs.

Conclusion

Une régulation vécue dans un processus OK + OK + favorise le dynamisme et la croissance du groupe. Mon expérience m'a montré que l'adhésion à un tel processus n'est pas toujours facile mais qu'en restant vigilant sur les protections et permissions de nombreuses résistances peuvent être surmontées. Cet atelier a voulu donner des points de repères, ils demandent à être affinés, complétés, la réflexion reste ouverte.