



Écriture guidée

L'écriture guidée (guided journaling en anglais) est une technique créée par le Presencing Institute qui permet à chacun de prendre du recul par écrit, en répondant à une série de questions posées à voix haute par le formateur.

Cette technique, très simple en apparence, est très puissante pour prendre du recul sur un sujet, connecter chacun à ses valeurs et motivations profondes et créer des discussions authentiques et génératives.

En formation, elle est particulièrement efficace pour :

- Prendre du recul suite à une expérience vécue (collective ou individuelle)
- Ancrer les apprentissages, à la fin d'une présentation magistrale, d'une séquence ou d'une action de formation
- Faire émerger des questions et/ou des idées sur un sujet avant de procéder à un partage en groupe

Exemple d'animation, étape par étape

Durée : 10 à 30 min

Préparer entre 3 et 10 questions que vous voulez poser aux participants, en lien avec votre objectif pédagogique. *Voir les exemples de questions à la fin de cette fiche.*

1. Introduction

Inviter les participants à prendre une feuille de papier et un stylo. Puis énoncer la consigne : "Je vais vous guider à travers une série de questions. Je vais les lire à voix haute l'une après l'autre. Écoutez la question, en silence, et écrivez - sans réfléchir - ce qui vient à travers votre main, votre cœur et votre tête. Si l'une des questions ne vous inspire pas, aucune inquiétude à avoir, laissez simplement votre esprit vagabonder et reprenez l'écriture à la prochaine question."

2. Écriture guidée

Lire les questions les unes après les autres en laissant 1 à 2 minutes environ entre chaque question.

Observer les participants pour voir où ils en sont dans leur écriture et adapter le rythme à leur rythme d'écriture.



3. Partages

Organiser un temps de partage avec le groupe, en précisant que chacun est libre de partager ce qu'il souhaite. Exemples de modalités :

- > Partage libre: les participants partagent dans une conversation naturelle (attention : utiliser cette modalité de partage avec un groupe déjà mature sur l'écoute et le partage de la parole) ;
- > Partage via un bâton de parole : les participants partagent en se passant un bâton de parole (laisser la possibilité de passer son tour) ;

Exemples de questions

- Qu'est-ce qui me conforte dans ce que je viens d'entendre ?
- Qu'est-ce que je savais/imaginai déjà ?
- Qu'est-ce qui me surprend ? Qu'est-ce qui est nouveau ?
- Qu'est-ce qui m'enthousiasme ?
- Comment puis-je intégrer ces nouveaux éléments dans mon quotidien professionnel ?
- Parmi tous les éléments que nous avons vus, quel est celui que je pourrais mettre en pratique dans mon travail dès demain ?
- Quelles questions émergent ?

