



ÉCOCRATIE

# DISTRIBUTION DE LA PAROLE

Structurer les prises de *parole*



# ÉCOCRATIE

## DISTRIBUTION DE LA PAROLE

Bienvenue dans ce mini livret sur la distribution de la parole. Nous espérons de tout cœur qu'il vous plaira et qu'il vous sera utile.

Bonne lecture à vous !

### VOUS EN VOULEZ PLUS ?

Accédez gratuitement à des vidéos pédagogiques et à des livrets complets sur notre centre de ressources.

Notre centre ressource regroupe :

- Plus de 500 pages de documentation ressource en plusieurs livrets
- Plus de 30 processus
- Des extraits de vidéos pédagogiques

<http://bit.ly/3Q1xBs7>



### CONTRIBUTION

Yvan Schallenberger

Joy Robert

### CONTACT & RÉSEAUX SOCIAUX

 [info@presence-active.org](mailto:info@presence-active.org)

 [presence-active.org](http://presence-active.org)

 [linkedin.com/school/présence-active/](https://linkedin.com/school/présence-active/)

 [facebook.com/presence.active.org](https://facebook.com/presence.active.org)

 [youtube.com/@presence-active](https://youtube.com/@presence-active)

### LICENCE LIBRE

### NOTRE CONTRIBUTION AU MONDE

Ce livret et ces fiches sont mises à disposition sous licence libre « creative commons » par Présence Active.

CC-BY-SA Présence Active 2025

CC : Creative Commons, c'est le nom anglais de la licence libre.

BY : Rend l'œuvre accessible à tous et toutes, sous condition de citer la source de l'œuvre, en l'occurrence celle de Présence Active.

SA : Autorise l'utilisation et la modification de l'œuvre à condition que celle-ci reste partageable sous la même licence, en l'occurrence CC-BY-SA.

Présence Active a choisi d'offrir de nombreuses productions pédagogiques aux communs. Elles sont le fruit de plus de 15 ans d'explorations et d'expériences et aussi le fruits de nombreuses heures de conception, d'écriture, d'illustration, de corrections, etc. Nous nous reconnaissons à nous-même la grande valeur de ce que nous vous offrons. Par cette donation, nous souhaitons soutenir la diffusion de nouvelles pratiques collectives et contribuer ainsi à une évolution sociétale que nous appelons de tous nos vœux.



PRÉSENCE  
ACTIVE

## DISTRIBUTION DE LA PAROLE

*Structurer les prises de paroles et l'écoute en fonction du contexte*

*Qui n'a pas vécu des échanges en groupe où chacun·e se coupe la parole ?  
Où ce sont toujours les mêmes qui s'expriment ?*



Ces situations courantes illustrent l'importance de la distribution de la parole dans les dynamiques collectives. La manière dont la parole circule peut influencer fortement l'efficience des rencontres et la qualité des processus collectifs. Comme dans tout système vivant, la qualité des interactions entre les membres façonne la vitalité de l'ensemble. Cette circulation de la parole peut être évaluée sous deux aspects principaux : l'efficience temporelle des échanges et la capacité à impliquer chaque membre du groupe.

Comme pour de nombreux outils, il est plus question de s'adapter au contexte que de chercher une solution unique ultime. De nombreux processus d'intelligence collective précisent comment la parole est distribuée à chacune des étapes, cette clarté sur la manière idéale de s'exprimer et de s'écouter permet à chacun·e de prendre soin du temps collectif et de la qualité relationnelle. La plupart du temps, une personne, un rôle facilitation, est en charge de distribuer la parole. Lors de rencontres qui ne sont pas cadrées par des processus, n'hésitez pas à varier les formats de prises de paroles en fonction des contextes et des besoins.

*Si la nature nous a donné deux oreilles et seulement une langue, c'est pour écouter deux fois plus que nous ne parlons.*

*Épictète*

## PAROLE À UNE PERSONNE

*Focaliser l'attention du groupe sur une seule personne*

La parole à une personne permet à une personne de s'exprimer seule pendant que le reste du groupe est en position d'écoute. Cette manière de distribuer la parole favorise la focalisation de l'attention du groupe sur ce qu'elle exprime.



Elle est particulièrement intéressante pour :

- Des étapes de présentation de contexte et de propositions.
- Des étapes de présentation de besoin, de demande.

Elle peut créer des tensions liées :

- Au besoin d'interagir.
- Au besoin de questionner.
- À la longueur du temps d'expression.

## PAROLE LIBRE

*S'exprimer librement et spontanément*

La parole libre permet à chaque personne de s'exprimer librement lorsqu'elle le souhaite. Cette manière de distribuer la parole favorise un rythme d'échange dynamique et l'émergence spontanée.



Elle est particulièrement intéressante pour :

- De petits groupes.
- Des étapes de questionnement visant la clarification.
- Des étapes d'émergences visant la génération d'idées.

Elle peut créer des tensions liées :

- Au manque de cadre.
- Au manque d'écoute mutuelle.
- Au fait d'entendre trop souvent certaines personnes.
- Au fait de ne pas entendre certaines personnes.

*Parler est un besoin,  
écouter est un art.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## PAROLE LIBRE AUTO-RÉGULÉE

*S'exprimer librement en structurant les prises de parole*



La parole libre autorégulée permet à chacun·e de signaler son envie de s'exprimer tout en prenant en compte les personnes qui se sont signalées avant. Pour cela, les personnes font un signe des doigts indiquant si elles sont les premières, deuxièmes, troisièmes... à vouloir prendre la parole. À chaque fois qu'une personne termine de s'exprimer, la parole est donnée à la personne ayant un seul doigt levé. Les autres personnes réduisent progressivement leurs nombres de doigts levés jusqu'à ce que chacun·e se soit exprimé·e.

Cette manière de distribuer la parole favorise un rythme d'échange dynamique et l'émergence spontanée tout en donnant un cadre. Elle permet une bonne autorégulation et favorise l'écoute mutuelle.

Elle est particulièrement intéressante pour :

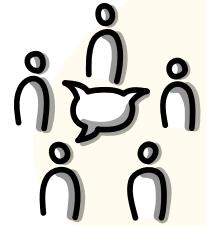
- De grands groupes pour structurer les prises de paroles.
- Des groupes habitués à collaborer ensemble.
- Des temps de questionnement visant la clarification.
- Des temps d'émergences visant la génération d'idées.

Elle peut créer des tensions liées :

- Au fait d'entendre trop souvent certaines personnes.
- Au fait de ne pas assez entendre certaines personnes.

## TOUR DES PARTIES PRENANTES

*Favoriser l'expression et l'écoute des parties prenantes*



Le tour des parties prenantes permet de réduire le nombre de personnes impliquées dans l'échange et de gagner du temps. Les personnes qui souhaitent s'exprimer le signal d'un geste, ensuite chacun·e s'exprime sur la base d'un tour des personnes qui se sont signalées.

Cette manière de distribuer la parole favorise un rythme d'échange dynamique et l'expression des personnes qui se sentent concernées par le sujet. Elle permet de réduire les temps d'échange par rapport à un tour de parole de toutes les personnes présentes.

Elle est particulièrement intéressante pour :

- De moyens ou grands groupes.
- Des séances de suivi opérationnel.
- Des demandes d'avis ou d'idées sur un projet ou sur des options.

Elle peut créer des tensions liées :

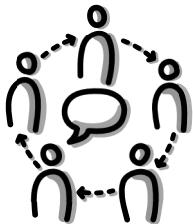
- Au fait d'entendre trop souvent certaines personnes.
- Au fait de ne pas assez entendre certaines personnes.

*L'art de la conversation,  
c'est l'art d'écouter autant que de parler.*

*Malcolm Forbes*

## TOUR DE PAROLE

### *S'exprimer par un tour de parole*



Le tour de parole permet de s'exprimer successivement sur la base d'un tour systématique de chaque participant·e. L'idée générale est d'entendre chaque personne en structurant les prises de parole par un tour formel. Il est possible, en le signalant, de ne pas s'exprimer ou de passer son tour et de s'exprimer plus tard.

Cette manière de distribuer la parole favorise l'expression de chacun·e et l'écoute mutuelle.

Elle est particulièrement intéressante pour :

- De petits ou moyens groupes.
- Des temps d'ouverture et de clôture.
- Des demandes d'avis sur un sujet important.
- Des validations sur des prises de décisions collectives.

Elle peut créer des tensions liées :

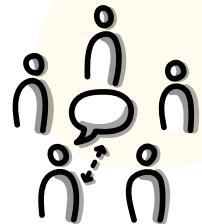
- À l'impatience.
- À la longueur des temps de prise de parole.
- Au fait de devoir écouter systématiquement chaque participant·e.

*La démocratie,  
c'est donner sa chance  
à chaque voix d'être entendue.*

*Nelson Mandela*

## PAROLE AU CENTRE

### *Prendre, s'exprimer et remettre la parole disponible au centre*



La parole au centre permet à chaque personne de prendre librement la parole, lorsque celle-ci est disponible au centre du groupe, de s'exprimer, puis de la remettre disponible au centre une fois qu'elle s'est exprimée. L'idée générale est d'entendre chaque personne en laissant chacun·e libre de choisir lorsque c'est le moment. Il est possible de ne pas s'exprimer. Un objet de parole, typiquement un bâton, peut être utilisé pour matérialiser cette circulation de la parole.

Cette manière de distribuer la parole favorise un rythme d'échange ralenti et l'expression de chacun·e. Elle laisse du temps aux personnes pour se rendre présentes et ouvertes à l'émergence de ce qui aspire à être partagé et permet une bonne auto-régulation. Elle prend plus de temps que des tours de paroles.

Elle est particulièrement intéressante pour :

- De petits ou moyens groupes.
- Des temps d'ouverture et de clôture.
- Des sujets sensibles.
- Des temps de partage après avoir vécu une expérience inhabituelle.

Elle peut créer des tensions liées :

- À l'impatience.
- À la longueur excessive des temps de prise de parole.
- Au fait de devoir écouter systématiquement chaque participant·e.

*Savoir écouter, c'est posséder,  
outre le sien, le cerveau des autres.*

*Léonard de Vinci*

## RÔLE DE LA FACILITATION

### *Soutenir des interactions de qualité et une distribution équilibrée de la parole*

L'intelligence collective d'une équipe est intimement liée au nombre, à la qualité et à l'équilibre des interactions entre ses membres. Une équipe avec de nombreuses interactions de qualité et une bonne répartition de la parole est plus dynamique et vivante. Elle l'est beaucoup moins s'il n'y a pas ou peu d'échanges, qu'ils sont de mauvaise qualité ou si une ou deux personnes mobilisent la majorité du temps de parole disponible.

La personne qui facilite joue un rôle essentiel dans la distribution de la parole.

Elle est en charge de :

- Clarifier la manière dont sera distribuée la parole.
- S'assurer que le mode choisi est adapté au contexte.
- Veiller à la qualité et à l'équilibre des interactions.
- Soutenir l'expression des personnes qui parlent peu.
- Recadrer avec bienveillance les prises de parole trop longues.
- Observer les signaux non-verbaux du groupe.
- Adapter le mode de distribution si nécessaire.

Il est important de noter que le rôle facilitation n'est pas censé être le centre des interactions. Il est là pour soutenir les interactions entre les membres de l'équipe, veiller à leur qualité et à l'équilibre de leur répartition.

*La parole est moitié à celui qui parle,  
moitié à celui qui écoute.*

*Michel de Montaigne*

*Ils ne savaient pas  
que c'était impossible,  
alors ils l'ont fait.*

*Marc Tuorin*

### **POINTS CLÉS À RETENIR**

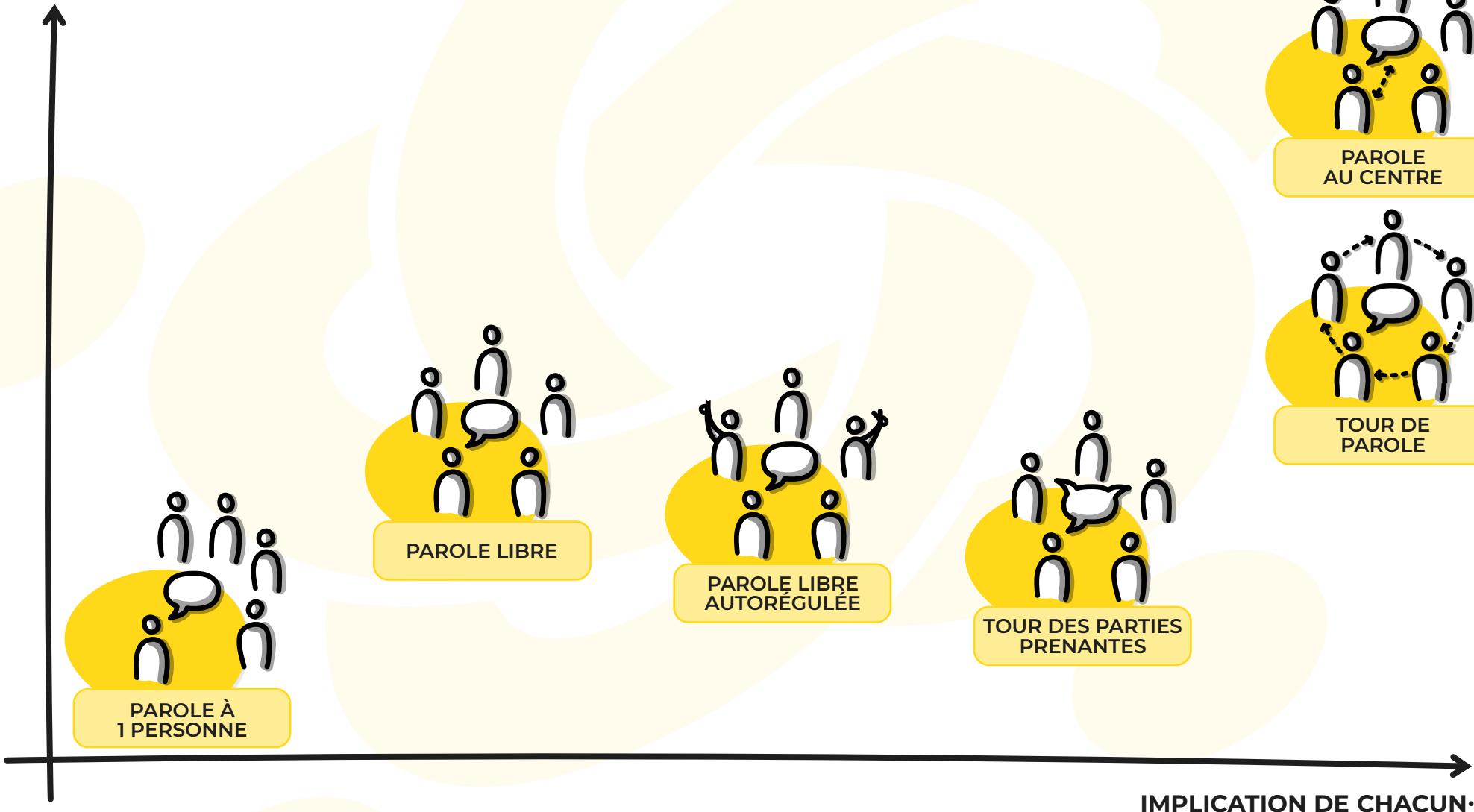
- Il est plus pertinent d'adapter la modalité de distribution de la parole au contexte que de chercher à utiliser une seule modalité.
- Une bonne distribution de la parole permet de prendre soin du temps collectif, tout en soutenant l'implication des participant·es.
- Le rôle facilitation soutient la qualité et l'équilibre des interactions plutôt que d'en être le centre.



# DISTRIBUTION DE LA PAROLE

Structurer les prises de parole et l'écoute

TEMPS





# PRÉSENCE ACTIVE

Gouvernance et facilitation  
pour des organisations  
vivantes & régénératives

[presence-active.org](http://presence-active.org)