

LES CERCLES DE PAROLE¹

À partir du programme de développement affectif et social (**ProDAS**)²

1. POUR QUOI INTRODUIRE DES CERCLES DE PAROLE DANS LES CLASSES ?

Pour créer un climat de sécurité en classe en développant deux compétences essentielles : se dire et s'écouter

Nous avons tous besoin d'être entendus, reconnus et compris et pour cela nous tentons de mettre des mots sur notre vécu et nos pensées.

Notre expérience et nos observations nous ont appris que lors des cercles de parole les enfants et adolescents découvrent le plaisir de parler d'eux et d'être compris, le plaisir d'écouter et de comprendre les autres et le bonheur de créer des liens.

Ils cherchent à enrichir leur vocabulaire, à nuancer leur senti, leur ressenti et leur pensée. Petit à petit, ils se découvrent en découvrant les autres et apprennent à mieux communiquer.

Le climat ainsi créé devient propice aux apprentissages, favorise la coopération, facilite la résolution des inévitables conflits et contribue à prévenir sensiblement les violences et les incivilités.

Pour renforcer la confiance en soi de chacun des élèves

En cercle de parole, chacun s'offre un espace, est écouté, prend de l'importance !

Il arrive trop souvent qu'élèves comme enseignants confondent « être » et « avoir des compétences ». Si l'évaluation des apprentissages est indispensable, c'est parfois un obstacle où l'élève se mésestime en tant que personne : « Je suis nul en mathématiques, je suis nul », « Je suis mauvais en lecture, je suis mauvais ».

Selon nous, la pratique régulière des cercles de parole selon le « programme de développement affectif et social » permet de faire la différence.

Les enfants et adolescents comprennent plus facilement : « J'ai des difficultés dans certains domaines et je suis comme nous tous, un humain avec des points forts que je peux cultiver et des faiblesses auxquelles je peux décider de remédier ».

Pour prendre en compte l'affectivité des élèves et développer l'empathie affective

Certains médias attisent les émotions comme les peurs et les ressentiments. On en connaît les dérives dangereuses et la nécessité d'apprendre à mieux raisonner.

Mais si le danger réside dans les débordements de l'émotion, il existe tout autant dans son refoulement. La faculté de ressentir et d'éprouver des sentiments permet de percevoir ceux des autres et d'y être attentif. L'émotion joue, de fait, un rôle important dans nos décisions et nos choix. Encore faut-il que notre affectivité soit tempérée par la réflexion.

Raison et émotion sont complémentaires et doivent coopérer.

Mettre nos émotions en mots, les reconnaître, leur donner de l'importance c'est pouvoir, paradoxalement, les mettre à distance pour ouvrir la porte à la réflexion.

¹ D'après Sonia Huwart & Peggy Snoeck-Noordhoff, *Cercles de parole à partir de contes pour les 5 à 9 ans*, De Boeck, collection Apprentis Philosophes, 2011 (DVD inclus), pp 15-24

² L'appellation « ProDAS » est une contraction de « Programme de développement affectif et social » conçu par Harold Bessel, Uvaldo Palomares et Géraldine Ball [1970 à 1987]

2. COMMENT INTRODUIRE DES CERCLES DE PAROLE DANS SA CLASSE ?

S'installer

Le temps du cercle de parole est un moment particulier dans la vie de la classe.

Il est important de le signaler par une autre disposition des chaises, si possible en rond pour que chacun puisse se voir et que l'enseignant soit au même niveau que les élèves.

Si la disposition en cercle s'avère impossible, on s'arrange pour mieux se voir, on invente un petit rituel (musique,...) pour marquer le changement de cadre et de rôles.

Quand ils en ont l'habitude, ce sont les élèves, même petits, qui se chargent rapidement de l'aménagement matériel.

La fonction de l'enseignant dans ce cadre-ci est d'accompagner les élèves, avec précaution, dans un processus qui, progressivement, les mènera au respect et à l'empathie.

Sa propre bienveillance est évidemment essentielle, les élèves s'en inspirent naturellement. L'objectif est d'expérimenter, pendant le cercle, une qualité d'écoute et de présence à autrui qui crée cette solidarité voire cette intimité.

L'animateur sait qu'il ne s'agit pas ici d'évaluer mais d'accueillir. Il sera funambule : osant s'exprimer sans s'épancher, osant s'émouvoir sans se laisser ébranler.

Il proposera au début des thèmes simples et positifs.

Chacun aura le droit de s'exprimer sans être interrompu. Chacun aura le droit de se taire. L'enseignant montrera l'exemple sans poser des questions ni formuler de jugement.

Apprendre à « se mettre dans la peau de l'autre », se laisser affecter par ses paroles et ses attitudes non verbales sans se préoccuper de lui donner tort ou raison, cela s'apprend, petit à petit à force d'exercices. C'est un long chemin, il est enrichissant pour l'animateur autant que pour les élèves.

Les règles

Elles sont simples et peuvent être découvertes par les participants lorsqu'on leur pose la question « *De quoi avez-vous besoin pour oser parler de vous devant les autres ?* »

Trois règles principales :

Nous écoutons avec bienveillance sans interrompre ni juger.

Parfois formulées en 2 parties : *Écouter sans interrompre – Ne pas juger*

Nous accueillons la parole de l'autre sans nous moquer, sans juger. S'il nous arrive d'avoir envie d'interrompre pour dire « moi aussi », nous nous retenons. Nous savons qu'il y aura un moment où nous pourrions exprimer nos ressemblances et nos différences.

Nous parlons de nous-mêmes, en « je ».

Évitons d'employer le pronom « on », nous sommes uniques et nous sommes les seuls à savoir ce que nous sentons, ressentons, pensons. Nous sommes les seuls à pouvoir parler en notre nom.

Personne n'est obligé de parler.

Il y a des élèves qui s'expriment plus difficilement ou qui n'ont, pour des raisons qui leur sont personnelles, pas le désir de s'exprimer.

Il n'est absolument pas question de porter sur eux un jugement de valeur.

Une autre règle est souvent ajoutée :

Ce qui se dit ici, reste ici.

À l'exception, bien sûr, de ce que nous avons exprimé nous-mêmes, nous ne répétons pas ce que les autres ont raconté. Lorsqu'un enfant ou adolescent évoque une expérience difficile, on peut, en fin de séance, lui demander ainsi qu'aux autres s'il serait acceptable de répéter ce qui a été dit en dehors de la classe. La règle se renforce.

Les étapes du cercle

1. Annoncer le thème :

Préalablement, l'enseignant annonce le thème, l'explique, l'illustre.

Comme par exemple :

« Un petit moment où je me sens bien » : C'est le thème de notre cercle d'aujourd'hui. Souvenons-nous d'un petit moment précis où nous nous sommes sentis bien. Peut-être aurez-vous envie de partager un petit moment que vous vivez tous les jours, seul (sous la douche, lorsque la sonnerie marque la fin des cours) ou avec d'autres (une promenade sous les étoiles, autour d'un feu de bois, lors d'une fête), ou bien un moment exceptionnel vécu une seule fois...

L'enseignant laisse quelques secondes pour que chacun puisse évoquer pour lui-même ce petit moment.

2. Se dire et s'écouter :

Distribuer la parole est un exercice parfois délicat, chaque enseignant, chaque classe invente son petit rituel, utile surtout avec les plus jeunes : on fait passer une peluche, un coussin, un bâton de parole à celui qui désire s'exprimer.

Presque dans tous les cas l'enseignant s'exprime et s'implique en premier : il ne s'agit évidemment pas de dévoiler des événements très intimes mais de dire avec authenticité des souvenirs d'enfance, des détails sensibles que les élèves pourront apprécier.

Il est important de préparer cette intervention avant le cercle. Elle est essentielle parce qu'elle donne le ton. Les élèves ont beaucoup de plaisir à nous entendre, à savoir que nous aussi nous avons été jeunes, qu'il nous arrive d'avoir peur, de nous tromper...

N'hésitons pas à évoquer nos sensations et nos émotions en finesse : il est évident que si l'enseignant dit simplement « moi, je me sens bien dans mon jardin », les élèves continueront, « moi à vélo, moi dans ma chambre, moi quand je mange du chocolat » et le cercle se déroulera superficiellement, sans résonance.

Par contre, si vous dites « Moi, je me sens bien quand il fait beau au printemps, quand je vais voir mon jardin au petit matin. Je marche pieds nus dans la rosée, j'écoute les pépiements d'oiseaux, j'observe et je m'émerveille de ce qui, depuis la veille a poussé, s'est épanoui », les élèves parleront eux-aussi de leurs sensations agréables et y deviendront progressivement plus attentifs. Vous aurez peut-être des réponses plus sensibles comme « je me sens bien à vélo dans les descentes, je sens mes cheveux qui volent dans le vent » ou « Dans ma chambre, je me sens bien, parce que je ferme la porte et que personne ne vient me déranger » ou « je me sens bien quand je mange avec mon papa du chocolat fourré praliné un peu mou ».

Avec les très jeunes, les premières fois, il arrive que les enfants répètent le même genre de choses que l'enseignant. Ne nous effrayons pas de ce mimétisme. Il suffira, en fin d'exercice (lors de l'étape suivante – l'intégration cognitive –) de dire avec bienveillance : « J'ai été étonné d'entendre que vous avez tous vécu le même genre d'expérience que moi, mais je suis certain qu'il y a de nombreux autres moments où vous vous sentez bien ; nous recommencerons ce cercle une prochaine fois et je vous engage à réfléchir et à vous souvenir d'autres circonstances ».

Proposer, avec quelques mois d'intervalle, un même thème peut apporter un plus. En effet, chacun découvre qu'il a beaucoup de choses à exprimer, les timides s'enhardissent parfois, et chacun prend plaisir à nuancer ses sensations, à identifier ses émotions.

3. Se rappeler et réfléchir :

C'est la phase d'« **intégration cognitive** ».

C'est le moment de prendre du recul, de réfléchir à propos de l'expérience qu'on vient de vivre, et de passer ainsi de l'individuel au collectif.

Pour animer cette étape importante, l'enseignant peut choisir parmi les démarches suivantes :

- Faire reformuler les interventions :

« *Qui peut, en quelques mots, rappeler à... ce qu'il a dit ?* ».

Cette consigne est surtout importante les premières fois et avec les plus jeunes. Les élèves apprennent à reformuler l'essentiel de ce qu'un autre a dit et se rendent compte combien il est important de se sentir écouté et compris.

C'est l'occasion de donner la parole un élève qui n'est pas intervenu dans le cercle, s'il se propose pour reformuler : il prend ainsi mieux sa place.

Surtout avec les plus jeunes, il est essentiel de citer tous ceux qui se sont impliqués. Si par hasard, les enfants ne se rappelaient pas ce que quelqu'un a dit, reformulez vous-même ; et si, par malheur, vous ne vous souvenez pas, n'hésitez pas à vous excuser.

Ne culpabilisez personne mais faites gentiment remarquer que nous sommes heureux lorsque les autres se souviennent de ce qu'on a dit.

- Faire classer les interventions et attirer l'attention sur des ressemblances et des différences :

« *Quelles sont les interventions qui se ressemblent ? Par qui ont-elles été faites ?* »

« *Quelles sont celles qui diffèrent ? Par qui ont-elles été faites ?* »

Cette démarche de classement amène à penser plus rationnellement l'ensemble des situations.

- Faire élargir sa propre perception à celle des autres :

« *Vous êtes-vous retrouvé dans une autre intervention ?* »

Brièvement, sans laisser repartir sur un nouveau récit de la part de celui qui se sent proche.

3. LE PROGRAMME

On peut suivre les démarches expliquées plus haut pour appliquer simplement la « **méthodologie** » du ProDAS. En lien avec des thèmes, des activités de classe, des supports divers.

Le ProDAS est aussi un « **programme** » qui peut être suivi plus intégralement.

Mais même en ne suivant pas un programme, il est bon de :

- Suivre une progression dans les thèmes.
- Conjuguer les 3 modes : positif, négatif, ambivalent

3.1. Les thèmes proposés au programme suivent une progression.

> On commence par des thèmes concernant la *conscience de soi*³ :

= Apprendre à mettre des mots sur ses sensations, ses émotions, ses sentiments et pensées, faire la différence entre réel et imaginaire...

> On continue par des thèmes concernant les *réalisations* :

= Dire et mieux découvrir ses capacités et ses limites.

Les élèves comprennent que chacun a des compétences diverses, chacun a des difficultés et des limites différentes. Il n'y a pas de quoi s'enorgueillir ou avoir honte. On peut utilement mettre ensemble nos talents et nos insuffisances et coopérer pour apprendre et réaliser des projets.

> On suit par les thèmes dits d'*interactions sociales* :

= Évoquer la manière dont on établit des relations.

Ces thèmes permettront de contribuer notablement au développement éthique car le sens des règles de vie y est découvert en les traitant de manière active et passive :

« Un jour j'ai menti » sera suivi de « Un jour quelqu'un m'a menti », par exemple.

Ces thèmes dits d'*interactions sociales* sont donc souvent plus difficiles et c'est pour cela qu'ils sont placés en 3^e lieu, lorsque le climat de confiance et la liberté de parler sont bien installés.

3.2. La plupart des thèmes proposés peuvent se conjuguer sur trois modes.

- Mode Positif :

Il est important d'ancrer les mémoires positives, lumineuses ; être attentif et nommer ce qui paraît bon, beau et juste.

Je peux vous parler d'une activité qui me plaît.

Je vous montre ce tableau que j'aime...

- Mode Négatif :

Il est essentiel d'oser regarder en face et nommer ses peurs, ses difficultés et ses faiblesses pour les apprivoiser.

Quelque chose que je ne sais pas faire pour l'instant.

Je n'aime pas ce que m'a dit quelqu'un.

- Mode Ambivalent :

Il est fondamental de prévenir toute tentation de manichéisme, d'apprendre la nuance, de comprendre que le monde n'est pas divisé entre « bons » et « mauvais ».

³ En *italique*, les termes utilisés originellement dans la présentation du ProDAS par ses concepteurs Bessel, Palomares et Ball

*Je me suis senti bien et mal à la fois.
 Une activité qui me plaît mais que j'ai du mal à apprendre.
 J'ai voulu faire plaisir à quelqu'un et ça l'a dérangé.*

3.3. Il est aussi important d'aborder, en *Interactions sociales* le même sujet de points de vue opposés (passif/actif)

*Un jour j'ai menti / On m'a menti
 On s'est moqué de moi / Je me suis moqué*

4. DEUX APPLICATIONS PARTICULIÈRES DE LA MÉTHODOLOGIE

- Après avoir écouté ou lu un récit (conte, album, film...)

« Un petit moment de ce récit dont je me souviens bien, que je retiens, c'est... parce que ... »

Ce moment où chacun peut choisir et épingler un moment ou un extrait marque bien la transition avant un travail plus dirigé qui peut s'ensuivre (analyse ou autre).

On « profite » du fait de le faire en cercle pour assurer la liberté de s'exprimer sans que personne ne juge ni interroge. L'implication des élèves sera significativement plus grande ensuite.

L'enseignant devra être particulièrement attentif à ne pas intervenir dans les témoignages des élèves et, contrairement à l'habitude dans le cercle de parole, n'intervenir qu'en dernier pour ne pas influencer les choix.

- Pour montrer et commenter une réalisation personnelle

Lorsque les élèves ont écrit un texte ou réalisé une production personnelle, l'enseignant propose de le partager en cercle. Le thème sera :

*« Je peux vous lire ce que j'ai écrit » ou :
 « Je peux vous montrer mon dessin » ou :
 « Voici l'œuvre que j'ai choisie, c'est... »*

Les autres règles de ces cercles restent rigoureusement les mêmes (pas de discussion, pas de jugement, même de la part de l'enseignant) ce qui permet aux participants d'oser montrer leurs réalisations sachant que leurs faiblesses comme leurs forces seront comprises et accueillies avec bienveillance.

Lors de cette présentation aux autres, chaque élève ressent spontanément la nécessité d'améliorer sa production. Ce ne sera que dans un deuxième temps, le cercle terminé et chacun à sa place habituelle, que l'enseignant dialoguera avec lui et fera des remarques et suggestions pour la suite du travail.

Points de vigilance en ProDAS

- Pas de discussion

Il se peut que les participants aient du mal à s'empêcher de réagir à certaines interventions. Qu'ils aient envie d'en discuter : « Pourquoi...? » « C'est vrai –pas vrai– ce que tu dis...! » Ou de rassurer, féliciter, par exemple.

L'écoute silencieuse est inhabituelle et c'est pourquoi l'animateur doit se montrer ferme, absolument respectueux de la règle : en cercle, on parle pour soi, on ne discute pas de ce que disent les autres.

L'expérience montrera que la confiance est à ce prix.

On peut rassurer les élèves en leur promettant qu'il y aura plus tard des moments différents, consacrés à la discussion sur ces questions vues alors d'un point de vue général.

Ils le comprennent plus facilement lorsque l'espace est organisé différemment pour chacune des activités : sièges en cercle pour le cercle de parole, bancs en rectangle pour la discussion philosophique, par exemple.

Les cercles de parole seront harmonieusement complétés par des ateliers philosophiques.

- Pas de « psychothérapie »

Il faut garder en mémoire que notre formation ne nous permet pas de nous approprier un rôle de psychothérapeute. Le rôle de l'animateur-trice ProDAS consiste en une écoute empathique, non en une aide psychologique. Mais ceci n'empêche pas que nous pouvons, si nous le jugeons nécessaire, orienter un élève vers une aide professionnelle.

- Une charte « éthique » est proposée où l'animateur s'engage : http://prodas.centrelibrex.be/0_a_propos/5_1%E2%80%99ethique/

Annexes

BIBLI-SITOGRAFIE

Harold Bessel, Uvaldo Palomares et Géraldine Ball, *Guides du Programme de développement affectif et social*, éd. Institut du développement humain, Québec, 1970 à 1987.

Ball, Geraldine, *Transformation: Programme de développement personnel en groupe*. Actualisation, 1985

Peggy Snoeck-Noordhoff, *Morale du bonheur*, éd. CEDIL, téléchargeable sur :

<http://www.entre-vues.net/ressource/dossier-pedagogique-une-morale-du-bonheur-de-peggy-snoeck/>

Sonia Huwart & Peggy Snoeck-Noordhoff, *Cercles de parole à partir de contes*, collection Apprentis Philosophes, De Boeck, 2011 (DVD inclus)

Des sites de référence et de ressource :

Pour l'association ProDAS en Belgique : <http://prodas.centrelibrex.be/>

Le Planning Familial à Marseille 13 pratique et forme au ProDAS depuis 2005 comme outil de prévention dans le cadre scolaire et socio-éducatif :

<https://prodas-cerclemagique.org/>

<https://prodas-cerclemagique.org/wp-content/uploads/2015/08/Le-planning-et-le-PRODAS.pdf>

<https://prodas-cerclemagique.org/wp-content/uploads/2015/08/Resultats-evaluation-externe-Juillet-2013.pdf>

Au Lycée Gaston Darboux à Nîmes, évaluation d'un projet ProDAS en 2014 :

<http://developpement-humain.com/wp-content/uploads/2018/07/RAPPORT-PRODAS-CODES-30-12104.pdf>

EXEMPLES DE THÈMES

Progression par sujets → thèmes (extraits)

D'après Geraldine Ball, *Transformation, Programme de développement personnel en groupe*. Actualisation, 1985 (ajouts et reformulations)

+ 1-2 exemples de liens

1. Activités préliminaires

- > dyades en causeuses pour amener : l'écoute active, le message JE
- > Découverte des règles du cercle

Module d'introduction

2. Sentiments, pensées et comportements

Un petit moment (ou un endroit, un lieu, un coin...) où je me sens bien

Une odeur que j'aime / que je déteste

Un son que j'aime entendre / que je n'aime pas

Une chose dont j'aime / je n'aime pas le toucher

Une fois où je me suis mis.e en colère

Une fois où j'ai eu peur

+Lexique de sentiments [voir module plus avancé : 30] + conceptualisations

3. Les rêves

J'aime imaginer que...

Un rêve que j'ai fait souvent, plusieurs fois

4. Les valeurs

Une valeur qui me vient de mon éducation...

Quelqu'un voudrait que je sois...

J'ai appris à m'entendre avec quelqu'un qui ne partage pas mes opinions
+ Exercices de clarification de valeurs (dont dilemmes)

5. Apprendre

Quelque chose que j'ai particulièrement aimé apprendre
J'ai appris quelque chose d'une erreur, d'un échec
Quelque chose que j'ai réalisé par moi-même et dont je suis fier.e
+ Expériences de tutorat

6. Communiquer

Un compliment que j'ai reçu
J'ai dit quelque chose qui a fait plaisir à quelqu'un
Un sentiment que j'ai du mal à communiquer

7. La confiance

Quelqu'un qui a confiance en moi...
Quelqu'un en qui j'ai, j'ai appris à avoir, confiance
Je me suis fait confiance
+ Marches guidées yeux bandés

8. Les relations d'aide

J'ai fait quelque chose pour aider quelqu'un
J'ai reçu de l'aide et ça m'a fait du bien
J'aurais voulu de l'aide mais je n'ai pas osé demander

9. L'amitié

Lorsque je suis avec un ami...
Ce que j'apprécie le plus chez mon ami.e c'est
Ce que j'apprécie moins chez mon ami.e c'est
+ Nombreuses possibilités de lectures

Module intermédiaire 1

10. La perception

J'ai vu (entendu) quelque chose que les autres n'avaient pas perçu
Je perçois quelque chose différemment de la génération de mes parents
+ faits et interprétations dans les médias

11. Être soi-même

J'ai un ami très différent de moi
On m'a accepté avec / rejeté à cause de ma différence
+ écriture d'une carte d'identité inventée

12. Être jeune

Ce qui me plaît le plus / le moins du fait d'être adolescent (d'avoir mon âge) c'est...
Dans 5 ans je voudrais être...
+ Écritures de tables des matières de son autobiographie

13. Les facettes de ma personnalité

Je peux vous parler de mon prénom
Lorsque je suis seul...
J'ai fait une découverte récemment à mon propre sujet
+ Écritures et graphismes d'auto-portraits
Inventaire : *Pour... je suis, Pour... je suis, Pour... je suis, Pour... je suis,...*

14. Les idoles et les méchants

J'aimerais ressembler à...
Une personne connue que je voudrais rencontrer
+ Héros télévisuels

15. La créativité

Je peux vous montrer quelque chose que j'ai inventé, imaginé (texte, dessin, technique)
J'aimerais créer un jour...
Je suis fier d'avoir créé
 + Découverte du surréalisme, dadaïsme
 Philo dell'arte...

16. Mener ou suivre

J'ai eu confiance en un bon chef
Je n'ai pas apprécié la manière de diriger
 + philo : *Un bon chef (président, coach, directeur...) c'est quelqu'un qui... suivi de questionnement : oui, mais... ?*

17. Gagner ou perdre

J'ai gagné et j'étais content
J'ai eu de la difficulté à accepter que j'avais perdu
J'ai aimé participer à cette activité basée sur la compétition
 + compétition et coopération à l'école = discussion

18. Réussites et échecs

J'aimerais réussir à...
Une activité où je ressens un accomplissement personnel
Jusqu'à présent je ne réussis pas à...
 + Dresser la liste de ce qu'on sait bien faire

Module intermédiaire 219. Prendre des risques

J'étais content / J'ai regretté d'avoir pris un risque
Je n'ai pas pris ce risque

20. Handicaps et limites

Ma plus grande qualité, je pense que c'est...
Mon handicap ou ma faiblesse et ma façon d'y faire face

21. L'argent, toujours l'argent

Une fois où j'ai gagné de l'argent et ce que j'en ai fait
Ma manière de dépenser de l'argent...

22. Résoudre un problème

J'ai été – je n'ai pas été capable de résoudre un problème

23. Prendre des décisions

J'ai eu de la difficulté à choisir entre deux choses

24. L'autorité

J'ai été content / Je ne voulais pas qu'on me dirige

25. Buts et réalisation

J'ai fait une chose dont je suis fier

26. Se prendre en main

J'ai pris en main une situation qui avait l'habitude de me bouleverser

27. La culture

Quelque chose que j'aime faire et qui me vient de ma culture
Quelque chose que j'apprécie dans une culture différente de la mienne

+ Mes identités culturelles (présentations)

28. L'influence

*On m'a convaincu de faire quelque chose
J'avais envie de suivre et j'ai résisté*

29. S'affirmer

*Je prends soin de moi en...
Je n'ai pas osé, mais ce que j'aurais aimé dire à quelqu'un c'est...*

Module avancé

30. Les sentiments sont des faits

*Un sentiment que j'éprouve et avec lequel je suis plutôt à l'aise
J'ai eu de la difficulté à vivre un sentiment*

31. Mon corps-esprit

Une de mes habitudes pour mon bien-être physique

32. Fausses conceptions

J'ai une pensée irrationnelle (une croyance magique)

33. Authenticité et masques

J'ai agi différemment avec différentes personnes

34. Préjugés

*J'ai été l'objet d'un préjugé
J'ai eu un préjugé sur quelqu'un d'après son apparence*

35. Ma réalité et les réalités

Ma réalité était différente de celle de quelqu'un d'autre

36. La vie et la mort

*Je me rappelle quelqu'un qui est mort
J'ai été témoin de la naissance de quelqu'un*

37. Le sens des responsabilités

*Je suis indépendant pour... (lorsque...)
J'aspire à devenir indépendant pour...*

38. Ma carrière

Lorsque j'étais plus jeune, je voulais devenir...

39. Être inclus ou exclu

*Je peux vous parler d'un groupe dans lequel je me sens bien
J'aimerais parfois ne pas faire partie de ce groupe*

40. Résolution de conflits

*Un jour quelqu'un s'est moqué de moi
Je me suis moqué de quelqu'un*

41. Identité sexuelle (de genre) et rôle

Ce que j'aime / je n'aime pas dans le fait d'être une femme/un homme

42. Le couple

(Je me souviens que) j'étais timide / j'ai osé

43. Être père, être mère

*Un des meilleurs moments que j'ai passé avec mes parents
Je connais un bon père (ou une bonne mère)*

44. La justice

*Un règlement que je trouve juste / injuste
J'ai été témoin d'une injustice et j'ai / je n'ai pas réagi*

45. Modifier le système

Dans notre société, j'apprécie et je n'apprécie pas à la fois que...

46. L'amour

Ce que j'attends surtout de la personne aimée

47. S'ouvrir au monde

J'ai endossé une cause