

Le cercle est une forme de rencontre qui a rassemblé des personnes pour des échanges respectueux depuis des millénaires.

# CERCLE DE parole

## le debrief

APRÈS

C'est peut-être l'occasion de prendre le temps pour débriefer sur la manière dont j'ai "fait" avec le groupe. Un temps "méta" pour mettre en lumière mes freins et mes leviers...  
Les observer sans juger, avec bienveillance pour moi et me donner de l'empathie si besoin.

Une première étape de mes prises de conscience sur ma posture de coopération...

### Je peux m'aider avec ces questions

Comment c'est pour moi d'avoir été dans ce cercle qui induit une posture d'écoute active pendant la majeure partie du temps et un moment de partage authentique ?

*Qu'est ce que cela dit de moi ?*

*Qu'est ce que cela vient questionner ?*

Comment c'est pour moi d'être en posture d'écoute active pendant tout ce temps ?

*Qu'est-ce que ça dit de moi ?*

Comment c'est pour moi de ne pas pouvoir réagir ou donner mon avis sur ce qui vient d'être dit ?

*Qu'est-ce que ça dit de moi ?*

Comment c'est pour moi d'être écouté.e et d'avoir le temps d'exposer mon point de vue de manière authentique ?

*Qu'est-ce que ça dit de moi ?*

Est-ce qu'il y a des personnes qui ont activées de l'agacement ou du ressentiment chez moi ?

*Quelle part de moi entre en résonance avec cela ?*

Autres observations...