

CERCLE DE

parole

SUR LE THÈME DE LA SEXUALITÉ NON MIXTE

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

EN AMONT

Rôle

Facilitateur-riche : garant.e du processus du cercle et de ramener la parole au thème
Elle, il prépare les invitations, détermine la durée du cercle et explique l'objectif

Le thème

Annoncer en amont que le thème sera celui de la sexualité dans un cercle non mixte

Espace

Prendre soin du lieu : espace du cercle clair et agréable, les affaires qui ne servent pas sont rangées à l'écart, l'éclairage est suffisant...

Les coussins ou chaises sont disposés en rond avec un espace vide au milieu (*pas de table*)
Le centre peut être symbolisé par une bougie, un objet rappelant le thème



Bienvenue

Un mot pour accueillir les participant.e.s



Senso

Un temps sensoriel pour se connecter par le toucher, le regard ou la voix...
(*ex : par deux, se regarder pendant 1 minute - le faire avec tou.te.s*)



Ouverture du cercle

Chacun.e prend place dans le cercle

S'il y a une bougie, c'est le moment de l'allumer, un texte peut être lu, une musique jouée...



Rappel du thème

Rappeler que le thème ici est celui de la sexualité



Poser le cadre

Un cadre de communication et de sécurité est proposé *Voir affiche cadre de com'*
Faire un tour de clarification, de ressenti puis d'objection pour valider le cadre
L'idée est de bien comprendre les règles du jeu, que chacun.e puisse dire comment elle, il se sent avec et si elle, il est d'accord de les respecter dans ce cercle



Centrage

Prendre un temps de respiration, "atterrir" dans le cercle



Météo

Dire comment je me sens ici, maintenant - *Chacun.e son tour*



Partage

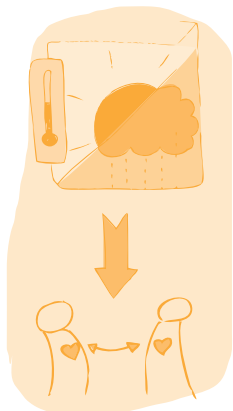
La facilitateur.rice distribue à chacun.e des papiers et sylos identiques pour tou.te.s afin de conserver l'anonymat. Il est conseillé également d'écrire en majuscule, lisiblement. Chacun.e note alors **une question par papier**, sur le thème de la sexualité. Les papiers sont ensuite disposés dans une boîte. Elle est confiée à une personne pour commencer à tourner dans le cercle par la gauche. La personne va piocher une question, la lire à voix haute et y répondre depuis son point de vue, parler de son expérience, en "Je". D'autres personnes peuvent s'exprimer également sur la question en évitant de redire ce qui a déjà été partagé. Ensuite la boîte continue son tour, une nouvelle personne pioche une question et cela jusqu'à ce que toutes les questions soient traitées (la boîte peut faire plusieurs tours). *Il est conseillé d'éviter de briser l'anonymat pour garder la confidentialité, de taire les autrice.teur des questions. Si une personne tombe sur sa propre question et/ou une question avec laquelle elle n'est pas à l'aise, elle peut la remettre et en changer avant de la lire à voix haute. La facilitateur.rice orchestre les prises de parole avec la conscience que tou.te.s ne peuvent pas répondre à toutes les questions à chaque fois.*



Restitution

Dire comment j'ai vécu ce temps et comment je repars de ce cercle
Chacun.e son tour

LA MÉTÉO



C'est la phase de précontact du groupe. Elle fait le tampon entre mon activité précédente, ce avec quoi j'arrive, et l'espace de réunion qui s'ouvre. La météo est centrée sur moi. Elle sert à poser mon état dans l'instant, dire comment je me sens sur les plans émotionnel, physique et mental, elle permet d'entendre et d'accueillir celui des autres. C'est une façon de s'accorder avant le début de notre "concert". Ce n'est pas un espace d'épanchement émotionnel, ni de régulation. La météo est courte et concise.