

CERCLE DE

parole

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

EN AMONT

Rôle

Facilitateur-trice : 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

Choisir le thème

Proposer un thème qui me fait envie ou recueillir des idées
(à l'aide d'une boîte à idées, en début de cercle sur des papiers...)



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

Le thème est affiché



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

Énoncer le thème et afficher visuellement pendant toute la durée du cercle



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

Un tour pour que chacun.e puisse partager son ressenti, sa vision en lien avec le thème
Un deuxième tour est proposé, la parole est au centre et circule par chacun.e

Les personnes parlent chacun.e leur tour. Si une personne n'est pas "prête" quand c'est à elle de parler elle peut "passer" et cela reviendra à elle à la fin du tour.

Lors du premier tour il est possible de donner à chacun.e un temps défini (ex : 7 min) et même si le silence s'invite, la parole lui est laissée pendant le temps imparti.

Il est possible de symboliser la parole par un objet : bâton de parole ou autre.

Un bol, des clochettes, peuvent être disposé.e.s au centre pour demander un temps de silence si quelqu'un.e en ressent le besoin

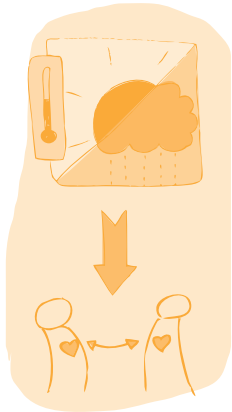


Restitution

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.