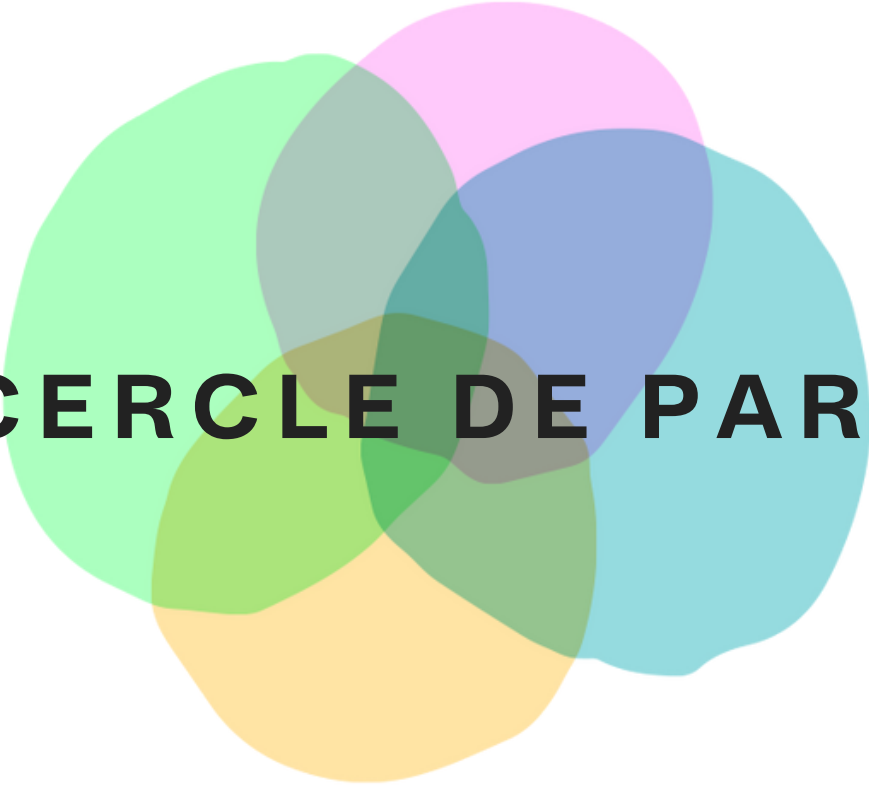




LE CERCLE DE PAROLE



LES VERTUS

Le cercle de parole est un processus qui permet l'expression libre du vécu des personnes en lien avec un thème.

L'écoute profonde, sans réaction, conseils, débats, partage d'opinion, permet de nous exprimer avec authenticité, en diminuant la crainte du jugement et du regard de l'autre.

Ecouter avec empathie permet de se sentir en lien.

C'est l'expression de notre humanité qui est libérée grâce à un cadre simple & sécurisant.



LE CADRE DE SÉCURITÉ

ÉGALITÉ & ÉQUITÉ

Tout le monde a la même place.
Tout le monde a le même temps.

RESPONSABILITÉ

J'utilise le pronom "je".
Je suis responsable de mes émotions,



LIBERTÉ

Je choisis ma forme d'expression.
Je choisis de m'exprimer ou pas..

CONFIDENTIALITÉ

Ce que j'entends et ce que je dis ici ne sera pas partagé.
Mon engagement crée la confiance.

ÉCOUTE ATTENTIVE

J'écoute l'autre pleinement.
J'écoute ce qu'il se passe en moi.



PROCESSUS

ANCRAGE

Un temps pour revenir dans son corps.

DÉROULÉ DU CERCLE

Une expérience et pas un exercice, il n'y a rien à réussir.
Trois tours, à chaque tour un temps de parole par personne.
Le baton est au centre puis tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.
La fin de votre temps est indiquée par un geste des mains.

TROIS TOURS

1er tour - 1 minute

2ème tour - 3 minutes

3ème tour - 30 secondes

