

Rituel Cercle "Clear the air"

Chaque mois. Tout le monde est invité, et le cercle se tient même sans tout le monde.

Préparation de l'espace sécurisé

La réunion commence par la création d'un cadre de confiance. Chaque participant s'engage à aborder les conflits de manière respectueuse, avec l'intention de comprendre et de résoudre les tensions.

Inclusion profonde

En ce moment dans ma vie, parmi mes besoins, lesquels sont satisfaits, et lesquels ne le sont pas. Chacun essaie d'exprimer ses ressentis actuels, sans jugement ni interprétation, afin d'établir un climat de vulnérabilité et d'ouverture.

Identification des tensions

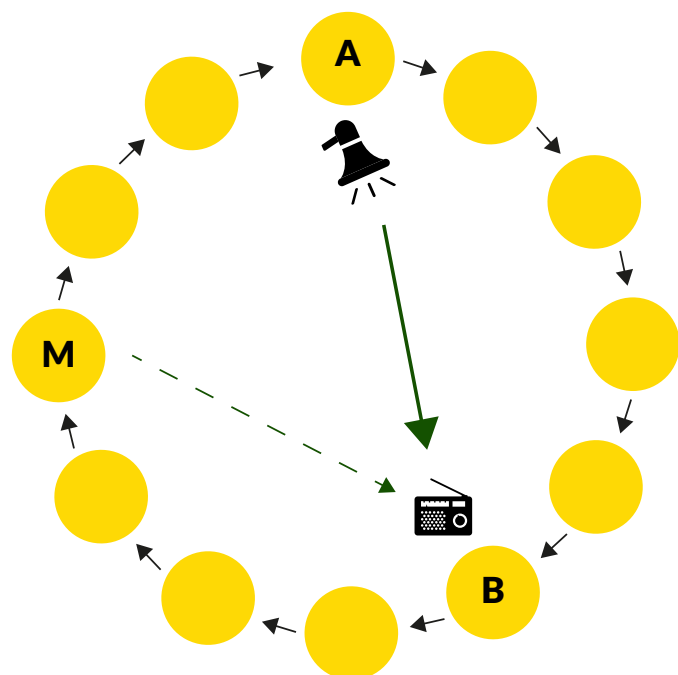
Les participants identifient les tensions personnelles ou relationnelles qu'ils ressentent. Chacun a la possibilité de partager une tension de manière succincte, sans interruption, afin de faire émerger les conflits ou malentendus.

Clarification et écoute active

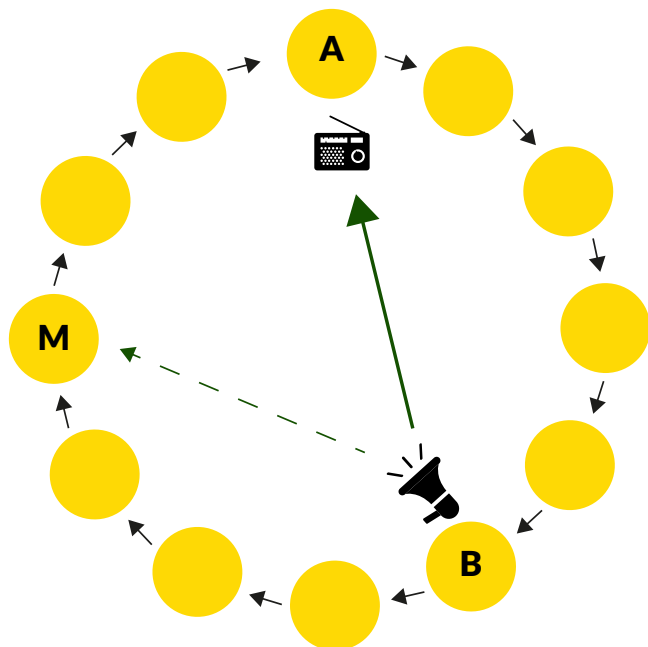
La personne qui a partagé une tension explique son ressenti plus en détail, tandis que les autres écoutent activement sans interrompre. Les participants peuvent poser des questions de clarification pour mieux comprendre la perspective de chacun.

Traiter les tensions en triage

Les tensions sont traitées une par une, le facilitateur y veille.



- 1** A Sur quoi voudrais tu être entendu ?
- 2** B Qu'est-ce que tu as entendu ?
- 3** A C'est bien ce que sur quoi tu voulais te faire entendre ? Si non, quel aspect manque ?
- 4** M : "J'ai également entendu"



- 1** **B** Comment est-ce que tu reçois ça ?
- 2** **A** Qu'est-ce que tu as entendu ?
- 3** **B** C'est bien ce que sur quoi tu voulais te faire entendre ? Si non, quel aspect manque ?

Continuer jusqu'à ce que tout le monde se sente entendu.

Ronde d'appréciation

La réunion se termine par une ronde d'appréciation, où chaque participant exprime une reconnaissance envers les autres membres, renforçant les liens et valorisant les contributions de chacun.

Tour de fermeture

Pour clôturer la réunion, un dernier «check-out» permet aux membres de partager leurs ressentis après la résolution des tensions, garantissant que chacun se sente entendu et en paix.