

PROTOCOLE CIRCLING

Source : enregistrement « introduction au Circling – IEC 2018 » en anglais

1 min Petite méditation pour se rappeler « qui vous êtes » et pouvoir y revenir en cas de nécessité.

Observer ce qui se passe à l'extérieur de vous

puis à l'intérieur de vous, comme des sensations, par exemple dans l'estomac (sans rien chercher à guérir)

puis ce qui se passe dans votre tête, et laisser cela se passer

puis au niveau du cœur où il y a peut-être des émotions : laissez-les être

1 min Energiser le groupe (faire participer tout le monde) en disant chacun en un mot comment on se sent)

Ne pas raconter sa vie

Ecouter plutôt que de préparer ce que l'on va dire

Remettre dans le tchat :

« Le circling consiste à être dans le moment présent avec vous-même et avec d'autres »

Etre avec la personne telle qu'elle est.

Trois phrases pour interagir :

- Je ressens par rapport à l'autre
- Je remarque
- J'imagine

Le circling n'est pas :

- Coaching ou thérapie (ni conseils ni guérison recherchés)

Chacun est adulte et responsable de ses limites (répondre ou non aux questions)

Lutter contre la tendance à s'expliquer soi-même – rester sur les trois questions

8 min Exercice en cercle

Dans le groupe, on va faire cet exercice avec le prochain sur la liste (on va le faire en cercle pour gagner du temps) – juste dire ce que l'on remarque ou ce que l'on ressent à propos de la personne suivante.

Puis silence : noter pour soi-même ce qui a changé et ce qui est pareil.

La personne remercie/accueille/dit ce que ça lui fait d'avoir reçu ce commentaire.

10 min Exercice par 3 ou 4 : on fera d'autres salles si nécessaire.

L'un des participants (volontaire) est le sujet de l'attention des autres pendant **10 min**.

L'objectif est d'apprendre ce que c'est que d'être l'autre personne.

Occasion d'interroger quelqu'un à propos de qui on est curieux.

Poser des questions :

- Je remarque
- J'imagine
- Je suis curieux de... (faire confiance à sa curiosité)

Les réponses concernent le moment présent : ne pas raconter sa vie.

A la fin, chacun va dire une qualité de la perssone.

Celle-ci reçoit cette qualité.

Savourer l'interaction

On va laisser au groupe le temps de finir.

Dans le retour en grand groupe, petit feedback sur ce qui s'est passé.