

# Le cercle de paroles

## Règles

- je parle de moi, en disant « je »
- je ne nomme personne par son nom ou son prénom
- je m'adresse au centre du cercle des personnes, et non pas à certaines personnes en particulier (on peut poser un objet au centre du cercle pour symboliser cette intention: bougie, bouquet de fleurs, etc.)
- je ne réagis pas à la parole de l'autre, je reste centré sur ce que j'ai à dire, sur ce qui est vrai et juste à l'intérieur de moi
- je ne profère ni jugements ni accusations (cela est facilité par l'emploi de la première personne du singulier)
- je reste ouvert(e), bienveillant(e), à l'écoute, et si mon émotion est forte je peux le signaler au groupe ou choisir de me taire pour me centrer sur mon ressenti.

## Déroulement

Ce cercle de parole nécessite :

=> un **bâton de parole** qui circule de manière circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre, d'individu à individu sans exception : je peux choisir de parler ou de passer simplement le bâton à mon voisin.

=> un **gardien du temps** qui sonne la clochette quand le temps imparti à la personne qui parle s'est écoulé (de 1 à 5 minutes, selon le nombre des participants). Le son qui signale la fin du temps de parole est informatif. La personne a tout le loisir de terminer ce qu'elle a à exprimer.

## Clôture

En principe, le cercle s'arrête quand le bâton circule en silence de main en main et que plus personne n'éprouve le besoin de parler. Cela indique que le cercle est fini. Cela dure en principe entre 1 h 30 et 4 heures. On peut aussi choisir de limiter le temps du cercle en prenant soin d'organiser un tour de clôture (qui tourne en sens inverse des aiguilles d'une montre) ou chacun peut faire son bilan du cercle et exprimer ce qu'il en retient, et partager son état intérieur au moment de la clôture.