Le cercle de parole

(espace non-décisionnel)

Il arrive assez fréquemment dans la vie d'un collectif que des tensions naissent et s'intensifient, ou qu'un malaise sous-jacent règne et imprègne la vie quotidienne. La résolution de ces problématiques relationnelles ne nécessite pas un espace de débat et de décision, mais bien un espace d'expression et d'écoute. Un cercle s'organise à propos d'un problème identifié comme tel par la plupart des personnes du groupe. Ce problème devient le thème central du cercle de parole, décidé d'un commun accord.

Dans cet espace, les émotions peuvent s'exprimer, mais elles sont canalisées par des règles strictes à respecter impérativement :

1. **RÈGLES : je respecte les règles de fonctionnement du cercle**
2. **SUBJECTIVITÉ / RESPONSABILITÉ : je parle de moi, en disant « je »**
3. **DÉSIDENTIFICATION : je ne nomme personne par son nom ou son prénom**
4. **MODE CONTRIBUTIF : je m'adresse au centre du cercle, et non pas à certaines personnes en particulier**
5. **CENTRAGE EN SOI : je ne réagis pas à la parole de l'autre ni ne cherche à susciter l'approbation des autres, je reste inconditionnellement centré sur ce que j'ai à dire et sur ce qui est vrai à l'intérieur de moi**
6. **DISPONIBILITÉ : je reste ouvert, bienveillant, à l'écoute, et si mon émotion est (trop) forte je peux le signaler au groupe**

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.

Seule la personne qui a le bâton de parole s'exprime. Les autres écoutent silencieusement.

Le cercle démarre après une minute de silence. Le bâton de parole est posé au centre et le·la participant·e qui souhaite parler le saisit et démarre le cercle. Un·e **gardien·ne du temps** sonne la clochette quand le temps imparti à la personne qui parle (à établir avant le début des échanges) 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 la possibilité de terminer ce qu'elle a à exprimer avant de passer le bâton à la personne assise à sa gauche.

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.

Un cercle de paroles dure en principe entre 1 h 30 et 4 heures.

Le cercle de parole est un travail de communication, de lien, d'empathie, d'expression et aussi un travail énergétique. Son effet se fait sentir dans les jours et les semaines qui suivent. Souvent les fortes tensions s'expriment aux premiers et seconds tours puis l'énergie du cercle se transforme, les relations se restructurent et l'apaisement s'installe. Etre d'accords ou n'être pas d'accords n'est pas un point central : la différence peut s'exprimer librement et être intégrée comme une opportunité d'élargir sa conscience de l'autre, de la diversité. Des solutions appropriées pourront éventuellement être mises en œuvre dans un autre espace de travail.