

## FICHE PEDAGOGIQUE CERCLE DE PAROLE

Le Cercle de Parole et d'Écoute – en anglais Council – est une pratique qui favorise la communication, améliore le bien-être, renforce le sens d'inclusion et encourage la compassion. Pratiqué régulièrement, le Cercle permet de désamorcer les tensions, d'accroître la résilience et de créer un sentiment plus profond de communauté et de connexion à soi, aux autres et au monde.

Forme moderne adaptée de traditions anciennes, cette pratique consiste à réunir des personnes en cercle pour témoigner et partager de manière authentique. Les participants parlent l'un après l'autre, en partageant leurs histoires et expériences personnelles, plutôt que leurs opinions et en écoutant sans jugement. Accueillir des histoires universelles sur l'amour, la perte, la peur, le triomphe, le défi, l'espoir et d'autres expériences permet aux participants de reconnaître que, malgré leurs différences, ils ont beaucoup en commun. Cela leur permet aussi par résonance de trouver leurs propres ressources pour avancer. La pratique du cercle est adaptable à de nombreux contextes : écoles, entreprises, prisons, associations, secteur de la santé, etc.

### Qui sommes-nous ?

L'association Mindfulness Solidaire dispense des programmes d'intelligence émotionnelle fondés sur la pleine conscience à des personnes qui n'ont habituellement pas accès à ces pratiques mais aussi aux personnes qui les accompagnent. Depuis sa fondation en 2017, elle intervient en milieu pénitentiaire, dans des centres d'hébergement d'urgence, dans des organisations qui accueillent des personnes en difficulté sociale, en réinsertion professionnelle ou qui souffrent d'addiction. L'association a réalisé 100 programmes depuis sa création.

### Objectifs

Cette formation est une introduction à la voie du Cercle ; les participants y développent leur capacité à faciliter le Cercle, ainsi qu'à l'introduire dans leurs réseaux existants : vie professionnelle, sociale ou familiale. Dans cette formation, l'histoire, les fondements et des modalités du Cercle sont explorés de manière assez approfondie et une bonne partie de cette formation est axé sur les intentions et le langage utilisés dans la pratique. Cette formation peut convenir aux facilitateurs, enseignants, entrepreneurs, thérapeutes, travailleurs sociaux et bien d'autres métiers encore.

### Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et technique d'autonomisation (empowerment)
- Pratiques de pleine conscience issues des programmes MBSR et d'autres MBI
- Temps d'apprentissage collectif
- Exercices individuels
- Echanges en binôme et en groupe entier, pratique du cercle de parole
- Envoi du livret du participant après chaque séance
- Envoi de méditation audio après chaque séance
- Possibilité d'accéder à notre programme sur l'application de méditation Petit Bambou.

### Modalités d'évaluation

- Acquis / connaissances évalués en début et fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quizz, questionnaire, exercices de reformulation et mise en situation)
- Attestation de suivi de formation (*Envoyée par mail aux participants ou à la structure « dans la mesure d'une participation égale à la moitié de la formation »*)
- Analyses des effets de la formation sur les pratiques individuelles et professionnelles avec questionnaire à plus de 6 mois

### La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics.

*Parmi les actions que nous pouvons mettre en place pour mieux vous accueillir, des adaptations techniques (taille de texte des supports, contenus ...) ou pédagogiques (nombre de pauses, agencement différent des alternances explications / exercices pratiques...), liste non exhaustive.*

Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation. Envoyez un mail à [contact@mindfulness-solidaire.org](mailto:contact@mindfulness-solidaire.org) pour nous faire part de vos besoins.

**Coût du Programme : 800 € minimum [Tarif solidaire nous contact]  
Soit 80 € / Participants**

Organisé et animé par un instructeur certifié

Nombre de Participants : 10 minimums jusqu'à 15 maximum

Durée : 6 séances de 1 heure, soit 6 heures au total.

#### Matériel

Salle calme et sans ordinateur  
Aucun matériel spécifique n'est nécessaire  
(uniquement chaises et paperboard si possible)

## PROGRAMME ET OBJECTIFS

Dans cette formation, l'histoire, les fondements et les modalités du Cercle de parole sont explorés de manière assez approfondie et une bonne partie de cette formation est axé sur les intentions et le langage utilisés dans la pratique.

Nous allons explorer pendant 2 jours comment mettre en place un cercle de parole et quels sont les points indispensables à connaître (voir les objectifs).

Vous allez pouvoir vous entraîner à animer un cercle de parole, en travaillant sur le cadre à mettre en place et sur les intentions et le langage à utiliser dans la pratique.

Cette formation peut apporter une nouvelle ressource aux facilitateurs, enseignants, entrepreneurs, thérapeutes, travailleurs sociaux et bien d'autres métiers encore.

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGES MESURABLES

1. Les participants seront capables d'identifier et de décrire des méthodologies de régulation de la respiration pour réduire le stress.
2. Les participants seront en mesure de créer une présentation et une réflexion sur leur motivation personnelle.
3. Les participants seront en mesure d'expliquer les cinq éléments et les quatre intentions de la pratique du cercle de parole.
4. Les participants seront en mesure d'identifier les quatre plans de conscience et d'évaluer leur propre état physique, mental, émotionnel et énergétique.
5. Les participants seront en mesure de distinguer les formats de base, en arc de poisson et en spirale du conseil.
6. Les participants seront en mesure d'identifier les différences physiologiques entre le système sympathique et le système nerveux.
7. Les participants seront en mesure de démontrer deux techniques ou plus pour interrompre la réponse au stress et augmenter la réponse parasympathique.
8. Les participants seront en mesure de créer un centre de cercle de parole (objets) et d'expliquer la valeur des éléments de discussion dans le cercle.
9. Les participants seront en mesure d'élaborer des messages-guides (prompt) pour les cercles et d'articuler les quatre facteurs de réussite d'un message-guide.
10. Les participants seront en mesure d'identifier deux facteurs ou plus qui encouragent une divulgation et une vulnérabilité appropriées.

En savoir plus [www.mindfulness-solidaire.org](http://www.mindfulness-solidaire.org)