



**CONNEXION**  
PLEINE CONSCIENCE  
2017

## **DEROULEMENT D'UN CERCLE**

### **10 min**

**(heure du début : \_\_\_\_\_ )**

- ⇒ Une fois le contact établi entre les participants et quelques mots de bienvenue, le participant convenu présente sa situation
- ⇒ Les autres participants écoutent en silence et peuvent noter pour eux :
  - pensées ?
  - émotions ?
  - sensations corporelles ?
- ⇒ Le gardien du temps signale le temps écoulé après 8 min puis 10 min.
- ⇒ Les points clés à aborder par la personne qui présente :
  - Quelle est la situation/problème/projet/opportunité que vous avez décidé d'aborder ?
  - Que souhaitez-vous obtenir ?
  - Qu'est-il nécessaire de lâcher ou d'apprendre pour avancer ?
  - De quelle manière avez-vous besoin d'aide ?

### **3 min de silence après la présentation**

**(heure : \_\_\_\_\_)**

### **3 min par participant**

**(heure : \_\_\_\_\_)**

Chaque participant partage son expérience à tour de rôle, et les autres écoutent en silence.

- quelles images et émotions vous sont apparues ?
- quelles questions vous sont venues à l'esprit ?
- un geste qui vous vient spontanément à l'écoute de la présentation

A cette étape il importe de ne pas entrer dans le dialogue.

### **30 min de dialogue génératif**

**(heure : \_\_\_\_\_)**

- ⇒ Mise en commun en laissant les possibles ouverts, sans donner des réponses ou des solutions et dans l'écoute de chacun.
- ⇒ Le participant présentant sa situation rebondit sur les images et les émotions des autres.
- ⇒ Les autres posent des questions pour approfondir la compréhension mutuelle.
- ⇒ L'intention du dialogue génératif est de cocréer, de laisser émerger des idées et des solutions à plusieurs.
- ⇒ Ne pas hésiter, pendant cette étape à marquer des temps d'arrêt, de silence.

### **10 min de conclusion**

**(heure : \_\_\_\_\_)**

- ⇒ Chaque participant nomme :
  - l'enjeu clé identifié ?
  - Une action ou une solution possible ?
- ⇒ La personne présentant la situation nomme en dernier :
  - Quel regard elle porte maintenant sur la situation ?
  - Comment elle va aller de l'avant ?

### **1 min pour remercier et raccrocher**

### **5 min d'écriture après la session Skype**

Chacun écrit quelques commentaires pour lui dans un journal :

J'ai aimé / J'aurais apprécié / J'ai appris

Si vous le souhaitez, vous pouvez envoyer par mail vos commentaires :  
[support@connexion-pleineconscience.org](mailto:support@connexion-pleineconscience.org)