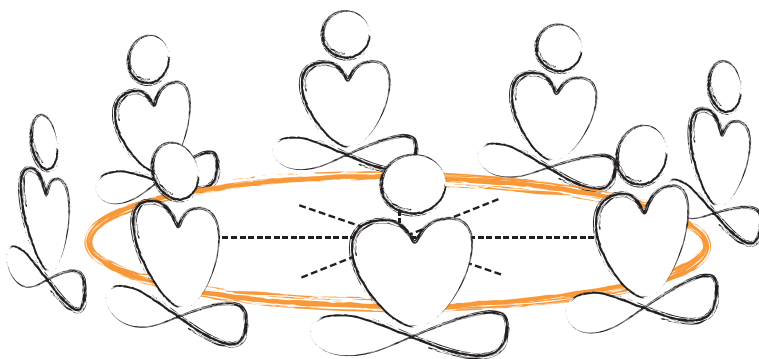


La pratique du COUNCIL

La pratique du cercle est une forme traditionnelle, naturelle particulièrement résiliente.



4 intentions + 2 lignes de conduite

Ecouter avec le cœur



Ecouter le centre, le cercle, les espaces intermédiaires, l'intonation de voix d'une personne, le langage corporel, l'environnement, la vérité.

Essayer de donner aux autres sa meilleure attention, les accepter tels qu'ils sont, avec empathie, rester présent, sans agenda, ne pas attendre un accord ou fixer une parole avant que la personne demande un remède.

Eviter:
Trop d'attention sur 'mon' histoire, des jugements, filtres ou comparaisons. Ils réduisent la capacité à entendre les autres.

*Etre succinct
et aller droit au but*

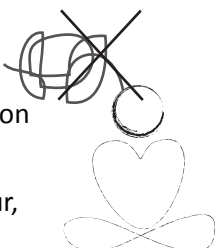


Etre attentif au temps disponible au partage, la taille et l'énergie du groupe. Regarder les gens auxquels aide à savoir si je fais mon point correctement.



Exprimer seulement l'essence de ce que j'ai à dire. Raconter l'histoire - ne pas la répéter. Il ne s'agit pas de donner un récit de vie.

Eviter:
De penser à voix haute, avoir une réflexion philosophique, être analytique, tenir un discours ou 'enseigner'.
- Ceux-ci tendent à déconnecter du cœur, réduisent l'écoute et l'attention.



S'exprimer avec le cœur



Partager ce qui est authentique, ce qui est présent. Raconter son histoire en: mots, chanson, poème, silence, mouvement.

Parler en 'je' pour exprimer ses sentiments, besoins, valeurs, croyances, appréciations, affirmations, empathie, ressentiments, peurs, etc. Avancer vers la vulnérabilité et l'exprimer au cercle: émotions, blocages - même sans arriver à partager son histoire.

L'objet de parole invite à parler pour soi.. Utiliser avec prudence les "nous / vous / tu" car il se peut que des personnes assises ici aujourd'hui ressentent les choses différemment.

Etre spontané

Avoir confiance en ce qui émerge au moment de recevoir l'objet de parole.

Prendre une respiration pour vérifier ce qui sert: moi, le cercle et plus grand.

La spontanéité peut parfois être confondue avec la réaction. Conseil: Attendre au moins un tour avant de parler. Etre attentif aux autres peut amener de la détente.

S'asseoir en paix avec: l'inconnu, humilité et patience. Ecouter l'âme du groupe, sans objectif, - Il n'est pas question de 'sauver' quelqu'un. (Sauf si cela est exprimé)

Confidentialité: Ce qui est dit dans le cercle, reste dans le cercle

PARLER CE QUI SERT: MOI, LE CERCLE ET PLUS GRAND