

CERCLE D'EMPATHIE EN COMMUNICATION CONSCIENTE PROCESSUS DE GINA

www.embodyingempathy.com

Le cercle d'empathie est un modèle que Gina Cenciose a fondée en 2000 qui combine le cercle de développement de l'esprit communautaire (Gina est certifiée avec l'école de Scott peck sur Community building circles en plus d'être facilitatrice des Cercles Restaurateurs, elle est formatrice certifiée en CNV et coordinatrice pour la certification en Amérique du Nord) avec la CNV. Elle a offerte ces cercles dans les prisons (3 jours au complet) les OSBL, les écoles, centre de fois, groupes de tout genres allant d'une période d'une journée a 7 jours de longueur. C'est un méthode que vous allez juste avoir un peu de goût pour une soirée. C'est vraiment fait pour être vécu sur au moins toute un journée. Le Cercle d'empathie n'est pas une formation, mais plutôt un temps pour faire l'expérience de la Présence, synergisée à celle des autres. Le contenu du Cercle n'est pas structuré, il émerge d'un mouvement intérieur des personnes qui le forment. Ce mouvement prend naissance d'une profonde connexion à soi et aux autres, d'une intériorité accentuée par celle des autres. Ceci permet une investigation de soi à partir d'une quiétude, d'un temps d'arrêt, d'une dévotion à la vie en soi. Le Cercle d'empathie est une expérience unique à chaque fois, une occasion de se déposer dans un climat d'accueil et d'acceptation.

Voici quelques ligne directrices :

1. Ouverture (déroulement & confidentialité)

2. Lecture ou méditation de groupe pour aider les gens à être ancré dans leur qualité de présence
3. Silence (2-3 min. pour prendre contact avec soi)
4. Tour de table de partage (1-3 min. chacune un S & B seulement)
5. Maintenant les participants sont invitées a parler SEULEMENT s'ils sentent un élan de leur être pour le faire. Ils partagent l'essence (peu de mots) sur quelque chose qui semble être une source de croissance dans leur cheminement en ce moment, (un embûche a leur capacité de prendre responsabilité ou d'être présent ou un célébration de quelques chose en eux qui les soutiennent à vivre à partir de leur valeurs profondes)

(3-4 min. max chacune et 1 min de silence entre chacun partage)

Ensuite ils ont le choix soit de dire simplement FINI ou de demander s'il y a une personne dans le groupe qui a le goût d'offrir un reflet verbal d'une des participantes (SB) DANS LE MOMENT PRÉSENT (Formule maintenant en nous partageant ceci te sent tu _____ a cause d'un besoin de _____?)

OU CHOISIR UN DEMANDE DE REFORMULATION COMME :

« est ce que il y a quelqu'un dans le cercle qui à l'élan de me redire dans leur mots l'essence de ce qu'ils ont entendues ? »

Ensuite nous retournons dans le silence pour au moins 1 a 2 minutes avant qu'une autre personne partage.

Nous utilisons les silences pour rester branchés a l'intérieur de nous, et faire un investigation méditative comme (est ce qu'il y a quelque chose en moi qui veux être dit/vus/acceuillis/ pour m'éclaircir sur ma vérité de l'instant ?

Le dernier temps du cercle il ya aussi un Tour de Cercle pour partager seulement des S & B qui sont vivants en nous en quittant le cercle.

1. Parler seulement vous en avez l' élan profonde
2. Parler de soi seulement
3. Pas nécessaire de s'exprimer en OSBD, mais d'avoir sa conscience ancré dans le lieux qui EST la conscience (CNV)
4. Utilisez les silences pour approfondir le contact intérieur
5. Garder les yeux ouvert, si possible, ou regarder par terre
6. Se baigner dans un espace d'investigation méditative comme explique plus haut.
7. Vous pouvez partager :
Célébrations et/ou deuil sur quelque chose que vous avez l'élan de partager, une découverte sur vous, une prise de conscience qui vous nourrit, etc.