

Communiquer en cercle - Lydia Pizzoglio

L'ÉCOUTE

Dans un Cercle, chaque participant passe souvent plus de temps à écouter qu'à parler. Lors des échanges, chacun s'efforce de pratiquer l'écoute active, par le questionnement et la reformulation, soit pour mieux comprendre les autres participants, soit pour les aider à approfondir leur pensée. Il évite de poser des questions inductives.

LA PRISE DE PAROLE

PARLER DE SOI ET POUR SOI

- Le TU tue ! Chaque participant au Cercle parle de lui-même, de la manière dont il ressent les choses et les autres. Chacun exprime son ressenti ou ses réactions en s'efforçant d'y exprimer le moins possible de jugement.
- Chacun s'efforce de parler de son expérience directe, de ses ressentis, de ses émotions, de ses réactions, sans projection ou interprétation. Quand je suis dans l'émotion, je le dis et je prends le temps pour ne pas être dans la réactivité.

PARLER AU GROUPE ET NON À QUELQU'UN EN PARTICULIER

Lorsqu'on s'exprime en Cercle, on offre sa parole au groupe pour enrichir la discussion et la réflexion. On la pose donc au centre du Cercle, sans s'adresser à un participant en particulier. En évitant de répondre à une personne, on évite ainsi d'entrer dans des débats sans fin et des oppositions stériles.

PARLER LE PLUS CLAIREMENT POSSIBLE

- Chacun essaie d'être le plus clair et de s'exprimer le plus simplement possible. -La parole est concise et synthétique afin de ne pas être monopolisante.
- Chacun évite de parler pour se faire plaisir.
- Et de répéter ce que d'autres ont déjà dit.
- Le propos est ancré dans une réalité personnelle. Ce qui est dit est simplement un point de vue et non la vérité. Chacun livre son point de vue, sa croyance, son doute, ce qui permet de mieux le comprendre, de l'intégrer et d'enrichir le Cercle de cette vision ou de cet apport singulier.
- Il peut être nécessaire parfois de prendre le temps de respirer, de ressentir, de prendre du recul avant de parler. Les participants au Cercle n'hésitent pas à s'offrir des temps de silence avant de délivrer une parole juste. Chacun veille ainsi à être centré et le plus détaché possible de ses émotions et de son ego.

ATTITUDES ET ATTENTIONS À DÉVELOPPER

ÊTRE ACTIF PLUTÔT QUE RÉACTIF

- Un participant actif prend le temps nécessaire du ressenti pour identifier son point de vue, l'argumenter de manière réfléchie et l'offrir au Cercle, dénué des aspects émotionnels positifs ou négatifs.
- Un participant réactif, à l'inverse, réagit de manière spontanée à une impulsion émotionnelle lorsqu'il se sent touché dans ses convictions, ses croyances, ses valeurs.



ÉCOUTE DU CENTRE

Ecouter le centre c'est écouter attentivement ce qui émerge du groupe au delà de l'expression de chacun de ses membres. Si l'on considère que chaque personne a sa vérité et que personne ne détient LA vérité, alors le cercle sera d'autant plus riche que chacun dispose d'une facette de la résolution de la problématique qui est au centre.

L'écoute du centre invite ainsi chacun à écouter ce que l'autre a à offrir dans une posture de coopération, en lâchant son point de vue (potentiellement divergeant) sur la question et en essayant d'entrevoir en quoi ce qui est dit peut servir le sujet commun.

L'écoute du centre repose sur l'implication de chacun-e à nourrir le centre, c'est à dire d'aller lors de son tour de parole écouter "ce qui est juste en soi, participer de façon active, précise, argumentée de sorte à éclairer, apporter de la matière à la construction commune. En clair, J'essaye de ne pas parler pour ne rien dire. Pour ma part, je prends des notes et barre au fur et à mesure ce qui a été dit et ce qui n'est donc plus à dire. J'essaye de ne pas répéter ce qui a déjà été dit, ou alors je le précise rapidement. Je "bis" untel ou unetelle. Nous pouvons garder ainsi un rythme mobilisant pour le groupe, et des apports constructifs.