

## Atelier "L'art du partage pour une connexion à soi même et aux autres"

Dimanche 9 février à 14h30 à la Villa Pagnon avec Eugénie

C'est une expérience que nous avons à coeur de vous partager pour goûter avec vous cette pratique qui nourrit notre vie quotidienne, collective et de couple depuis plusieurs années et dont nous en reconnaissons chaque fois les bienfaits...

Nous commencerons par **Le Cercle de Parole de l'Aigle Bleu**, que nous avons découvert dans le cadre de la FEVE en janvier 2016, lors de notre première rencontre avec Sophie et Laurent Bouquet à la Ferme des Enfants, au Hameau des Buis..

Nous choisirons ensemble un thème sensible de nos vies (sexualité, parentalité, réalisation professionnelle, vie collective...) et partagerons jusqu'à ce que le bâton de parole circule de main en main et que plus personne n'éprouve le besoin de parler.

Cela indiquera la fin du cercle.

**C'est un travail d'expression et de communication qui a une réelle action énergétique.**

Dans cet espace, les émotions peuvent s'exprimer car elles sont canalisées par un cadre facilitateur :

- je parle de moi, en disant "je"
- je ne nomme personne par son nom et son prénom
- je m'adresse au centre du cercle des personnes (bougie, éléments de la nature...), et non pas à certaines personnes en particulier
- je ne réagis pas à la parole de l'autre, je reste centré sur ce que j'ai à dire et sur qui est vrai et juste à l'intérieur de moi
- je ne profère ni jugement, ni accusation (cela est facilité par l'emploi du "je")
- je reste ouvert et bienveillant, à l'écoute et si mon émotion est forte je peux le signaler au groupe ou choisir de me taire pour me centrer sur mon ressenti.

Dans ce partage, être d'accord ou n'être pas d'accord n'est pas un point central : la différence peut s'exprimer librement et être intégrée comme une opportunité d'élargir sa conscience de l'autre.

Après un temps d'intégration et de pause,

nous vous proposerons ensuite un autre cercle, **la "Tchaap Circle"**, inspirée de la Tribut Tchaap ( Tribut Chrétienne Hérétique Altermondialiste Auto-gérée de Prière), qui est un collectif de chrétiens alternatifs situé à Goshen, à La Ferme de la Chaux en Bourgogne.

**C'est un temps de relecture, de gratitude et d'intention soutenue et amplifiée par la présence du groupe.**

Avant ma rencontre avec la Tribut Tchaap, en juin 2014, je pratiquais la Prière d'Alliance (relecture de vie) enseigné dans la spiritualité Ignatienne, seule ou accompagnée.

Lorsque j'ai vécu pour la première fois la **"Tchaap Circle"** cela a enchanté ma vie ! Partager à haute voix avec d'autres mes mercis, pardons et s'il te plaît, est pour moi, une voix de transformation intérieure encore plus puissante...

Depuis avec mon compagnon, Thomas, nous avons ajusté cette proposition en y mettant notre couleur, voici notre proposition :

**Temps de connexion et un chant d'ouverture** (mantra de divers horizons selon ce qui vient).

Ensuite suivront plusieurs cercles :

**Cercle de Présentation** : chacun-e dit son nom et comment il se sent, ici et maintenant. La bougie fait office de bâton de parole.

Chant

**Cercle de Gratitude** : chacun-e exprime un remerciement à la Vie, à Dieu, à lui-même, à une autres personnes...ce qui fait sens à ce moment-là.

Chant

**Cercle de "là où j'en suis"** : c'est une volonté de notre part de changer ce terme pour sortir de la flagellation que peut engendrer le mot "pardon" dans notre culture. Ici, nous exprimerons nos difficultés, notre "là où j'en suis" dans nos relations, avec soi-même, dans notre vie, nos aspirations...

Chant

**Le Cercle d'intention** : chacun-e exprime ses intentions, ses demandes à lui-même, à la Vie, à Dieu...encore une fois ce qui fait sens pour soi.

Chant

**Le cercle d'autocongratulation** : chacun-e exprime, non plus en intériorité mais en regardant les autres, un "je m'aime parce que..", je me réjouis d'avoir osé quelque chose de nouveau, d'avoir pris une initiative ou d'être sorti d'une habitude, aussi simple et anodine soit-elle et j'ose le partager car cela est le fondement d'une confiance en soi solide et une pratique de reprogrammation neurologique puissante.

Un chant de célébration.

**Puis à 17h30 gouté partagé et 18h15, nous vous invitons au spectacle-partage "Je suis une merveille", à prix libre.**