



Cercles d'empathie

Ce processus a été expérimenté plusieurs fois pour permettre à des communautés de personnes d'être entendues, de prendre soin les unes les autres par l'écoute empathique, de retrouver leurs ressources intérieures lors d'épisodes traumatiques : attentats de Charlie en France en 2015, communautés ayant vécu des deuils brutaux et suicides, cercles d'écoute autour des enjeux environnementaux. Nous le proposons aujourd'hui pour soutenir les personnes, les communautés et les équipes de travail qui vivent la pandémie du Covid19.

Ce processus est en Creative Common¹ pour pouvoir être utilisé, partagé et enrichi par celles et ceux qui le pratiqueront. Vous pouvez nous transmettre vos retours à Françoise Keller et Amal Mekouar.



I. Intention

L'intention est d'offrir un espace qui permette à chacun des membres de s'exprimer et d'être entendu, d'être accueilli tel qu'il est. Le fait de vivre cet espace collectif permet de la connexion, de l'entraide. Elle permet à chacun de sentir son appartenance à la communauté humaine avec la réalité de ce qu'il vit. C'est souvent une expérience guérissante tant nous avons pu croire que l'émotion nous éloigne des autres.

Lorsque nous vivons quelque chose d'intense, nous avons un grand besoin de recevoir de l'empathie, de l'écoute. Nous n'avons pas besoin d'être rassuré, d'être consolé, d'être jugé. Nous avons besoin d'être qui nous sommes.

Il se peut aussi que ce type d'événement soit une source de désaccords et de conflits car nous n'abordons pas les événements avec les mêmes informations, les mêmes croyances, les mêmes ressources intérieures et extérieures. L'intention des cercles d'empathie n'est pas de débattre mais juste de permettre à chacun d'être accueilli.

Il se peut que, dans notre communauté, les émotions soient très diverses, que certains vivent de l'intensité et d'autres non. Le cercle d'empathie permet à chacune, chacun d'être accepté et d'appartenir à la communauté avec sa réalité du moment.

Il se peut enfin que nous soyons surpris de la diversité des émotions que nous traversons et de leur variabilité. Nous savons que les émotions changent et le cercle d'empathie permet d'accueillir les personnes dans ce qu'elles vivent au moment où le cercle se passe.

Nous voulons donc offrir un espace qui permette d'accueillir avec empathie et ouverture ce qui nous traverse : la tristesse, la colère, le deuil, la peur, le découragement, l'impuissance etc...

Il n'y a aucun résultat à attendre de cet espace. Et il se peut que cette écoute sans attente fasse émerger de la créativité.

Notre intention est de faciliter des espaces où nous pouvons recevoir avec empathie, ouverture et douceur ce que nous vivons, avec le soutien de la communauté présente.

¹ Licence Creative Common – Attribution, pas d'utilisation commerciale, utilisation dans les mêmes conditions - creativecommons.org



2. L'apport de la Communication NonViolente (CNV)

La pratique du cercle d'empathie s'appuie sur la Communication NonViolente (CNV). La CNV est une attitude naturelle que nous avons tous et que nous perdons dans certaines circonstances. Elle nous permet d'expérimenter à quel point les personnes ont d'abord besoin d'être entendues. Elle nous permet de comprendre que l'accueil de ce qui nous traverse est essentiel, que nos émotions sont à la hauteur des aspirations et besoins fondamentaux que nous cherchons à vivre, que nous retrouvons notre paix intérieure et notre pouvoir d'agir quand nous portons notre attention sur nos aspirations et besoins fondamentaux.

Selon le niveau de connaissance et d'expérience de la CNV de l'animateur et des membres, le processus du cercle pourra être adapté et nous vous proposons plusieurs options.

Si vous souhaitez proposer ce processus, vérifiez que vous avez les ressources intérieures pour accompagner le processus, en vous posant ces questions au préalable :

- est-ce que je suis disponible pour accueillir ce que vivent les personnes quoi qu'il se passe ?
- est-ce que je suis disponible pour accompagner le processus et exercer mon leadership pour cela ?
- est-ce que j'ai des demandes particulières pour avoir mes ressources disponibles (exemple : adapter la durée, recevoir de l'empathie d'un tiers avant et après, animer en binôme...).

3. Cadre de fonctionnement (qui peut être présenté avant)

- Poser un cadre de temps précis (1h 30 à 2 h) ; si besoin l'animateur peut solliciter un gardien du temps pour recevoir du soutien
- Confidentialité : ce qui se dit dans le cercle ne sort pas du cercle ; chacun peut parler de ce que le cercle lui a apporté mais s'engage à respecter la confidentialité de ce qui s'est vécu ; ce cadre permet à chacun de s'exprimer en sécurité,
- En particulier il est explicitement demandé aux participants de ne pas enregistrer la séquence
- Pour respecter le cadre du temps, si certains participants arrivent avant le début de la séance ou partent avant la fin de la séance, cela ne modifie pas le processus du cercle (à ajuster au cas par cas)

4. Déroulement de la séance

4.1 Ouverture du cercle (20 mn)

L'animateur présente l'intention du cercle.

L'animateur présente le cadre de fonctionnement et vérifie que tout le monde est ok avec le cadre.

Temps de centrage en silence : un temps silence de quelques secondes à quelques minutes est proposé pour permettre à chacun d'entrer en lui-même et de sentir ce qui est présent en lui à cet instant.

Si le nombre de participants le permet, un rapide tour de cercle où chacun peut donner son prénom et une phrase synthétique exprimant son état du moment.

OPTION : utilisation d'un support graphique pour un « ice breaker »



4.2 Temps d'écoute empathique (1h à 1h 20)

En fonction des cas (nombre de présents, intégration de la CNV par l'animateur et les participants), nous proposons trois processus possibles.

OPTION : une fiche avec la liste des sentiments et besoins au sens de la CNV peut être distribuée aux participants en début de rencontre.

Processus 1 – Tour de cercle (2 mn par personne par exemple)

Ce processus a l'avantage d'être accessible à tous

- Chacun exprime ce qu'il souhaite, ce qui a été touché pour lui en lien avec l'événement et les stimuli qu'il a reçu ; nous invitons chacun à s'exprimer au présent « qu'est-ce qui est présent en moi, en lien avec ce sujet ? »
- Chacun essaye d'être au maximum en qualité d'empathie silencieuse et d'accueil de la personne qui s'exprime et de ce qui est vivant en elle à cet instant
- Si la personne qui s'exprime le souhaite et si le temps le permet, elle peut demander une reformulation empathique à un membre qui pratique la CNV ou une reformulation reflet à une personne volontaire
- Aucune réaction, aucune discussion, juste une intention de présence, d'accueil et d'écoute empathique

Processus 2 – Sous-groupes d'empathie

Si les personnes pratiquent la CNV et ont les ressources pour offrir de l'empathie sans réagir et si la constitution en sous-groupes est possible (cercles d'empathie de visu ou conférences Zoom par exemple), les personnes se répartissent en sous-groupes de 3 personnes environ.

Ce processus a l'avantage de permettre d'aller dans la profondeur. Il ne permet pas de sentir ce qui se joue dans la communauté globale.

- A tour de rôle :
 - Une personne A a de l'espace pour s'exprimer,
 - Une personne B reformule de façon empathique ce qui est vivant dans la personne A,
 - Les autres personnes sont dans l'empathie silencieuse (et sont gardiens du temps)

Processus 3 – Empathie pour celles et ceux qui le souhaitent

Si l'animateur ou l'animatrice et des membres sont formés à la CNV et ont les ressources pour offrir de l'empathie, le groupe reste ensemble.

Ce processus a l'avantage d'offrir une empathie collective, de sentir ce qui se joue dans la communauté, de guérir quelque chose collectivement. Il ne permet pas l'expression de tous et demande du courage pour s'exprimer.

Par tranches de temps de 10 ou 15 minutes environ :

- Celui, celle qui souhaite s'exprimer est invité à prendre la parole, à exprimer ce qu'il souhaite, ce qui a été touché pour lui en lien avec l'événement et les stimuli qu'il a reçu ; la personne est invitée à s'exprimer au présent « qu'est-ce qui est présent en moi, en lien avec ce sujet ? »
- Chacun essaye d'être au maximum en qualité d'empathie silencieuse et d'accueil de la personne qui s'exprime et de ce qui est vivant en elle à cet instant
- Une personne – l'animateur ou un membre pratiquant l'écoute empathique CNV – reformule de façon empathique ce que la personne a exprimé
- Aucune réaction, aucune discussion, juste une intention de présence, d'accueil et d'écoute empathique



4.2 Temps de clôture (20 mn)

Un nouveau temps de centrage en silence permet à chacun de revenir à lui.

On peut définir un temps par personne et un gardien du temps.

- Chacun s'exprime de façon synthétique (choisir la question en fonction du temps disponible et du nombre de participants) :
 - Qu'est-ce qui a bougé en moi ?
OU
 - Quels besoins ont été satisfaits pour moi ?
OU
 - Comment je me sens maintenant ?
OU
 - 1 besoin, 1 question, 1 prise de conscience
- Chacun essaye d'être au maximum en qualité de présence et d'empathie silencieuse,
- Aucune réaction, aucune discussion, juste une intention d'accueil empathique

L'animateur remercie les participants pour leur disponibilité, leur courage, authenticité et écoute, solidarité.

L'animateur est vigilant à exprimer son authenticité en évitant les jugements, tant négatifs que positifs.

Nous avons confiance que l'énergie que chacune, chacun mettra pour s'exprimer avec authenticité, pour écouter avec empathie et être présent-e, pour vivre cette expérience sera au service de soi, des autres et du monde.

Merci à celles et ceux qui vivront l'expérience. Nous sommes disponibles pour apporter du soutien si besoin, dans la possibilité de nos ressources.

Vos retours d'expérience sont précieux.

Françoise Keller et Amal Mekouar, formatrices certifiées du CNVC, cnvformations.fr