



Manuel sur les relations authentiques et le cercle

Mis à jour le 11 avril 2024 par Garrett Rokosh

À propos de ce manuel :

Ce manuel a été rédigé dans le but d'aider les nouveaux participants aux cercles à « comprendre » plus rapidement. Ici, sur la côte ouest du Canada, nous avons appris avec des enseignants issus de trois lignées différentes de Circling : *The Integral Centre*, *Circling Europe* et *The Circling Institute*. Les différences subtiles entre ces approches peuvent rendre l'expérience déroutante pour les débutants (et les participants expérimentés). Ce document vise donc à articuler le style émergent de Circling qui trouve un écho dans notre communauté.

Sources et lectures recommandées :

Les ressources utilisées pour la création de ce manuel, classées par ordre décroissant d'utilisation, sont les suivantes :

1. *The Art of Circling* - Bryan Bayer
2. *Relational Leadership Academy* - Peter Will Benjamin & Mark Boughton
3. *SAS Curriculum - Circling Europe*
4. *Manuel des jeux relationnels authentiques* - Sara Ness
5. *Énergie d'= des conflits* - Jason Digges
6. *Getting Real* - Dr Susan Campbell
7. *Communication non violente* - Dr Marshall Rosenberg

Qu'est-ce que les relations authentiques ?

Les relations authentiques (RA), en termes simples, consistent à être soi-même. Être vrai, honnête, ouvert et transparent, permettre aux autres de voir, d'entendre et de connaître notre monde intérieur. Nous jouerons à des jeux RA conçus pour approfondir votre connexion avec vous-même et les autres, dans un environnement où vous êtes encouragé à exprimer ce que vous ressentez vraiment. La relation authentique est un mouvement en pleine expansion qui rassemble des communautés du monde entier afin de créer des liens et d'enrichir l'expérience humaine. Si l'RA consiste à s'entraîner à donner des coups de poing et des coups de pied, le Circling est le combat d'entraînement où toutes les compétences de relation authentique sont mises en pratique.

Qu'est-ce que le Circling ?

Définition de Circling Canada :

Le cercle est une méditation relationnelle dans laquelle les participants partagent leur expérience authentique (sensations, émotions et pensées) dans le moment présent tout en étant en connexion les uns avec les autres.

Définition de l'Integral Centre :

« Le circling est un processus interpersonnel organique et ancré dans le présent, à mi-chemin entre l'art, la méditation et la conversation de groupe, conçu pour permettre une expérience viscérale de connexion et de compréhension du monde d'une autre personne, en célébrant qui elle est et où elle se trouve, à l'instant présent. »

Définition de Circling Europe :

« Le circling est une technologie relationnelle basée sur de nombreuses pratiques et distinctions simples mais innovantes qui vous aident à trouver ce qui vous correspond le mieux, à le communiquer de manière puissante et naturelle, à élargir vos perspectives et votre capacité à recevoir et à rester ouvert aux autres, et à nourrir un sentiment de confiance personnelle et collective profonde qui est à la fois apaisant et générateur.

Elle fonctionne au sein du fondement souvent invisible de la communication et des relations qui sous-tend presque tout.

C'est pourquoi nous constatons une transformation et un développement si importants grâce à cette pratique, car un petit changement dans les domaines les plus importants peut conduire à un profond épanouissement du potentiel au fil du temps.

Tout est parti de l'application de la conscience méditative à nos relations avec les autres. De la même manière qu'un microscope révèle un tout autre niveau de réalité, le Circling peut révéler une nouvelle façon d'être en relation.

Définition du Circling Institute :

« Le circling consiste à faciliter, former et/ou coacher un système de communication basé sur l'authenticité, l'écoute empathique profonde et la présence méditative. Il s'agit d'une combinaison de qualités, de compétences et de principes distincts qui renforcent à la fois la communication interpersonnelle et l'intelligence relationnelle, et élargissent notre champ de perception. Cette technologie psychosociale crée un forum de connexion consciente où les individus peuvent apprendre à se connaître eux-mêmes et à connaître les autres plus profondément, partager cette expérience de connaissance entre eux et créer une compréhension mutuelle, une confiance, une sécurité psychologique et une intimité. Elle peut également ouvrir la voie à une expérience transpersonnelle et à une intelligence collective émergente au sein des groupes. »

Deux types courants de cercles**1. Cercle de concentration** (alias « cercle d'anniversaire »)

Dans un cercle de concentration, le groupe concentre son attention sur une seule personne, la personne ciblée (alias : le cercle). Le rôle de la personne ciblée est de révéler son expérience du moment présent en relation avec le groupe et d'être elle-même. Le rôle du groupe est d'explorer le monde intérieur de la personne ciblée et de donner un retour relationnel sur le moment présent, sur ce qu'ils ressentent en relation avec la personne ciblée, sur leur façon d'être, de partager des histoires ou des hypothèses à son sujet, de faire des remarques objectives et de partager des moments de proximité ou de retrait de la relation.

2. Cercle organique (alias « cercle de flux »)

La principale différence avec un cercle organique réside dans l'absence de personne centrale. Au lieu de cela, l'attention du groupe se déplace de manière organique, suivant la curiosité et la vivacité. Le groupe révèle son expérience du moment présent en relation les uns avec les autres, explorant les fils émergents et les remarquants.

Quel est le but du cercle ?

Les gens ont différentes raisons de participer au cercle, mais elles semblent se résumer à ceci :

1. Le cercle approfondit la capacité de connexion et d'intimité.

Le Circling dispose naturellement d'un système auto-immunitaire intégré qui permet d'éliminer les masques, les défenses ou les comportements inauthentiques qui empêchent de se voir véritablement dans le moment présent. Dans la vie quotidienne, il est très courant de cacher ses sentiments et ses pensées sincères, ce qui conduit à se sentir détaché des autres. Comme le circling encourage et valorise radicalement l'expression authentique de soi, les participants ont souvent l'impression d'être vus et connus d'une manière qu'ils n'avaient jamais expérimentée auparavant. De plus, vous acquérez les compétences nécessaires pour offrir cette même qualité de connexion aux autres en comprenant profondément leur univers. Cette capacité accrue à être authentiquement présent avec les autres conduit à une plus grande connexion et intimité dans toutes vos relations.

2. Le Circling révèle les angles morts relationnels

Nous avons tous des comportements ou des schémas inconscients qui nous éloignent des liens et de l'intimité potentiels. Ces schémas sont des angles morts relationnels qui peuvent nous donner le sentiment d'être incompris, seuls ou de repousser les personnes que nous aimons. Le Circling vous donne de nombreux commentaires honnêtes sur la façon dont les autres se sentent en relation avec vous à chaque instant, quand ils se sentent le plus/le moins connectés à vous, comment votre façon d'être influence les autres, comment vous apparaissez et les histoires/suppositions que les autres ont à votre sujet. Sans une pratique comme le Circling, les gens peuvent passer toute leur vie sans les commentaires nécessaires à chaque instant pour découvrir leurs angles morts relationnels et remarquer l'eau dans laquelle ils nagent.

3. Le Circling est une méditation relationnelle pour faire évoluer la conscience et découvrir soi-même.

Dans la méditation, vous vous concentrez sur vos sensations, vos émotions ou vos pensées du moment présent, au fur et à mesure qu'elles surgissent. Le cercle peut être considéré comme une méditation relationnelle, car nous faisons tous la même chose, mais en prenant conscience de notre expérience personnelle et collective. Cette pratique permet souvent aux gens d'avoir des révélations et des prises de conscience transformatrices qui changent leur vie.

4. Le circling aiguisé votre intuition à propos des autres et des dynamiques interpersonnelles

Tout comme un médecin peut examiner le corps humain avec une conscience élargie de tous les différents organes, muscles et tissus, et comprendre comment ils fonctionnent ensemble, un Circler expérimenté qui a passé beaucoup de temps avec des personnes révélant radicalement leur expérience du moment présent développera une vision X-RAY de niveau ninja pour percevoir ce que les autres ressentent ou pensent vraiment, et pour remarquer ce qui se passe dans les relations interpersonnelles entre les gens. Cette conscience relationnelle améliorée est particulièrement puissante pour les conseillers et les coachs.

5. Le Circling développe la maîtrise de la communication consciente

Le Circling permet de pratiquer des compétences de communication consciente telles que s'approprier son expérience, écouter de manière réfléchie, partager son impact, comprendre le monde de l'autre et écouter avec empathie. Vous apprenez à mieux exprimer ce que vous ressentez dans le moment présent grâce à une conscience somatique plus profonde (conscience des sensations corporelles et des sentiments que vous éprouvez à l'instant présent) et à l'amélioration de votre

littératie émotionnelle (disposer d'un vocabulaire plus riche pour décrire ses émotions).

Relations authentiques et règles de base du cercle :

Certaines personnes les appellent les « accords » ou les « principes ». Il s'agit de règles très importantes que tout le monde doit respecter dans un cercle.

1. **Respectez-vous et respectez les autres**
 - a. **Respectez-vous** - Si, à un moment donné, vous vous sentez mal à l'aise, pas seulement légèrement, mais fondamentalement, respectez-vous en le disant haut et fort. Tout s'arrêtera à ce moment-là et nous ferons le point.
 - i. En résumé : fixez des limites et formulez des demandes en fonction de vos besoins.
 - ii. Ancre pratique : « Laissez-moi faire le point avec moi-même. »
 - b. **Honorez les autres** - Demandez la permission et respectez les limites des autres.
 - i. Ancre pratique : « Merci de vous respecter. »
2. **Assumez votre expérience** - Nous acceptons de ne pas exercer d'autorité sur l'expérience d'autrui. Votre expérience et votre point de vue uniques sont incontestables. Lorsque vous assumez votre expérience, vous partagez quelque chose qui est vrai pour vous et qui ne peut être remis en question. Si cela peut être remis en question ou contesté, il est alors plus probable que vous vous livriez à une projection ou à une supposition, deux exemples qui montrent que vous n'assumez pas votre expérience.
 - a. En résumé : exprimez-vous de manière incontestable.
 - b. Pratique d'ancrage : ce que je dis est-il discutable ou indiscutable ? Suis-je l'autorité en la matière ?
3. **Confidentialité rétroactive** - Nous acceptons à l'avance de garder confidentielles toutes les demandes de confidentialité, même si elles sont formulées après coup : « Au fait, je souhaite que tout ce que je viens de partager reste confidentiel. » Les demandes de ce type ne doivent être communiquées à aucune personne qui n'était pas présente.
 - a. En bref : la confidentialité n'est pas la norme, elle est accordée sur demande.

Pratiques authentiques de relation et de cercle :

*Aussi appelées « nobles intentions », car nous ne parvenons peut-être jamais à les incarner parfaitement !

1. **Supposer/trouver une intention positive** - Poser des questions (à soi-même et aux autres) pour trouver une intention positive.
 - a. Ancre de pratique : si X avait une intention positive, quelle pourrait-elle être ? Vous ne savez pas ? Demandez !
2. **Ne résistez à rien, accueillez tout** - Révélez votre expérience. Acceptez ce qui surgit en vous et chez les autres (n'essayez pas de changer, de réparer ou de guérir quoi que ce soit).
 - a. Ancre pratique : Puis-je accepter cela ?
3. **Favorisez la connexion** - Choisissez de rester connecté, en particulier lorsque vous pourriez vous déconnecter, vous désengager ou partir.
 - a. Ancre de pratique : À quoi cela ressemblerait-il de rester engagé dans une forme de connexion pendant toute la durée de cet événement ? Que devrais-je surmonter, examiner ou révéler au lieu de me retirer ?
4. **Restez au niveau des sensations** - Restez à l'écoute des sensations de votre corps. Remarquez toute tension, la qualité de votre respiration, toute réaction viscérale de votre corps. Ces sensations sont souvent les moins sujettes à interprétation et peuvent donc nous surprendre par des connexions qui échappent à l'analyse rationnelle.
 - a. Ancre de pratique : « Je ressens... »

5. **Faites confiance à l'expérience** - Accueillez et faites confiance à tout ce qui se présente à vous et aux autres membres du cercle comme étant valable et important. C'est souvent une invitation à faire confiance à l'inconnu, à inclure des expériences non rationnelles, et cela renvoie à quelque chose qui dépasse notre conscience individuelle.
 - a. Ancre pratique : je choisis de faire confiance à ce qui se passe actuellement et d'accueillir l'inconnu
6. **Soyez curieux du monde des autres** - Appréciez profondément la perfection de quelqu'un à chaque instant, tout en acquérant une compréhension approfondie des nuances de sa façon d'être. Voyez son innocence inhérente, ne présumez de rien et soyez prêt à remettre en question vos suppositions à tous les deux (sans chercher à changer qui que ce soit ou quoi que ce soit). Ce principe vous invite non seulement à comprendre quelqu'un intellectuellement, mais aussi à vous abandonner à être avec lui à cet instant précis.
 - a. Ancre de pratique - « Comment vous sentez-vous en ce moment ? »
7. **Sortez de votre zone de confort** - Choisissez de sortir légèrement de votre zone de confort, sans pour autant entrer dans votre zone de panique, afin de favoriser votre croissance ou votre intention.
 - a. Votre niveau d'inconfort ≤ La valeur ajoutée à votre propre croissance ou intention
 - b. Ancre pratique - Est-ce que cela me ferait du mal ou est-ce que je pourrais devenir plus fort si je me penchais vers ce bord ?
8. **Vérifier les hypothèses** - Lorsque vous êtes confronté aux projections, aux hypothèses ou aux récits de quelqu'un, vérifiez-les.
 - a. Ancre pratique : « Est-ce vrai ou est-ce que je te manque ? »
9. **Restez présent** - Remarquez quand votre attention est détournée de vous-même ou du cercle et ramenez-la.
10. **Soyez désordonné et faites des erreurs** - Souvent, les débutants se sentent bloqués, ont peur de mal faire et hésitent à participer. Surtout lorsque vous apprenez, ayez l'intention de simplement dire ce qui vous anime sans trop vous soucier de vous tromper. Si vous manquez votre cible, l'un des animateurs vous guidera pour que vous le répétiez de manière plus « circulaire ».

Trois niveaux de conversation :

La plupart des conversations s'inscrivent dans trois niveaux différents. Chaque niveau offre davantage d'opportunités de connexion, d'intimité et de proximité. Il s'agit d'un outil social utile pour naviguer vers le type de connexion le plus approprié et le plus enrichissant à un moment donné.

1. Conversation *informative* - échange de faits ou de données
2. Conversation *émotionnelle/personnelle* - pensées ou sentiments à propos de quelque chose dans le passé ou l'avenir
3. Conversation *relationnelle* - pensées ou sentiments entre nous dans le moment présent (alias le langage de l'intimité)

Les quatre révélations :

Le circling comporte des « mouvements », un peu comme l'apprentissage des arts martiaux ou de la danse. Vous apprenez ces mouvements au début pour vous aider à vous battre ou à danser. Au début, ils semblent maladroits et gauches. Puis, à mesure que vous devenez plus habile, vous les oubliez et passez facilement de l'un à l'autre avec des enchaînements sympas

et même à créer de nouveaux mouvements. Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des mouvements fondamentaux du circling pour vous permettre de participer au circling.

Le circling consiste principalement en un mouvement qui consiste à révéler votre expérience du moment présent. Vous trouverez ci-dessous quatre mouvements fondamentaux qui vous permettront de vous révéler tout en assumant votre expérience.

1. Révélez vos **sentiments**
 - a. « Je ressens... (mot décrivant une sensation ou une émotion) ».
2. Révélez votre **observation objective**
 - a. « Je remarque... (langage corporel, mouvement, expression faciale ou volume, ton et cadence de la voix) »
3. Révélez vos **suppositions**
 - a. « J'ai une histoire qui... »
 - b. « J'imagine que... »
 - c. « Je suppose que... »
 - d. « Ce que je crois comprendre à votre sujet, c'est... »
 - e. « Vous/nous semblons... » (remarquez la qualité générale d'une autre personne ou du groupe, choisissez un mot ou une courte métaphore pour la décrire)
 - f. *Vous pouvez ajouter à la fin « cela vous convient-il ? » pour vérifier vos hypothèses. Notez que dans la formation de niveau 1, nous ne posons pas de questions avant la fin.*
4. Révélez vos **motivations et vos désirs sous-jacents**
 - a. « Je désire/je veux... » (partagez ce que vous voulez vraiment à ce moment précis, même si ce n'est pas possible)
 - b. « En ce moment, je voudrais ____, parce que [motivation ou intention sous-jacente] »
 - c. *Tout ce qui implique de vous dévoiler ou de vous trahir.*

Autres mouvements de cercle :

Révélez-vous : soyez authentique et révélez ce qui se passe pour vous à cet instant, en particulier lorsque vous vous surprenez à cacher une pensée ou un sentiment au groupe.

- « Ce qui m'arrive en ce moment, c'est... »
- « Ce que je ne souhaite pas partager pour l'instant, c'est... »
- « Ce que je ne souhaite pas partager, c'est... »
- *Révélez-vous à votre manière*

Partagez votre impact : révélez comment le fait de prêter attention à quelqu'un influence votre expérience

- « Quand tu ____, j'ai remarqué/ressenti/supposé/voulu... »
- « En relation avec vous, je ressens... »
- « Ce que je crois comprendre à votre sujet, c'est... »
- En entendant cela, j'ai remarqué que ma réaction était... Comment réagissez-vous à cela ?

Vérifiez l'impact : vous pouvez également demander à d'autres personnes de partager leur impact par rapport à vous-même ou à une autre personne. Souvent, les gens révèlent quelque chose sur eux-mêmes, puis vérifient immédiatement l'impact que cela a. Il est naturel et important de vouloir connaître l'impact que nous avons sur les autres à un moment donné.

- « Comment vous sentez-vous en entendant cela ? »
- « Quelle est votre expérience lorsque vous entendez cela ? »

Qu'est-ce que cela fait ? : les variantes de cette question sont utiles pour poser des questions *relationnelles* qui permettent à quelqu'un d'approfondir son expérience du moment présent.

- « Qu'est-ce que cela fait de ressentir/voir/vivre... ? »

Partagez une appréciation, une révélation ou une idée : cherchez quelque chose à savourer. Imprégnez-vous-en et partagez-le. Ou ce que vous apprenez de quelqu'un.

- « J'apprécie... »
- « J'apprécie... »
- « Ce que j'apprends, c'est... »

Vérifiez la qualité de la connexion : renseignez-vous sur les différents types de connexions présents dans le Cercle.

- « Quelle est votre relation avec le groupe à l'heure actuelle ? Est-elle différente selon les personnes ? »
- « Quelle est votre connexion avec ___ en ce moment ? »

Écoute réfléchie : partagez ce que vous comprenez de ce que quelqu'un vient d'exprimer et vérifiez l'exactitude de votre compréhension.

- « Si j'ai bien compris, vous avez dit... Ai-je bien compris ? »

Normalisez ou validez l'expérience de quelqu'un :

- « Cela me semble logique parce que... »
- « Je comprends que tu sois... donné... »

Faites une pause et ressentez : prenez un moment pour fermer les yeux, respirer et vous connecter à vous-même.

Partagez la dissonance : cela donne à toute personne ayant vécu une expérience différente la possibilité de s'engager dans le cercle en apportant la dissonance qui est en elle.

Le cercle, c'est...	Le cercle n'est PAS...
Le moment présent	Le passé ou le futur
Les sentiments	Raconte
Remarquer les motivations et les désirs sous-jacents	Poser des questions
Remarquer les motivations et les désirs sous-jacents	Thérapie, coaching, donner des conseils
Remarquer les motivations et les désirs sous-jacents	Agir selon un programme
Remarquer les motivations et les désirs sous-jacents	Guérir, réparer, changer

Plus de principes Concepts d'+

Tisser une réalité partagée :

Tisser une réalité partagée est au cœur du Circling. La réalité partagée est ce moment de révélation qui survient lorsque nous sommes tous d'accord sur « ce qui est » entre nous. Les participants révèlent leur expérience, les animateurs explorent l'expérience des participants, les animateurs révèlent leur impact, et ainsi de suite. Ce processus consistant à (1) se connecter à soi-même, (2) se connecter aux autres et (3) tisser une réalité partagée est ce que l'on appelle

En résumé : révéler les différentes histoires et vérifier les hypothèses.

Comprendre leur monde :

Comprendre leur monde est une recherche guidée par une curiosité sincère qui explore la question : « Comment est-ce d'être vous ? » Les Circlers demandent au Circlee de les guider pour découvrir leur réalité avec eux.

En résumé : qu'est-ce que cela fait d'être vous ?

S'approprier son expérience :

Au cœur de *la prise de possession de votre expérience* se trouve la conviction que je n'ai aucune autorité sur l'expérience d'autrui ; chacun de nous a sa propre expérience du monde, qui peut être différente. Je peux m'approprier mon expérience *sur le plan linguistique* et par *l'expression*. *Sur le plan linguistique*, les mots que j'utilise sur le papier ne peuvent être contestés. *Sur le plan expressif*, le ton et l'énergie derrière mes mots sont en accord avec la conviction que je n'ai aucune autorité sur l'expérience d'autrui (exemple : je pourrais sembler assumer mon expérience en disant « Je me sens agacé », mais ma tonalité tacite sous-entend « ... et c'est de TA faute »).

Cohérence :

La cohérence est l'alignement entre votre expérience interne et votre expression externe. Remarquer une incohérence chez vous-même ou chez les autres peut conduire à une plus grande vivacité, une plus grande conscience et une meilleure compréhension au sein du cercle. Par exemple : le membre du cercle dit qu'il se sent détendu et connecté au cercle, mais il semble anxieux et distant.

Dissonance :

La dissonance peut se manifester de plusieurs façons dans le cercle. En voici deux :

1. Définition du Merriam-Webster : mélange de sons qui heurtent l'oreille.

Une dissonance peut apparaître lorsqu'un participant vit une expérience qui semble différente de celle du reste du cercle et qu'il s'abstient de la révéler par crainte de faire dérailler la direction que semble prendre le cercle. Parfois, révéler une dissonance apporte plus de vivacité au cercle et ramène cet individu dans la présence du groupe plutôt que de le distraire.

2. Lorsque le participant partage son expérience, comparez-la à la vôtre si vous vous trouviez dans la même situation. Si son expérience ne correspond pas à la vôtre, acceptez cette différence et explorez en quoi les choses sont différentes. En comparant notre propre expérience à la leur, nous pouvons les aider à prendre conscience de certaines croyances ou idées implicites qu'ils ont pu se forger au sujet de leur situation. (Exemple : *membre du cercle* : « Si j'étais vous, j'aurais ressenti de la chaleur et de la gratitude envers la personne qui m'aurait fait ce commentaire. Mais vous, vous vous sentez attaqué et jugé. Qu'est-ce que cela vous fait d'entendre cela ? »)

Partager l'impact :

Faire prendre conscience au Circlee de l'impact qu'il a sur les Circlers — sur le plan émotionnel, somatique, relationnel — complète le circuit de connexion dans le Cercle. Pour « tisser efficacement une réalité partagée », il faut à la fois

Les membres du cercle et les participants doivent jouer cartes sur table. Si les membres du cercle ne partagent pas leur impact, le cercle peut ressembler davantage à un interrogatoire ou à une séance de thérapie.

En résumé : révélez vos pensées et vos sentiments qui surgissent lorsque vous êtes en relation avec le Circlee.

Soyez prêt à vous tromper ou à passer à côté :

Soyez prêt à vous tromper lorsque vous écoutez de manière réfléchie, partagez vos hypothèses ou racontez des anecdotes. Il est courant que les membres du cercle hésitent à partager leurs projections avec les participants par crainte de les manquer. Manquer le participant est une excellente occasion de clarifier la situation.

En bref : en tant que membre du Cercle, demandez-vous : « Suis-je prêt à me tromper sur ma réflexion, ma projection ou mon histoire ? »

Intention de créer des liens plutôt que de contrôler

Dans tout ce que nous partageons, nous sommes invités à vérifier notre motivation. Partagez-vous dans l'intention d'être transparent, quelle que soit la réponse que vous recevez des autres ? Ou partagez-vous dans le but d'obtenir une réponse ou un résultat particulier ? Nous convenons de privilégier le partage dans une intention de transparence.

Révéler ce que l'on cache :

Une rétention est une pensée, une émotion, une sensation ou un fait dont je suis conscient et que je choisis de ne pas partager avec quelqu'un, ce qui a un impact sur la qualité de notre relation, notre intégrité, notre vitalité ou notre croissance personnelle. Lorsque vous retenez quelque chose, vous vous retirez de la relation avec cette personne. La pratique de la révélation des rétentions donne l'occasion d'approfondir la relation.



