



## Formation à l'Animation de Cercle

par Gurucharan Singh, Gurudev Singh et Hari Charn Kaur

### Objectif de la Formation d'Animateur

Cette formation fournit des outils pour faciliter efficacement les cercles régionaux afin d'établir la confiance et de créer un environnement sûr pour que les formateurs puissent partager ouvertement leurs expériences concernant les changements actuels dans la communauté du Kundalini Yoga et envisager l'avenir de l'Aquarian Trainer Academy. Veuillez noter qu'il ne s'agit là que de lignes directrices et que les animateurs peuvent s'adapter si nécessaire.

*« La facilitation est l'art de conduire les gens à travers des processus vers des objectifs convenus d'une manière qui encourage la participation, l'appropriation et la créativité de toutes les personnes impliquées ».*

### Rôle du Facilitateur

- MAINTIENT UNE STRICTE CONFIDENTIALITÉ
- Oriente les discussions en douceur à l'aide de questions, de paraphrases et de réflexions
- Implique tous les participants en invitant tous les membres du groupe à prendre la parole
- Écoutez à la fois l'émotion et le contenu du message
- Réagit avec compassion
- Ne juge pas et ne communique pas avec le langage du jugement
- Fait confiance à la sagesse du groupe
- Clarifie les sujets et se concentre sur les discussions (lorsque cela est nécessaire ou souhaitable)
- Fait preuve d'enthousiasme pour la participation des participants
- Gère si des problèmes surviennent dans la dynamique du cercle, par exemple : si un des participants prend en charge l'espace de partage, utilise un langage ou une attitude ne faisant pas partie de l'accord partagé.
- Soyez honnête, ouvert et authentique
- Ne prenez pas la position d'un enseignant. Nous ne sommes pas là pour enseigner, prêcher, ni donner des solutions ; nous sommes là pour faciliter l'écoute et l'émergence de la sagesse du groupe.
- Surveille le processus du cercle et fait les ajustements nécessaires pour maintenir le caractère sacré du cercle et la sécurité des membres.

### Rôle du Participant

- ASSURE UNE STRICTE CONFIDENTIALITÉ. Ce qui est partagé au sein du groupe NE QUITTE PAS LE GROUPE.
- Prend part aux discussions
- Écouter les autres avec compassion
- N'enseigne pas, ne prêche pas et ne fournit pas de solutions (sauf si vous demandez la permission de le faire)
- Ne juge pas et ne communique pas avec le langage du jugement
- Respecte les accords partagés.
- Soyez honnête, ouvert, sincère et authentique.
- Permet aux autres de participer et n'attire pas l'attention ou ne parle pas trop.

### Établir des Accords Partagés pour le Cercle

Au début du cercle, présentez les accords partagés et prenez les suggestions d'ajouts ou de modifications que les participants peuvent avoir pour vous aider à établir la règle de base. Conservez la liste et ayez-la à disposition à chaque réunion pour vous en souvenir. Voici une liste de suggestions :

- Chacun est encouragé à participer - à son propre niveau de confort.
- Permettez à chacun d'être entendu - personne ne domine la discussion.
- Tous les points de vue seront respectés - la contribution de chacun est précieuse.
- L'accent est mis sur le respect mutuel, la gentillesse, la compassion et une écoute approfondie pour favoriser la compréhension.
- Les désaccords ne seront pas personnalisés - les dénigrements, les insultes, l'étiquetage ou les attaques personnelles ne seront pas tolérés.
- La confidentialité sera maintenue - cela peut être extrêmement important pour que les gens se sentent à l'aise de révéler des histoires personnelles.
- Nous honorons les membres du cercle en :
  - Parlant avec le cœur, honnêtement et ouvertement
  - Parler dans le respect de soi et des autres
  - S'exprimer sur la question/le sujet posé dans le cercle
  - Parler assez brièvement pour que chacun ait le temps de s'exprimer
  - Écouter pleinement avec une volonté d'apprendre et de se développer
  - Être ouvert à la sagesse de chacun
  - Parler de votre propre expérience, de vos pensées et de vos sentiments - en utilisant des déclarations du "je".

### Structure en Cercle :

1. **Ouverture du cercle : 25 minutes**
  - a. Accueil, cadrage, intention, supports disponibles 5".
  - b. Branchement, invocation, prière 5".
  - c. Accords partagés / Règles de communication 10".
  - d. Lignes directrices 5
2. **Écouter et partager : 60 minutes à raison de 10 par groupe, plus le temps de pause.**
  - a. Accords partagés : revoir les règles de communication et y ajouter, si nécessaire, 5".
  - b. Enregistrement bref (donnez un temps déterminé par personne pour l'enregistrement, par exemple 1 minute, et rappelez-lui quand ce temps est écoulé afin que tout le monde puisse participer) 10".
  - c. Questions/débats : Chaque animateur peut proposer la question à aborder dans la liste ci-dessous ou toute autre question que le groupe pourrait avoir, ce ne sont que des points de départ de la conversation : 40"
    - "Qu'est-ce qui a changé pour nous depuis... ?"
    - "En quoi cette crise est-elle aussi une opportunité ?"
    - "Que sommes-nous appelés à faire maintenant ?"
    - "En cette période de crise et d'opportunité pour le KRI, ce dont je suis le plus reconnaissant, c'est..."
    - "Quand je pense à cette période de crise et d'opportunité pour le KRI, ce qui me brise le cœur c'est..."
    - "Quand j'envisage que nous nous réunissions pour co-crée ensemble un avenir inspirant pour le KRI, ce que je souhaite le plus, c'est..."
3. **L'intégration : 15 minutes**

Fait en cercle complet ; l'animateur se regroupe avec l'intention de reconnaître les différentes expériences que chaque petit groupe a pu avoir.
4. **Prochaines étapes, clôture du cercle et inauguration : 10 minutes**
5. **Encadrer le sommet des formateurs : 5 minutes** pour identifier en quoi il est différent des cercles



## Conseils pour Maintenir le Flux

- Communiquez des directives et des instructions claires : Expliquez successivement les étapes que les participants suivront, en donnant un bref aperçu.
- Gérer le temps : le chronométrage est essentiel pour la réussite du cercle
  - Commencer et finir à temps
  - Affectez un participant à la gestion du temps ou gérez vous-même le temps ;
  - Soyez attentif au temps qui passe pendant une réunion et faites savoir aux participants que le temps est compté.
  - Si vous effectuez des vérifications individuelles, veillez à donner une heure fixe à chaque participant avant la réunion, en prévoyant un temps supplémentaire à la fin de chaque partage pour la clôture.
- Empathie : Veillez à ce que les personnes ne soient pas laissées pour compte ou exclues du flux des discussions.
- Écoute active : une conversation efficace est celle où les gens ont le sentiment d'être entendus et écoutés. Elle peut être démontrée par des outils verbaux de base, comme la paraphrase, ou par des indices non verbaux, comme l'hochement de tête.
- Établissez un geste de la main pour communiquer pendant l'appel :
  - Levez la main = je veux dire quelque chose
  - Pose de Prière = j'ai terminé ma phrase → La prochaine personne peut parler
  - Signe des mains en réponse à ce qui a été dit :
    - Poing fermé = approbation
    - Ouvrez un doigt pour chaque résistance = par exemple 2 doigts = 2 considérations sur ce qui est dit
    - Ouverture complète de la main au niveau de la poitrine = désapprobation
  - Formez un T avec vos mains = point technique, par exemple puis-je partager mon écran ? → Sauter la file d'attente
  - Formez un C avec vos mains = clarification, par exemple, que signifie ce mot ? → Sauter la file d'attente
  - Roulez les mains = continuez ce que vous dites
- Ouverture du cercle (uniquement à titre de suggestion, chaque facilitateur peut choisir ce qui lui semble juste)
  - Syntoniser
  - Proposer une mise à la terre par différentes méthodes :
    - 1 à 2 minutes de silence pour se mettre à terre
    - Chanter/respirer pour ramener le calme et l'ancrage. Nous utilisons souvent le chant du gourou Ram Das
    - Aider les membres à s'installer/se sentir soutenus par le cercle
    - On peut "s'ancrer" dans le physique / personnel - corps physique, terre ou relationnel - se sentir soutenu par l'autre / le groupe ; ou le spirituel, soutenu par Dieu, le gourou, le divin, etc.
- Fermeture du cercle (uniquement une suggestion, chaque animateur peut choisir ce qui lui semble juste)
  - 1 ou 2 mots de vérification
  - Fermer avec un soleil de longue durée ou un Long Sat Naam.