

reliées.fr



Cercle de médiation systémique



Tous publics – Tous lieux

Note introductive



Cet outil est une déclinaison d'un format d'éducation populaire appelé « bocal à poissons » ou « cercle samoan ».



Cet outil a été expérimenté plusieurs fois, dans des contextes différents, sur la thématique du sexisme.

Ces expériences ont permis d'en affiner le cadre et les besoins.

Si vous vous l'appropriiez, merci de le faire en conscience, en respectant le sens et la cohérence présentés ici ; et qui visent avant tout à prendre soin des personnes participantes.



Ce document cherche à donner une forme explicite et appropriable à cet outil, pour qu'il puisse être utilisé partout, par toutes.

Pour lui donner un maximum de consistance, il a été relu et amendé par plus de 10 personnes compétentes / expérimentées / concernées par ces sujets.



Si vous l'adaptez, merci de signaler sa source et vos modifications.

Inspiration : redevenir-rester vivant.es



« Parce qu'il s'agit de cela au fond, redevenir-rester vivant·es, en acceptant de se jeter dans l'incertitude de ce que nous ne savons pas encore traverser, en prenant le risque de laisser derrière nous nos existences amoindries et anesthésiées, en nous reconnectant avec les parts de notre humanité dont nos privilèges nous coupent aussi, et en aimant surtout ceux avec qui nous luttons et apprenons, pour y « trouver [peut-être] une forme de joie largement supérieure à celle, individuelle et de superficie, que nous propose le système de domination. »

Lutter ensemble
Pour de nouvelles complicités politiques
Juliette Rousseau

<https://www.cambourakis.com/tout/sorcieres/lutter-ensemble/>

Intention : ensemble et en sécurité



Entendre et prendre acte, pour évoluer ensemble et construire un chemin commun de sortie de l'aliénation engendrée par la mécanique systémique oppressions/privilèges.



Proposer une situation d'expression / écoute inverse à la situation systémique :

- les personnes en situation d'oppression ont 100 % de l'espace pour s'exprimer,
- les autres offrent une écoute active.



- Mécanismes (-ismes et -phobies) : sexisme, racisme, classisme, validisme, âgisme, queerphobie, colonialisme, grossophobie...
- Choix d'1 axe pour un cercle ou intersectionnalité possible.



Constats

« *Pour moi, ça va !* »
= j'ai des privilèges.

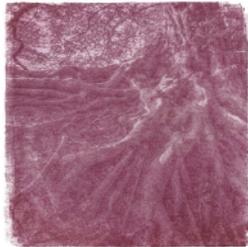
« *Je ne sais pas ce que je ne sais pas.* »
= j'ai des angles morts.

Propositions : reconnaître et se reconnaître



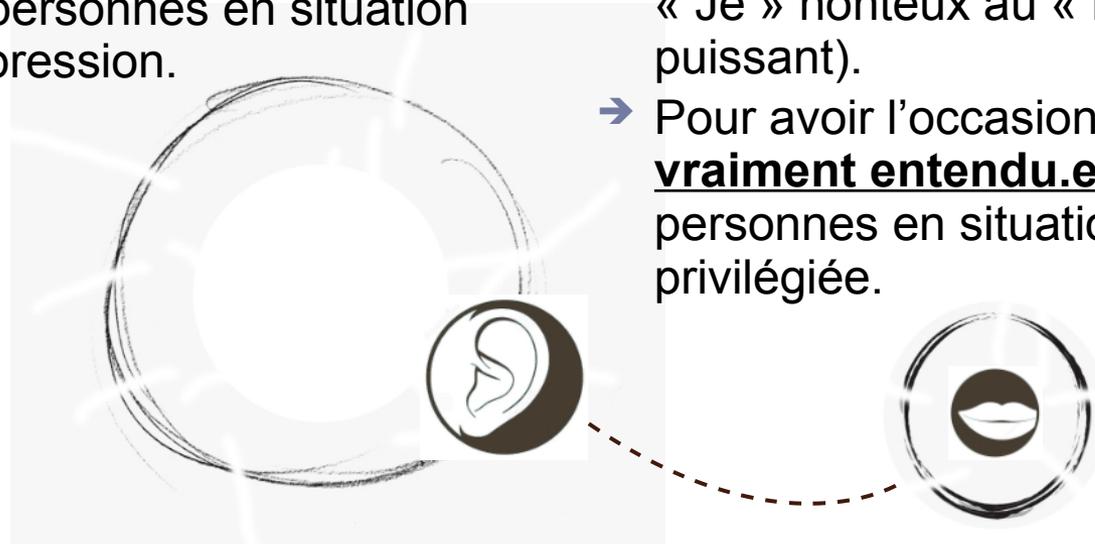
Mesurer la réalité des situations systémiques d'oppression/privilège.

- En entendant - directement et dans sa diversité - le vécu des personnes en situation d'oppression.



Offrir un cadre sécurisé d'expression.

- Pour **partager** son vécu avec d'autres personnes dans la même situation (du « Je » honteux au « Nous » puissant).
- Pour avoir l'occasion d'**être vraiment entendu.e** par les personnes en situation privilégiée.



Reconnaître les expériences cumulées qui façonnent mon corps, mes mots et mes possibles, ceux des autres... et nos relations.

Une forme simple et soutenante : 2 cercles concentriques



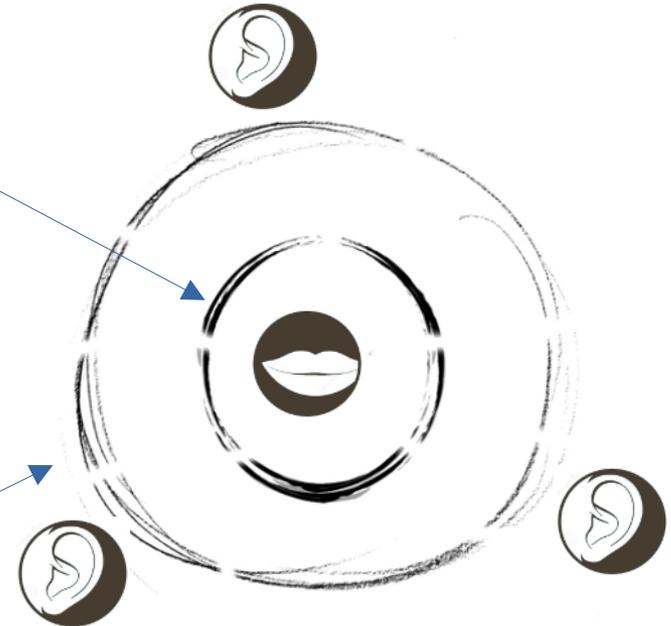
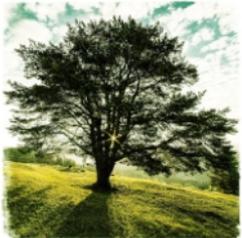
Un cercle d'expression

- pour les personnes vivant les situations d'oppression. Elles parlent une par une. Elles peuvent entrer et sortir librement de ce cercle.



Un cercle d'écoute

- pour les autres personnes [privilégiées ou opprimées ne souhaitant pas s'exprimer] entourant et soutenant le premier par leur posture bienveillante, par leur écoute attentive.



**« L'écoute créé un espace dans lequel quelque chose de nouveau peut arriver. »
Eugen Gendlin**

Se sentir en sécurité pour dire et entendre : cadre de sécurité pour toustes



Personnes-facilitation

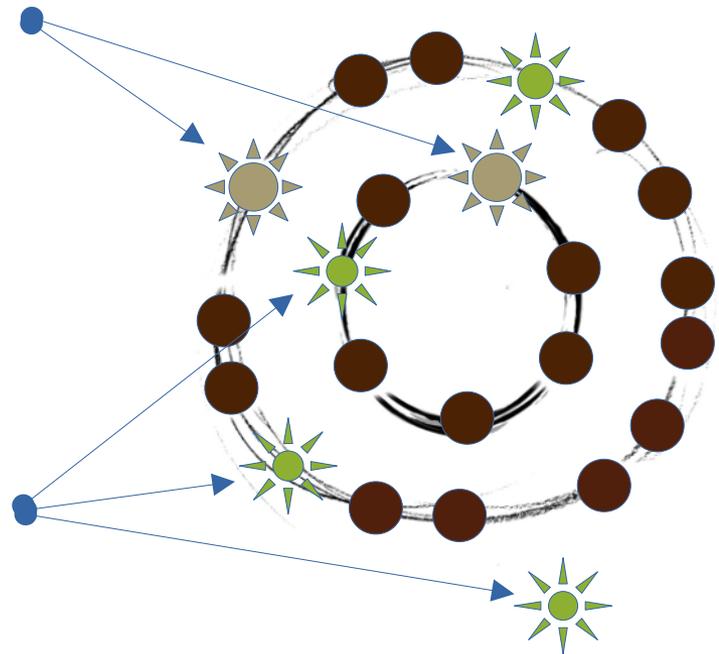
(ces personnes ont des notions de base sur les oppressions systémiques ; sur les enjeux de la parole et de l'écoute ; sur la relation d'aide et sur la posture de facilitation)

- Présenter et garantir **le cadre** global : qui s'exprime, qui écoute, bienveillance.
- Soutenir l'expression, soutenir l'écoute, soutenir et cadrer les reformulations.
- Minimum : 1 personne.

Personnes-soutien

(ces personnes ont une pratique de base de l'écoute empathique et sont conscientes de leur position systémique)

- Offrir **de l'écoute** empathique à toute personne qui a besoin de sortir des cercles.
- Les personnes privilégiées sont écoutées par des personnes-soutien de même statut systémique.
- Minimum : 1 personne par cercle. 1 personne-soutien pour 10 participantes.



**« Je vous prête mes oreilles
afin que vous puissiez
mieux vous entendre. »
Françoise Dolto**

Proposer et faciliter un cercle : déroulé-type



Le formalisme du cadre est un gage de clarté, de sécurité et de profondeur.

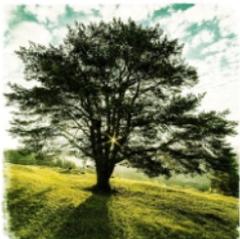
Il est important qu'il soit **porté de manière assumée et confiante** :

- Les personnes sont invitées à s'engager **pour** l'intention proposée et **dans** ce cadre.
- Ou à ne pas y participer.



Les remises en question de l'outil peuvent être invitées à s'exprimer après la clôture du cercle.

- *Pour vous soutenir, vous pouvez imaginer que vous proposez « une partie de foot »... si certain.e.s veulent absolument jouer au tennis... ce n'est pas un problème mais ce n'est pas le lieu !*



1) Ouverture (~ 10-15 min)

- Poser l'intention.
- Proposer le thème (mécanique oppression/privilège sexiste ou raciste ou...).
- Poser le cadre (positions systémiques, 2 cercles, personnes-soutien, règles d'expression, règles de reformulation...).
- Questions/réponses de clarification.
- Demande d'engagement (« oui » exprimé à haute voix).

2) Cercle de parole (~ maxi 1h30 à 2h).

- Invitation à s'exprimer : « En tant que... j'ai vécu... ».

3) Clôture (~ 4 min)

- Temps en silence, d'intériorisation et de ressenti des émotions traversées et présentes.
 - Remerciements pour la participation.
-

Se sentir entendu.e :

repères pour la reformulation



Afin de soutenir leur expression et d'être entendues pleinement, les personnes du cercle central **sont invitées à demander une reformulation.**



Elles peuvent demander à être reformulées par une personne en particulier dans un cercle ou l'autre.



Elles sont souveraines pour préciser la reformulation, si celle-ci ne rejoint pas complètement ce qu'elles veulent exprimer.



- ***La reformulation cherche à redire l'essence de ce que la personne a exprimé, et notamment l'émotion.***
- *Une reformulation ne dit pas mon avis ou mon ressenti sur ce qui a été dit.*
- *Une reformulation qui dit plus de mots que ce qui a été exprimé n'en est pas une : c'est une prise de parole.*



**« Tout autre est
tout autre. »
Jacques Derrida**

Avant, pendant, après le cercle : repères pour une posture d'allié.e



Je ne prends pas la place de l'autre : je n'empiète pas sur sa souveraineté dans sa situation d'oppression et dans sa lutte.

→ *Je trouve du soutien pour passer de la culpabilité à la responsabilité.*



Je suis en position de privilèges, je prends conscience que cela m'aliène aussi, j'essaie de mesurer mes angles morts.

→ *Je ne demande pas du soutien ou de l'empathie aux personnes en situation d'oppression mais plutôt aux autres personnes privilégiées.*



Je partage mes prises de conscience avec les autres personnes privilégiées, à partir d'un endroit de vulnérabilité.

→ *J'exprime mes émotions plutôt que mes opinions sur le sujet.*



Je me positionne activement pour arrêter des situations d'oppression (blagues, asymétries, violence...).



**« Ne nous libérez pas!
On s'en charge. »
Slogan féministe**
