



Groupe local Colibris 30 Alès

Compte-rendu de la réunion du cercle cœur du 6 Mai par zoom

Présents : Maryannick, Christine, Aïcha, Estelle, Éléonore

Excusé.e.s : Quinten

Début : 10h

Fin prévue : 12h30

Secrétaire : Estelle et Eléonore

Facilitateur : Estelle et Eléonore

Ordre du jour :

1) Météo d'ouverture.....	1
2) Partage des dessins et tour de parole.....	1
8) Méthode des 6 chapeaux (en 3).....	3
9) Météo de clôture.....	4

1) Météo d'ouverture

Aïcha : montagne, soleil tout va bien ! hâte du déconfinement

Estelle : tout va très bien, du temps dans le jardin, ressourcée et corps fatigué

Christine : tout va bien, dans cette vie, un peu triste de la fin du confinement, je savoure les derniers jours, j'appréhende la remise en route

Éléonore : en joie, je met beaucoup de conscience sur ce qui m'entoure, dans l'observation de ce qui va se mettre en place, envie de changements de société

Maryannick : échange précédent sur un sujet identique à ce qu'on va aborder, beaucoup de joie, période formidable

2) Partage des dessins et tour de parole

- Comment je me sens dans le contexte actuel de "crise" sanitaire ?
- Comment je me sens vis à vis de la possibilité d'un effondrement systémique ?
- Comment j'imagine un espace d'échange au tour de ces thématiques ?

Christine

des choses sombres représentant la société actuelle et des communautés qui ont espoir.
Rejoindre la nature, être à une échelle sociétale plus petite
Grand point d'interrogation pour savoir comment mettre ça en place

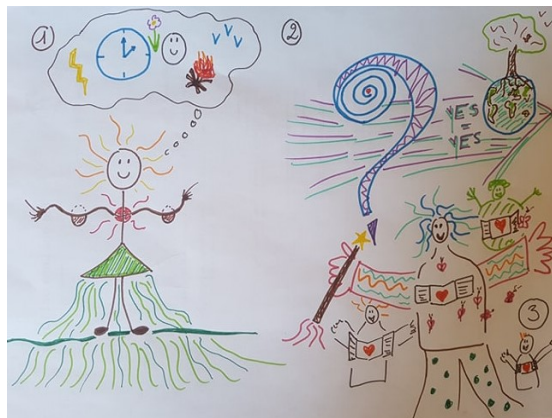


Éléonore

Q1 : temps où je me relie à moi, enrage dans la terre, reliance au cœur, spirituel, pensées parasites, dans l'attente, joie, peurs, colère... émotionnel mouvant et en même temps encrée, frustration de ne pas être dans le "faire"

Q2 : gros point d'interrogation, beaucoup d'inconnus = peur mais quelque chose de plus grand, envie d'être dans la construction du monde de demain, honorer le vivant

Q3 : être **rassemblés** ensemble dans l'ouverture de cœur, **reliance** pour plus de résilience et d'**authenticité** dans le monde de demain, personnes avec lesquelles j'ai confiance et envie de travailler avec d'autres personnes, effets miroirs, parler à partir du cœur



Aïcha

Q1 : recentré sur moi, bénéfique. Situation imposée par l'extérieur qui fait ressentir une prise d'otage.

Q2 : l'effondrement était déjà là, ressent bcp d'incohérence dans ce qui se passe dans cette crise. Mise en lumière par la crise

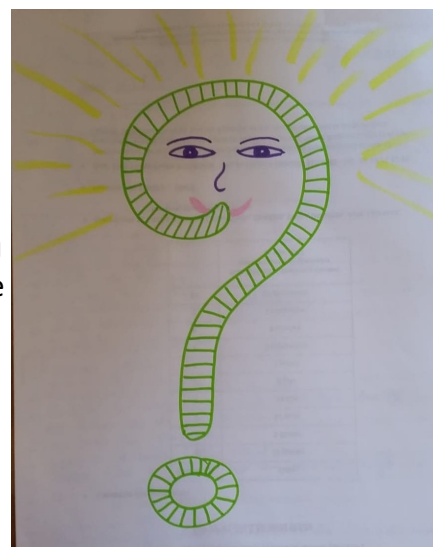
Q3 : Arriver à se **relier** tous au delà de ce à quoi on s'identifie dans nos personnalité. Écoute, **échange** sur l'essentiel à nos vies

Maryannick

Q1 : très heureuse de vivre cette situation, je prends du temps, je suis à l'écoute, curieuse, beaucoup de joie, basculement dans ma manière d'appréhender les choses

Q2 : déjà dans l'effondrement depuis très longtemps sauf qu'aujourd'hui il y a une prise de conscience accentuée à un niveau supérieur à simplement l'écologie, il faut qu'on change tous à notre niveau, tout ce que j'ai accepté de croire s'écroule au fur et à mesure que je prends conscience, je gagne en liberté et en ancrage

Q3 : je ne sais pas, grand point d'**interrogation**, aucune vision particulière ou projection, mais tout vient du **cœur**, agir à partir de là plutôt que de la tête



Estelle

Q1 : sent tout et son contraire durant cette période. Envie de changement mais en même temps pense à des proches qui seraient impactés (trop) si ça changeait

Q2 : émotions fortes (pressée par le temps, peurs, envie d'être dans l'action, questions concernant l'avenir, une opportunité de transformation. Seuls ou en collectif par rapport à l'habitation.

Q3 : pleins de personnes qui **échanges**, une membrane de **confiance** qui permet d'aborder ces profondeurs avec **authenticité**. Créer une raison d'être, nombre restreint, partage, entraide, sans pression.

8) Méthode des 6 chapeaux (en 3)

Éléonore : Je vous propose de vous lever et de faire un tour sur vous même (transition, se mettre en mouvement). Idée de monter un groupe de réflexion et d'échange. Idées du tour de parole : **construction d'un groupe de réflexion et d'échange au tour de l'actualité** (pour ensuite aller vers la 2ème marche qui sera : comment traverser cette période d'effondrement et construire le monde d'après)

Maryannick : idée de cette méthode est de se mettre dans la peau du chapeau, même si on n'a pas l'habitude de réfléchir ainsi.

Chapeau noir : qu'est-ce qui me gêne à aller dans cette direction de construction d'un groupe ? => les freins, les peurs...

Christine : peur d'être dans du **blabla** (comméragage), perte de temps à redire

Éléonore : peur que ce soit une **coquille vide**

Aïcha : trop d'informations, difficile à synthétiser, envie de **trier**

Éléonore : peur qu'on reste dans l'extérieur alors que j'ai besoin d'échanger sur comment ça s'incarne à l'**intérieur** de nous, dans nos vies respectives

Maryannick : peur qu'on continue à créer ce qu'on ne veut pas + partage la crainte d'Éléonore. Après réflexion, **envie de reformuler la phrase de départ** qui ne me convient pas finalement

Chapeau jaune : qu'est-ce qui me plaît dans l'idée de créer ce groupe ? => ce qui m'anime, ce qui me fait pétiller

Estelle : ce qui pétille des **rencontres** et plus d'**entraide** et de lien

Maryannick : construire la **confiance** entre les membres du groupe, permettre d'**ouvrir** et d'aller plus en **profondeur** dans la conscience de ce qui est là

Éléonore : me permettre de me décentrer de ma personne, relations de **profondeur** avec des personnes de cœur, espace sécurisé/sécurisant pour **m'ouvrir** et me construire

Christine : être **en lien** avec d'autres personnes sur un même sujet et avoir une réflexion ensemble, voir comment ça vibre chez chacun

Aïcha : faire ensemble, lieu de **confiance** et de respect, d'échange, plus d'**ouverture**

Maryannick : mieux comprendre les représentations des un.es et des autres, échange des visions pour mieux interagir les uns avec les autres

Chapeau vert : créativité, pas de freins, comment on imagine ce projet, 100% dans la créativité

Christine : j'imaginerais qu'après 1 ou 2 réunions où le groupe s'est bien formé, chaque membre puisse inviter quelqu'un d'extérieur au groupe pour pouvoir échanger (quelques personnes extérieur à la fois)

Maryannick : j'aimerais qu'on parle de ce qu'on ressent, que l'émotionnel soit posé comme base de travail plutôt que de partir d'idées hypothétiques, être dans des choses profondes et authentiques

Éléonore : je suis d'accord avec ça, je rajouterai le parler en "je", partir de ce qu'on ressent, nécessité d'un cadre de sécurité mais que le groupe soit vivant pas figé, qu'il puisse évoluer pour pouvoir accueillir de nouvelles personnes, bienveillance

Maryannick : j'aimerais me sentir apaisée à la fin de ces temps d'échanges, espace ressourçant et constructeur, espace de qualité, précieux

Estelle : commencer petit quitte à grandir après. Constituer au départ un petit groupe.

Aïcha : oui, être entre nous au début pour définir ce qu'on entend par ce groupe et définir vers quoi on veut aller (notre raison d'être), puis inviter d'autres personnes

9) Météo de clôture

Maryannick : propose de rajouter dans la météo comment on a vécu cet exercice des 3 chapeaux

Aïcha : méthode des 6 chapeaux, ça a permis de mieux définir ce que l'on veut. Contente de la réunion et du travail accompli.

Estelle : chouette outil, malgré la distance, ça m'a permis de mettre de l'ordre dans mes pensées. Je repars clarifiée. Hâte que l'on se retrouve en vrais, la prochaine fois si ok pour tout le monde.

Maryannick : contente qu'on ait touché du doigt cette technique même si difficile à distance, un peu de pression par rapport au timing, je propose de reformuler cette phrase de départ pendant que c'est chaud, j'ai hâte de vous retrouver en vrai !

Éléonore : contente d'avancer dans cette démarche et d'avoir pu expérimenter l'outil, pas encore au clair sur l'utilisation de cet outil et la facilitation n'était pas évidente (gestion du temps), en apprentissage, hâte de se voir en vrai.

Christine : contente de vous revoir même si perte de temps au niveau technique, méthode très gaie qui oblige à visiter différents points de vue donc très intéressant à mon sens, je me sens bien, je n'ai pas hâte à retrouver les gens trop vite en présence vis à vis des risques.

Idée de séparer les réunions CC et celles sur le projet de groupe d'échange => acceptée à l'unanimité

Clôture à 12h45

Prochaine réunion : 20 Juin 17h30 à Rousson

Proposition : chaque personne reformule la phrase initiale afin de décrire le projet

Maryannick : Participer à un groupe d'échanges autour des effets que l'actualité produit sur moi.....

Éléonore : Groupe d'échanges et de parole sur la manière dont nous vivons les événements extérieur, afin d'élargir nos horizons et avancer en conscience.

Estelle : Constituer un groupe d'échange bienveillant, pour partager nos émotions dans le contexte actuel d'épidémie et d'effondrements

Aïcha : Construction d'un Groupe de réflexion sur ce qui nous unis dans nos priorités communes pour le sens commun

Tableau de synthèse de l'exercice des chapeaux :

	Noir - Peurs	Jaune - Pétitement/ Joie	Vert - Créativité
Chapeaux	Perte de temps	Rencontre, entraide, lien	Petit groupe
	Discussion vides de sens	Aller dans de la profondeur	Définir raison d'être
	Qu'on se perde dans les infos	S'ouvrir dans un cadre de confiance	Définir un cadre de sécurité
	Discours extérieur à nous	Espace sécurisé/sécurisant	Prendre le temps – pas de pression - organique
		Relation au niveau du cœur	Une fois constituer possibilité d'ouvrir à des personnes d'horizon différents
		Être en lien – Réflexion commune – partager nos mondes et ressentis respectifs	Générer chez les personnes apaisement, ressourcement
		Faire ensemble – échange – interagir - ouverture	Parler en « Je », de ce que nous ressentons, profondeur et authenticité
		Lieu de confiance et de respect	Espace/temps de qualité et précieux

Réunion du 20/05/20

Présents : Estelle, Maryannick, Aïcha et Eléonore

Nous avons relu le CR de la réunion passée, puis les phrases travaillées pour définir notre projet, raison d'être.

Tour d'échange et de réaction pour voir ce que nous en faisons et comment ça résonne.

Décision de laisser tel quel, les définitions de chacun se recourent.

Pour le moment nous n'avons pas besoin de définir plus clairement. Nous avons besoin maintenant de vivre notre groupe.

Tour de table pour savoir quels sont les besoins pour cette rencontre. Nous partons sur une thématique qui est d'actualité pour Aïcha : comment nous positionnons nous dans nos relations avec ces mesures demandées (port de masque, distance,...).

Partages autour de ce sujet.

Le groupe n'émet pas le besoin de créer un cadre de sécurité pour le moment à voir avec Christine comment elle perçoit ça.

Prochaine réunion le 10 Juin 17h30, nous décidons de ne pas partir sur une fréquence particulière de nos rencontres.