

## Processus animation Cercle Restauratif :

- Utilisation du Cercle semi-simulé

### On évoque les tensions d'un vécu dans un collectif

Pendant la première partie de l'atelier, je facilite un avant-cercle (écoute individuelle) et un cercle restauratif semi-simulé. J'utilise ce terme "semi-simulé" car la pratique se fait à partir d'une situation réelle **proposée par un. une participante, et c'est vous qui incarnez les protagonistes de la situation.** Selon le nombre de participantes et les envies de chacune, vous pouvez aussi être en observation pendant le processus.

Une ou plusieurs personnes évoquent une proposition de tension.

#### 1. Avant-cercle:

Identification de l'acte :

Le facilitateur dit :

Amenez une situation réelle que vous avez vécue comme inconfortante.

1. Qu'est-ce qui pose problème dans cette situation, qu'est-ce qui a été dit ou fait que voudriez amener au Cercle Restauratif ?

Vous exposez votre situation et nous choisirons ensemble celle qui vous semble la plus pertinente à élucider.

Le facilitateur rencontre en pré-cercle les trois parties au conflit : **auteur, receveur, communauté.** Il est un membre de la communauté et doit aussi faire un pré-cercle.

Le facilitateur tente de comprendre le sens de ce qui est dit et cherche à percevoir ce qui connecte les gens entre eux.

Le facilitateur reformule la tension proposée par la personne ou du moins ce qu'il a entendu sans tout comprendre les explications.

Même sans avoir toute l'information, il dit : «**Ce que j'entends...**» puis vérifie si c'est juste.

**Discussions des problématiques conflictuelles avec participant e.s en plénière.**

**Choix d'une situation conflictuelle ou en tension dans un collectif (\*Assertion)**

\*Proposition que l'on avance et que l'on soutient comme vraie.

**Le facilitateur dit :**

**Consignes: Tout ce qui est dit ne sort pas du pré-cercle**

**Le facilitateur reformule par des mots ce qu'il a entendu de la proposition choisie par l'ensemble des participants.**

**Vous vous sentez (sentiment) parce que vous avez besoin de....?**

**Les besoins sont universels**

**il y a ni comment , avec qui, ni quand**

**Cette clarté est très importante parce que la confusion entre besoin et stratégie engendre énormément de conflits.**

**il y a des incompatibilités aux niveaux des stratégies alors qu'il n'y en a aucune au niveau des besoins.**

**Faire la distinction entre observation et interprétation**

**Comment je me sens quand je m'imagine dans ces situations**

**Si j'ai voulu aider une personne et qu'elle n'a pas voulu, je peux me sentir...**

**Si je m'apprête à dire à une personne qu'elle a fait quelque chose qui m'a déplu, je peux me sentir...**

**Réécrire la phrase en remplaçant “je me sens” par “j'ai l'impression d'être” ou “j'imagine que je suis”**

**L'acte qui nous réunit ce soir :**

- Josette est une manipulatrice.

**Les personnes invitées pour résoudre le conflit**

**Les personnes du cercle restauratif sont invités à choisir un personnage**

## Les précieux

**Comment inventer avec les gens pour se rejoindre et inclure ce qui compte**

**Question :**

- **Qu'est-ce qui marche quand votre conflit est douloureux ?**
- **Mimer des choses qui ne fonctionnent pas en 3 mn en mode pop corn \***

\* Pour lancer une réunion, l'animateur invite les membres du groupe à s'exprimer spontanément dans le désordre. L'utilisation de cette métaphore "joyeuse" libère généralement l'expression des participants. Elle constitue une alternative au tour de table

## Conseils de Dominic BARTER

**Dès que quelqu'un dit :**

**«Je ne veux pas ça»**, le processus commence et on peut y répondre de manière restauratrice.

En se mettant à l'écoute du conflit et de sa complexité et en le laissant s'imprégner en nous jusqu'à le ressentir profondément, nous en sommes transformés et nous transformons la situation. C'est un travail corporel qui se fait au niveau du ressenti

**Plan du décors :**

- **Utilisation du "Comme si"**

**Qu'est-ce qui fonctionne bien quand tu es sentie, (expression du sentiment)**  
**exemple : dépossédée de ton rôle dans le collectif ?**

**Qu'est-ce qui fonctionne bien quand tu t'es senti dépossédé de ton rôle de leader dans ta communauté c'était comme si on te volait un outil de ta boîte à outils c'est ça ?**

**2. Le cercle express:**

**3 étapes :**

1. **L'écoute de l'expression mutuelle**
2. **La prise de responsabilisation**
3. **Co-créer pour faire différent par la suite.**

## **La question au centre :**

Qui a quelque chose à dire en lien avec cet autre à qui il souhaite s'adresser  
Comment il se sent mal à l'aise et tu t'es senti manipulé par les propos tenus.  
J'entends que tu t'es senti incompris et désespéré pour l'humanité.

## **3. L'après-cercle**

**La seconde partie de l'atelier est consacrée au partage des ressentis et à l'analyse de ce que nous avons vécu.**

### **Mon groupe Cercles Restauratifs sur MOBILIZON**

- [https://mobilizon.fr/@les\\_cercles\\_restauratifs](https://mobilizon.fr/@les_cercles_restauratifs)

## Cercle Restauratif Intérieur

- <https://youtu.be/T0-VJ2IH0tl>

Le cercle restauratif intérieur est un processus individuel pour créer un espace de dialogue entre des parts ou aspects de nous-mêmes.

Basé sur le même principe d'écoute, de dialogue que les cercles restauratifs de Dominic Barter

Cet outil nous permet d'accéder au potentiel, à la créativité et à la transformation qui s'opère lorsque chaque part de nous se sent prise en compte.

**À partir d'une situation personnelle, je vous donne quelques repères sur la façon dont je m'y prend pour pratiquer un Cercle Restauratif Intérieur.**

## Voici les indications pour la pratique:

0'15 identifier ce qui fait tension en moi

0'25 exemple : tiraillement/tension interne, procrastination, décision à prendre

0'45 identifier les parts en tension

0'55 trouver un objet/ support

1'15 facilitateur= gardien du processus

1'30 une part= un aspect ou facette de moi-même

2'15 identifier les parts en les matérialisant chacune (possibilité de leur donner un nom)

3'00 donner de l'empathie à chaque part : qu'est-ce qui est important pour elle ?

4'50 s'adresser à chaque part comme si c'était une personne extérieure

5'10 faire dialoguer les parts

5'20 pour info voir <http://www.cerclesrestauratifs.org> (Dominic Barter)

5'45 facilitateur demande « qui aimerait faire savoir et à qui comment il se sent en lien avec cette situation et ses conséquences ? »

6'00 laisser une part (A) s'exprimer authentiquement à une autre part (B)= expression

6'30 L'autre part (B) dit à (A) ce qu'elle a entendu, compris = reflet (dire dans ce que j'entends)

7'12 la part (A) dit si ce qui a été reflété par (B) est bien ce qu'elle voulait dire = vérification

7'20 processus de dialogue= expression, reflet, vérification (tu pourrais dire qu'est-ce que tu as entendu dire ?), j'entends que tu aimerais honorer tes engagements, que tu es inquiète, j'entends que si on y va pas maintenant on ira jamais, est-ce que c'est cela que tu as relevé, oui c'est cela j'ai envie de te faire savoir que, je pense que cela n'est très honnête ton envie d'y aller, c'est vraiment ce que tu as envie de faire, tu dis j'entends que tu attaché aux gens mais...

j'entends que cela pas vraiment cela de revoir tes collègues qu'est-ce que tu as entendu dire? J'entends que tu doutes de l'intérêt pour ces personnes.

J'entends que j'ai envie d'honnêteté et de vérité, je n'ai pas envie que l'on se voile la face.

Elle entend qu'elle a envie d'honnêteté et d'engagement et elle voit elle-même qu'elle est partagée. Elle n'a pas un envie tranché. Il faut que dans ce que j'entends que les parts soient les plus honnêtes possibles.

Je peux avoir envie qu'il y ait deux parts distinctes et je peux aussi continuer comme cela, parce que cela fonctionne aussi. J'ai envie de les voir et en même temps je n'ai plus envie de remettre les pieds dans cet hôpital.

**Aparté : j'entends que cette part est partagée, elle n'est pas uniforme.**

7'30 au tour de la part (B) de s'exprimer et d'être reflétée

**8'30 poursuivre le processus de dialogue : expression, reflet, vérification**

**8'43 s'appuyer sur l'expression des besoins si possible (cf. Communication Non Violente)**

**10' rajouter une part au cours de route si cela est nécessaire**

**12'16 laisser s'exprimer ce qui émerge même si c'est illogique ou bizarre**

J'entends que le fait d'y retourner cela me donne des crispations en moi. J'ai plus envie. Merci de clarifier car cela me semble plus juste. J'entends que toi-même tu es partagé.

Moi je me demande ce qui pourrait prendre lien avec ces personnes et

**14'20 prendre en compte les résistances Je réalise qu'il y a quelque chose qui bloque en moi**

**15' inclure les parts « protectrices » Je matérialise par un objet dans le cercle cette partie là par un un objet: coquillage, legos... Quand je sens ce blanc là je l'inclus dans le cercle pour pouvoir me relier...**

Je m'aperçois qu'il y beaucoup de chose, où là là est-ce que je vais traiter ceci maintenant tout de suite.

Je mets le doigt sur un truc qui n'a pas été digéré pour moi.

J'entends qu'on est entrain de révéler des choses qui n'étaient pas visibles et qui semblent plus profond.

Moi ce que j'entends c'est cette notion de trop, tu as tes limites. Je suis triste que tu ne puisses plus honorer les liens.

**15'20 donner de l'empathie aux résistances**

**20' poursuivre les échanges avec le processus de dialogue : expression, reflet, vérification**

**23' 15 laisser les émotions émerger et s'exprimer**

**29' vivre l'expérience de la transformation intérieurement**

**29'40 possibilité de continuer : « qu'est-ce que j'ai envie de faire maintenant ? »**

**30' possibilité de s'arrêter quand une transformation est ressentie**

**Ecouter le précieux de chacun. Qu'est-ce qui m'a manqué**

**31'40 sensations internes= indicateurs**

**32'40 trouver du soutien dans un groupe de pratique**

**Dans le prolongement c'est d'écouter ce que j'ai envie de faire maintenant.**

**Blog de Marie-Dominique TEXIER PSYCHOLOGUE**

<https://ressource-empathie.fr/>

## **Modèle de conversation Cercle Restauratif Processus de Justice Restaurative**

- 1. Accueillir tout le monde en mettant au centre la raison commune pour laquelle ils ont dit ok pour venir. / repréciser l'intention commune de la rencontre**

**Ex :**

vous avez tous répondu positivement à mon invitation de renouer les liens entre nous, ou, nous sommes tou-te-s reuni-e-s/présent-e-s pour trouver une solution qui respecte chacun-e et permette une compréhension partagée.

**Pour éliminer tout risque (psychologique...) pour toi, j'aurais tendance à penser qu'il faut que cette première partie d'intention commune soit actée/validée par chacun-e.**

**2. Ensuite, désamorçage explicite. Il y a eu des insultes telles que, des non dits tels que... qui ont créé des malaises ou de la violence...**

**Je me suis sentie peinée et je souhaite que nous arrivions à dépasser cette situation ensemble. C'est pour ça que je vous ai réunis.**

**3. Proposition de déroulé et de principes de fonctionnement** (3 max) avec explicitement toi qui va donner la parole (expliciter rôles)

### **Principes**

- Honorer chacun-e/ Le la respecter même si on ne le la comprend pas  
- **on ne parle pas à une personne mais au centre / au pot commun**  
-

### **3. Inclusion**

**un mot chacun sur :**

- a. **oui je rejoins l'intention commune, de faire de mon mieux ce soir pour...**
- b. **comment je me sens en arrivant (nommer émotions) / à l'aide de photolangage = peut être + facile et léger**

**4. Le sujet - réponses individuelles sans essayer de concilier, parler à partir du je**

**Poser la question au centre** (l'afficher en central des écrans pour supporter la réflexion / si possible prise de notes visuelle en live des réponses)

**ex : Comment pouvons-nous ...** (formulation de cette question hyper importante)

**Tour de parole de chacun-e sur cette question avec infos (faits), ressentis (émotions), sensations (corps qui parle)**

### **5. Emergence-Propositions à partir du pot commun**

Quelles propositions avons-nous pour... qui prennent en compte tous les partages précédents ?

**6. Une solution est trouvée->la formuler/l'écrire ou acter que vous avez besoin d'un temps de dépose, et peut-être d'une autre rencontre**

## **7. Déclusion**

**Individuel : comment je me sens en quittant cette rencontre, ou ce qui a été difficile pour moi ce soir.... + ce pour quoi j'ai de la gratitude / je nous remercie pour**

## **8. Clôture**

Synthèse de ce qui s'est passé

Prochaine étape

Remerciement personnel

-

Tous mes vœux t'accompagnent.

# **Annexes**

**Le wiki Cercles Restauratifs**

[\*\*Bienvenue, Bruno tison ! — CerclesRestauratifs.org\*\*](#)

**Vidéos du wiki Cercle Restauratifs**

- [https://cerclesrestauratifs.org/wiki/Syst%C3%A8mes\\_et\\_facilitation#Clip\\_P%C3%A9dagogique\\_Sur\\_L.27\\_Avant-Cercle\\_du\\_Facilitateur.2C\\_en\\_2009\\_.C3.A0\\_Oakland.2804:33.29](https://cerclesrestauratifs.org/wiki/Syst%C3%A8mes_et_facilitation#Clip_P%C3%A9dagogique_Sur_L.27_Avant-Cercle_du_Facilitateur.2C_en_2009_.C3.A0_Oakland.2804:33.29)

**Solange et Pierre**

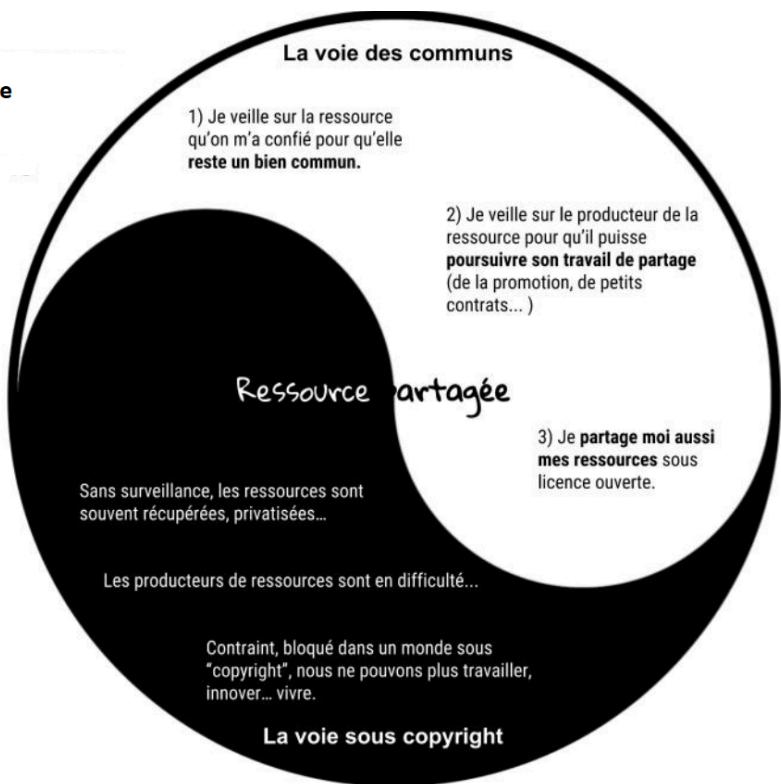
- [https://cerclesrestauratifs.org/wiki/Discussion\\_utilisateur:Solange\\_St-Pierre](https://cerclesrestauratifs.org/wiki/Discussion_utilisateur:Solange_St-Pierre)

**Vous venez de recevoir une ressource partagée sincèrement.  
Un grand pouvoir implique une grande responsabilité.**

**Auteur : Bruno TISON**



Gatien Bataille / cooptic Be



### Explications :

**Six possibilités existent, combinaisons de quatre pôles définissant les différents usages<sup>2</sup> :**

- **Attribution** : signature de l'auteur initial (obligatoire en droit français) (sigle : **BY**)
- **Non Commercial** : interdiction de tirer un profit commercial de l'œuvre sans autorisation de l'auteur (sigle : **NC**)

-  **No derivative works** : impossibilité d'intégrer tout ou partie dans une œuvre composite ; l'échantillonnage (*sampling*), par exemple, devenant impossible (sigle : **ND**)
-  **Share alike** : partage de l'œuvre, avec obligation de rediffuser selon la même licence ou une licence similaire (version ultérieure ou localisée) (sigle : **SA**)

Exemple de combinaison : *Creative Commons BY-NC-SA*, qui est la licence Attribution-Non Commercial-Partage à l'identique.