



Cercle de Transition Intérieure

Aides de la part du Cercle de Transition Intérieure (CTI) du RéseauTransition.be

Formations organisées régulièrement : voir [https://www.reseautransition.be/formation/les-
formations-proposees/transition-interieure/](https://www.reseautransition.be/formation/les-formations-proposees/transition-interieure/)

Aides en tout genre, sur demande. Contacts régionaux possibles.

Personne de contact pour être en lien avec le CTI :

Geoffrey Dumonceau (CTI de Jurbise en Transition) : geoffrey@reseautransition.be

La TI concerne tout ce qui touche à l'aspect interne de la Transition (extérieure), des projets des initiatives, etc... mais aussi un chemin de transformation intérieure personnelle et collective dans l'optique d'un changement de cap vers un nouveau monde à co-construire, qui porte un regard bienveillant sur nos ressentis et nos obstacles, et enthousiaste sur notre espérance en mouvement.

Pour une définition plus complète : <https://transition.agorakit.org/groups/17/files/1775/download>

Structure récurrente d'un Cercle (proposition pour un Cercle de 2h)

1. Bienvenue et centrage/ancrage (1 minute minimum)

Peut prendre la forme d'une méditation guidée, par exemple en partant de la respiration à observer sans la changer, passer à l'espace du coeur, redescendre vers les pieds pour utiliser la métaphore de l'arbre (pieds s'enracinent) voire du mycélium qui nous relie, tronc = canal reliant le Ciel et la Terre, respirer par les feuilles, se sentir relié, etc... (tout est possible, amusez-vous !)

2. Météo d'entrée

1 à 2 minutes par personne. Chacun : nom + comment je me sens ici et maintenant. Permet de faire une coupure mentale et émotionnelle avec la journée écoulée, et d'informer les autres de son état.

3. Explication sur la TI + réponses aux questions (s'il y en a)

4. Explications de la membrane de sécurité

- La membrane est ce qui crée le lien entre participants, et l'espace adéquat pour pouvoir oser se dire, et être en écoute profonde de la richesse des partages
- Parler en 'je' depuis son ressenti nous permet d'entrer en nous plus profondément pour avoir accès à nos émotions, de créer du lien avec les autres et de les aider à toucher leur profondeur aussi
- Donc évitons le "on" impersonnel, le "tu" et le "il" ou "elle" qui nous éloignent de nous-mêmes

- Adresser sa parole au centre plutôt qu'à qqun en particulier
- Souveraineté personnelle : je prends la pleine responsabilité de ce que je dis et ne dis pas, de prendre soin de mes besoins, de ne pas participer à un exercice, voire de quitter pour raison impérieuse...
- Cadre de non-jugement, de bienveillance par rapport aux autres et à soi-même, ouverture du coeur,
- L'expression des émotions est bienvenue, dans l'accueil de chacun
- Respect des temps de parole, et de la parole des autres, terminer par "j'ai dit"
- On termine à l'heure prévue, respect du cadre spécifique du lien
- Confidentialité stricte
- Le centre du cercle est symbolisé par une bougie, un mandala, des éléments de la nature, etc...

5. Présentation perso de chacun s'il y a des nouveaux

Version courte (1 minute)

En option : chacun répond à une question plus précise en lien avec la thématique du jour.

6. Méditation d'ouverture (optionnel)

7. ... (atelier proprement dit)

Il est préférable de toujours laisser un moment de parole libre, lors duquel chaque participant peut déposer son vécu émotionnel. Il peut aussi s'agir exclusivement de cette pratique principale.

L'animateur peut faciliter le travail d'introspection et d'expression par des questions, des relances, une émotion à la fois (colère, peur, tristesse, joie...).

Exemples d'ateliers : méditation guidée, éco-rituel en forêt, marche consciente, mindfulness, exercice personnel / par 2 / en groupe d'augmentation de la résilience, discussion thématique (Reliance à la nature, Pardon, ...), outils (Ho'oponopono, tapping, cohérence cardiaque...).

Le Travail Qui Relie se prête très bien aux CTI, aussi bien en ce qui concerne la structure de la spirale (gratitude > expression de sa peine pour le monde > changement de regard > aller de l'avant) qui peut servir de fil rouge à un cercle, que de ses pratiques (phrases ouvertes, entrelacements, méditations guidées, etc...)

Vous pouvez partager et aller piocher des pratiques sur ce site:

<https://pratiquesti.reseautransition.be/?Fiches>

8. Clôture

9. Météo de sortie

Principes d'animation d'un Cercle (juste à titre d'exemple) :

- Rôles : Animateur(s) (obligatoire), et éventuellement Gardien du temps, Gardien du Coeur (même si a priori chacun est gardien du coeur)
- La personne qui tient le rôle d'Animateur d'une occurrence d'un Cercle est définie à l'avance par les Organisateur(s), de préférence sur base de rôle tournant, et d'auto-proposition. On peut aussi animer à plusieurs.
- L'Animateur est responsable entièrement du bon déroulement du Cercle ainsi que de son organisation :
 - Il prend les inscriptions (tout public a priori), y répond au besoin (confirmation, questions, etc...)
 - Il définit le lieu et l'heure de début et fin du Cercle (le cas échéant avec les hôtes), la durée standard étant de 2 heures (19h30-21h30 en semaine)
 - Il accueille les participants
 - Il peut décider de déléguer une partie de l'animation à un autre Organisateur, ainsi que déléguer ou pas les rôles de gardiens du temps et du Coeur
- Toutes les techniques de méditation, développement personnel, psychologie, éco-psychologie et éco-spiritualité peuvent être utilisées... (liste non exhaustive), tant qu'elles sont amenées dans un contexte spécifique de Transition Intérieure, et avec une intention correspondant à la raison d'être du Cercle.
- L'Animateur est tenu de rappeler la membrane de sécurité aux participants.