



## «Le cercle» Atelier du M.E.C.

**Vous allez bientôt participer à un Atelier de Développement de l'esprit communautaire (ADEC) avec l'aide de facilitateurs du *Mouvement vers l'esprit communautaire (M.E.C. - Québec Inc.)***

**Ce dépliant vous aidera à vous situer dans cette expérience et vous introduira brièvement au monde du DEC.**

### Développement de l'esprit communautaire :

Le M.E.C. offre des **ateliers de développement de l'esprit communautaire** (deux jours —fin de semaine— et un jour).

Lors de l'atelier de deux jours, le but ultime du groupe de participants est d'instaurer parmi les personnes du groupe un esprit communautaire ou encore *faire communauté*.

L'atelier utilise la force du cercle pour apprendre à laisser émerger l'intelligence collective, le sens du NOUS, dans le groupe.

Le cercle de développement de l'esprit communautaire (DEC) permet de pratiquer une mise en relation dans le respect, l'expression, l'écoute, le silence.

*Faire communauté* est le but commun que se donne un groupe de personnes en créant entre elles des relations significatives qui leur permettent de transcender leurs différences, de communiquer efficacement et ouvertement et de coopérer. La communauté qui en résulte est souvent vécue par les membres comme la présence d'un « Nous » dans lequel chacun se reconnaît et se sent reconnu.

Note : Puisque nous utilisons le mot *communauté* dans un sens très précis, nous le mettons en italique pour suggérer de garder ce sens dans ce texte.

L'atelier est complètement expérimental : les participantEs apprennent de leurs interactions ; ils sont guidés par des facilitateurs du Mouvement vers l'esprit communautaire. Le M.E.C. utilise donc *l'apprentissage par l'expérience* qu'il considère plus fécond et significatif qu'un enseignement théorique. Le format qui facilite cette expérience est donc un processus plutôt qu'un enseignement.

Cet apprentissage par l'expérience s'effectue en groupe, sous le mode du *cercle*. C'est une formule laboratoire. Les membres du groupe auront comme tâche de communiquer entre eux sans sujet pré défini. De cette façon, le groupe se bâtit et se développe à partir des contributions de chaque individu présent dans le cercle.

L'atelier se déroule sous forme de *processus* et dure environ 15 heures réparties sur une période de 2 jours.

L'atelier vise à offrir à chaque personne une expérience de la dynamique des relations humaines et une compréhension de l'effet de ces dynamiques sur la façon dont nous entretenons nos relations interpersonnelles. Plusieurs nouvelles habiletés de communication et de nouvelles façons d'entrer en relation saine sont apprises par l'entremise de cette expérience.

Ceci permet à chaque personne de développer de nouvelles compétences et d'effectuer de nouvelles prises de conscience par l'entremise de sa participation personnelle et de l'observation.

Même si le format que nous utilisons est un *processus*, il s'inscrit dans une structure, avec des règles bien précises à suivre. Ces règles, appelées *indications*, nous permettent de poursuivre les **objectifs** suivants, à l'intérieur de l'atelier :

- Faire l'expérience de l'état de *communauté*
- Développer la confiance mutuelle
- Expérimenter des temps de silence
- Découvrir ce que signifie *être poussé/e intérieurement à parler*
- Vivre comment le développement de la communication va de pair avec le développement de l'état de *communauté*.

---

*Précisons davantage le but que nous nous fixons dans le groupe : c'est de nous retrouver ensemble dans cet état que nous nommons communauté : c'est un état où nos cœurs sont ouverts, où de nouvelles prises de consciences (insights) sont faites, où la gamme complète des émotions et des sentiments humains peut enfin être exprimée dans le groupe. L'état de communauté peut être vraiment palpable pour les uns et très subtil pour les autres. Les membres ont alors le sentiment profond d'appartenir au groupe de façon libre.*

Un groupe de personnes ne devient pas facilement *communauté*, ni de façon accidentelle. Le groupe apprend certains principes au fur et à mesure qu'il devient *communauté*. La raison la plus importante pour votre participation à l'atelier est d'apprendre ces principes par l'expérience.

### **Format et logistique :**

Comment se présentent la structure et les règles de l'atelier DEC ? En voici un aperçu.

- Lors de la première session de l'atelier, nous introduisons les participants, par une approche expérientielle, à la compréhension du format de l'ADEC (atelier de développement de l'esprit communautaire) et nous présentons les outils utilisés pour faciliter le développement de l'esprit communautaire, en particulier les *indications* favorables à la communication en groupe (voir ci-après).
- Nous clarifions les questions de logistique. L'atelier se répartit en sessions d'environ deux heures, séparées par des pauses.
- Le cercle débute avec la lecture d'une histoire stimulante, suivie d'un silence requis de trois minutes. L'espace est ensuite ouvert à qui veut parler en se rappelant les indications.
- L'atelier se déroule dans un format de cercle. Une tenue vestimentaire décontractée est suggérée. Soyez à l'aise. Il s'agit en fait d'être à l'écoute de soi et du groupe, et de partager son expérience au moment où on se sent mû à le faire. Le fait de partager cette expérience aide à être plus disponible au groupe.
- Cette façon de procéder entraîne parfois beaucoup de silence. Cela fait partie de la méthode. Ce silence permet de laisser la place à l'intériorisation et à l'émergence de l'esprit communautaire.
- Pour la communication, il n'y a pas de thèmes privilégiés, mais il importe que chaque personne parle à partir de ce qu'elle vit, de ce qu'elle ressent, de ce qu'elle pense. Les réflexions abstraites développées pour elles-mêmes nuisent habituellement à l'émergence de l'esprit de la *communauté*. Cependant, la réflexion qui amène la personne à faire part de ce qu'elle vit à propos de réflexions abstraites, peut aider le processus.

- Les comportements qu'on cherche à éviter sont de donner des conseils, d'évaluer l'expérience des autres, de questionner, de donner des solutions, de chercher à donner des interprétations de l'expérience des autres. Il se peut qu'on ait à le faire dans des circonstances particulières, mais on le fera à partir de sa propre expérience et non à partir d'idées abstraites qui se prétendraient objectives.
- Dans d'autres types d'ateliers, surtout théoriques où l'exposé domine, il est possible d'arriver et de quitter n'importe quand, et de tout de même en bénéficier. Le format ici proposé ne se prête pas à cette pratique d'entrée et de sortie. Il s'agit d'un format axé sur le processus, ce qui implique que la présence de chaque individu est importante pour toute la durée de l'atelier. S'il est absolument nécessaire de sortir du cercle, cela se fait dans un grand respect du processus.
- Si une situation vous oblige à arriver en retard ou à manquer une partie de l'atelier, vous en faites part le plus tôt possible aux facilitateurs. Vous pourriez même nous contacter avant que l'atelier ne débute. Veuillez nous laisser savoir également si vous avez des besoins particuliers.
- Il y a plusieurs pauses au fil de l'atelier et les heures de pause sont déterminées au début de chaque journée. Des collations sont disponibles.
- Après chaque pause, il est coutume que des personnes changent de place afin de créer des occasions d'expérimenter le groupe d'un point de vue nouveau.
- Chaque session commence et se termine avec un court silence. À la fin d'une session, on peut suggérer une pensée qui portera le groupe jusqu'à la session suivante.
- Durant l'atelier, les nuits offrent la possibilité d'effectuer des prises de conscience sur une base consciente ou inconsciente. Ces prises de conscience peuvent parfois venir sous forme de rêve. Nous vous demandons donc de rester, dans la mesure du possible, conscients de vos rêves et de les partager si cela vous semble approprié.
- L'intensité d'une telle expérience peut exiger de vous beaucoup d'énergie. Nous vous suggérons donc de ne pas surcharger l'emploi de vos temps libres. Vous aurez probablement besoin de ce temps pour vous reposer, pour réfléchir et intégrer l'expérience. L'atelier n'est pas une thérapie destinée à régler des cas personnels, bien que ceux-ci puissent être partagés en groupe. Si vous êtes déjà engagé dans une démarche de thérapie, parlez à votre thérapeute de votre intention de suivre cet atelier de DEC.
- À la fin de l'atelier, le groupe procède à une évaluation de son expérience et une projection des modalités de retour à la vie courante. La plupart des personnes ayant participé à un atelier de développement de l'esprit communautaire sentent qu'elles ont appris énormément à travers leur expérience au cours de l'atelier. Mais comme le modèle utilisé est basé sur l'expérience du vécu, il s'avère parfois difficile de traduire en mots et en phrases ce qui a été appris.

## Les indications pour le DEC :

Des **indications** sont utilisées lors de l'atelier de développement de l'esprit communautaire auquel vous participerez bientôt. Ces indications donnent la possibilité à chaque participant de participer à l'atelier avec une base de compréhension sur le processus. Elles sont affichées au mur durant tout l'atelier.

1. **Je m'exerce à une écoute profonde, respectueuse et compatissante, de moi-même, des autres et du groupe.**
  - a. **Écoute de soi** : je porte attention à ce qui se passe en moi.
  - b. **Écoute d'autrui** : je suis présent à l'autre et je respecte son expérience. J'évite de préparer une « réponse » en écoutant. **Je ne réponds pas.**
  - c. **Silence** : j'accueille les **temps de silence** entre les interventions.
  - d. **Écoute du groupe** : je suis sensible à l'état du groupe.
  
2. **Je m'exprime avec un profond respect de moi-même, des autres et du groupe.**
  - a. Ma participation peut être **verbale ou non verbale**.
  - b. Je parle si je sens un **mouvement intérieur** qui m'incite à le faire. Je peux ressentir ce mouvement physiquement et/ou moralement. Réciproquement, je ne parle pas si je ne me sens pas mû/e à le faire.
  - c. Je dis **mon prénom** en prenant la parole.
  - d. Je fais partager mon **expérience** en utilisant les messages « je » :
    - Pour exprimer ce que je **ressens**, je parle à la première personne ; j'évite les expressions comme « les gens », « on », « nous », « on devrait », « tu dois ».
    - Si je ressens une **insatisfaction**, je l'exprime dans le cercle en identifiant (objectivement) l'objet de mon insatisfaction et je dis (subjectivement) ce que je ressens à ce propos.
    - Mon expérience peut **faire écho** à celle de l'autre, mais j'évite toute forme de réponse : conseils, reflets, questions, solutions, évaluations, interprétations...
  
3. **Je fais confiance aux processus qui président au développement de moi-même, des autres et du groupe.**
  - a. Je suis ouvert/e à **lâcher prise** (par exemple, sur mes attentes, sur mes idées, sur mon désir de garder le contrôle, etc.)
  - b. Je cherche à **m'inclure** dans le groupe tout en incluant tous les participants.
  - c. Je m'engage à **persister** dans l'expérience.
  - d. Je me reconnais **responsable** de mon succès et de celui du groupe.
  - e. Je garde l'entière **confidentialité** en regard de tout ce qui se passe dans le groupe.

Quelques commentaires sur ces indications :

- ⊙ Vous utilisez le « je » en parlant, c'est-à-dire parlez de vous-même et de votre expérience.
  - ⊙ Pour communiquer efficacement, vous parlez en votre nom personnel et vous vous exprimez en termes spécifiques plutôt que de dire des généralités ou de parler abstraitement.
  - ⊙ Vous écoutez votre voix intérieure. Vous devenez conscient et vous savez reconnaître cette poussée qui vous incite à vous exprimer ainsi que l'absence de ce besoin.
  - ⊙ Vous écoutez attentivement et avec respect ce qu'une autre personne dit. Vous n'essayez pas de formuler votre réponse pendant qu'elle parle, vous attendez qu'elle ait complètement fini.
  - ⊙ Vous êtes conscient de vos propres barrières mentales, tels les préjugés, les attentes, les idéologies, les jugements ou encore un besoin de contrôler - tous des obstacles à la *communauté*.
  - ⊙ Vous consentez à partager votre impuissance, vos faiblesses, vos souffrances. De cette façon vous inviterez les autres à être tout aussi vulnérable avec vous. Également, le partage de vraies joies est essentiel pour entretenir une *communauté*. Il est possible d'exprimer à la fois les ténèbres de la souffrance et la lumière de la joie.
  - ⊙ Vous savez reconnaître la vraie valeur du silence dans la communication. Vous êtes confortable avec le silence, que ce soit le vôtre ou celui des autres.
- 



## Le Mouvement vers l'esprit communautaire (M.E.C. - Québec Inc.)

Le M.E.C. est né dans la mouvance du travail amorcé par la *Foundation for Community Encouragement Inc.* (FCE), organisme à but non-lucratif à vocation éducative fondé en 1984 aux États-Unis par le docteur M. Scott Peck, conférencier internationalement reconnu et auteur des livres *Le chemin le moins fréquenté*, *La route de l'espoir* et *Ainsi pourrait être le monde*.

Le M.E.C. est un regroupement de personnes qui travaillent ensemble au Québec depuis 1993. Suite à des ateliers donnés par la FCE, ce groupe a continué de se rencontrer régulièrement pendant ces années ; il a organisé plusieurs ateliers de développement de l'esprit communautaire (DEC) et a vu plusieurs de ses membres formés comme facilitateurs par la FCE. Le M.E.C. s'est incorporé en 1997. En septembre 2010, il a démarré une formation à la facilitation en DEC avec une première cohorte d'apprentis facilitateurs (f et h).

Le M.E.C. a pour but la formation et la promotion de l'esprit communautaire comme mode de vie. Le Mouvement veut faciliter le développement de cet esprit dans toutes les sphères de la société, relier et consolider dans des groupes et organisations *l'esprit communautaire* déjà existant et enseigner les valeurs et techniques de formation d'une communication authentique.

---

## Énoncés de la vision et de la mission du MEC

### *Vision*

Le Mouvement vers l'esprit communautaire (M.E.C.) est un regroupement de personnes qui apprennent l'Esprit communautaire, le vivent et en témoignent, et contribuent ainsi à bâtir des milieux de vie où règnent le respect, la paix et l'harmonie.

### *Mission*

Le Mouvement vers l'esprit communautaire (MEC) encourage les gens à découvrir des moyens à la fois nouveaux et meilleurs pour vivre ensemble dans un monde fragmenté.

En enseignant, en apprenant et en vivant des principes de *communauté*, le M.E.C. sert d'agent de changement pour les individus, les groupes et les organisations qui veulent

- communiquer avec authenticité,
- faire face aux problèmes difficiles,
- reconnaître et accueillir chacun dans sa diversité,
- transcender les différences avec intégrité,
- échanger avec amour et respect.

Cette approche du MEC encourage la tolérance à l'ambiguïté ; elle permet de faire l'expérience de la découverte et aussi d'expérimenter la tension entre garder le contrôle et lâcher prise.

Dans notre effort de susciter chez les autres l'appropriation de leur pouvoir, nous gardons en mémoire la confiance que nous mettons dans les forces de la vie présentes en chacun de nous et au-delà de nous-mêmes..

**Le Mouvement vers l'esprit communautaire** se voit comme un **réseau** qui regroupe sur une base régionale, dans une structure souple et légère, des personnes qui veulent vivre ou qui ont déjà vécu un atelier et leur offre de poursuivre leur démarche à travers des rencontres de relance et de continuité, des groupes d'étude et d'action, un colloque annuel.»

### *Objectifs et moyens*

« Le Mouvement vers l'esprit communautaire porte et propose un projet :

- 1) Faciliter l'émergence de la **dimension communautaire** dans les groupes ;
- 2) Favoriser l'apprentissage de l'**expression authentique** et permettre l'**expérience de la communauté**.
- 3) Offrir des ateliers qui mettent en œuvre un **processus** grâce auquel la communication entre les personnes surgit de l'espace silencieux qui gît au cœur du groupe et des personnes.
- 4) Offrir à des **leaders** dans leur domaine un **lieu de ressourcement**, d'enrichissement et de réseautage sur la base du cercle DEC. Le M.E.C. est présent dans des réseaux qui s'intéressent au développement de la communauté sous toutes ses formes. »

## *Les programmes et les services du MEC*

Le MEC offre présentement :

- ⊙ Un programme de **formation à la facilitation** en DEC ;
- ⊙ Des **ateliers de développement de l'esprit communautaire (ADEC)** : ces ateliers transmettent une méthodologie aux participants afin qu'ils fassent l'expérience et apprennent les principes et les techniques du développement de l'esprit communautaire ;
- ⊙ Des **mini-ateliers** d'un jour —avant-goût de la *communauté*— pour pratiquer le mode de communication propre au « cercle » de DEC ;
- ⊙ Des **conférences** de présentation sur la *communauté* pour des groupes et organisations ;
- ⊙ Des **rencontres de continuité** pour les personnes ayant déjà fait un ADEC ;
- ⊙ Des rencontres régulières en petit groupe pour personnes intéressées à cette approche.

Le MEC se prépare à offrir éventuellement :

- ⊙ Des séminaires sur les techniques de formation de *communauté* : ces séminaires enseignent comment animer un atelier et faciliter la formation de la *communauté* en utilisant des techniques qui peuvent aider à faire ressortir les conflits ou à les résoudre, dans le cadre de groupes permanents.

8 juillet 2007 ; 3 décembre 2010