

Cercle de femmes

Sentir que l'on n'est pas isolée, reconnaître en soi cette femme souveraine, puissante.

Co-crée pleinement notre rôle au côté des hommes, des enfants du règne animal et végétal et s'engager face aux défis de notre vie.

Ensemble pour soulever des éventuels fardeaux, pour cheminer vers leur dépassement, agir et rayonner de joie dans ce monde qui nous entoure. Notre intention est de co-crée un moment spécifique entre femmes entourées de la nature qui s'offre comme témoin de nos transformations.

Des femmes de tous âges pourront être présentes avec la possibilité de partager entre membres de la même famille.

Nous voulons nous relier en cercle autour de thèmes en lien avec les saisons, les rythmes lunaires, la relation avec la terre qui seront proposés dans nos cercles, ceux-ci laissant la place pour d'autres thèmes et questions sur le cycle des femmes, la sexualité, le plaisir et gagner en confiance pour s'épanouir, se protéger, se renforcer dans notre féminité. Tous les thèmes pouvant être déposés à ce moment là et seront bienvenus. Ceci pour libérer la parole, la respecter et laisser vivre pleinement les émotions et souvenirs éventuels s'y rattachant. La parole et les émotions comme outils de transmissions, de libération de blessures émotionnelles anciennes et proche.

Pourquoi non-mixte ?

Nous vivons dans une société, au travail, en famille marquée par l'héritage du patriarcat, d'un sexisme qui engendre des rôles, des assignations et même trop souvent des violences qui sont banalisées ou même acceptées. De ce postulat, nous souhaitons un changement visible et en douceur.

Le cercle de discussion non-mixte est un format parmi d'autres, il est complémentaire aux groupes mixtes femmes/hommes qui pourront éventuellement être organisés ultérieurement.

Nous faisons cette proposition volontairement. Pas à pas, observons, ressentons et partageons nos paroles et nos émotions dans un espace de sororité.

Pourquoi "cercle" ? N'est-ce pas ésotérique ?

Nous nous disposons en cercle pour que chaque participante ait une place équivalente et puisse voir toutes les autres. Par extension, le terme cercle désigne l'activité elle-même.

La personne (ou les personnes) qui facilite-nt propose-nt un déroulé du cercle, avec éventuellement des exercices qui s'inspirent de courants spirituels (chamanisme, bouddhisme, yoga, peuples premiers, new age...) pour soutenir dans le cercle la présence à soi, à ses émotions, apaiser les tensions musculaires, les peurs. Chaque participante peut aussi proposer des exercices qui lui sont familiers afin de les faire connaître au groupe.

Dans ce cas là, il est à noter qu'il ne s'agit pas d'enseignements spirituels ou religieux d'aucune sorte, ni de "vérités".

Le collectif vivant à la Ferme Légère est vigilant sur le fait que les activités qui se déroulent dans son lieu, sont sans prosélytisme pour tel ou tel courant spirituel.

La participation à ces exercices au cours de l'activité, reste volontaire et la personne souveraine de son choix d'expérimenter ou pas et du ressenti qu'elle en fera.

Ceci fait partie du cadre de sécurité qui sera précisé en début d'activité.

Un cadre ? Ça sert à quoi ?

- Comme dans l'ensemble des transmissions de connaissances et activités organisées sur le lieu qui nous accueille, la Ferme Légère, nous souhaitons vivre et témoigner des rapports de non domination

et d'horizontalité dans les relations avec humaines. La/les facilitatrice-s ne sont pas des « gourous » ni « sachante-s ». Elle-s ont une expérience préalable en tant que participantes et facilitatrices de cercle de femmes et souhaitent encourager la démarche collective de libération émotionnelle. Les croyances ou expériences de chacune pourront être partagées, discutées mais présentées comme telles, et non comme des vérités.

- Ce qui est exprimé de sa vie personnelle reste confidentiel et chacune accepte cette confidentialité. Les participantes ne doivent pas exporter une parole sans l'accord de l'autrice de cette parole.

- Chacune s'exprime en JE et parle d'elle-même.

- Nous partageons le temps de parole pour que toutes celles qui le souhaitent aient le temps de parler.

Une vigilance de l'ensemble des participantes permettra de veiller à un cadre sécurisant pour toutes et de progresser collectivement sur cette horizontalité.

Et ça se passe comment en vrai?

- Nous sommes dans l'écoute active, chacune fait face au centre du cercle, assise ou allongée, sans être endormie.

- L'idée est de déposer une parole appartenant à soi-même en dehors de nos habitudes à la discussion ou au débat. D'où la demande de laisser chacune aller au bout de son expression et qui ne nécessite ni réponses, ni conseils ou consolation de la part du groupe.

- L'espace ouvert est à la parole partagée et écoutée sans critiquer l'autre ni l'interrompre. Plutôt de se permettre de ressentir ce que ces témoignages et situations affectent possiblement chez nous. Lors de son tour de parole, il est offert de partager sur le même thème ou de changer pour partager avec ses mots son besoin d'expression au moment présent.

- Le nombre de participantes est limité à 12, avec priorité aux participantes régulières. Le cercle peut donc afficher complet.

- Une contribution sera demandée en participation financière consciente. Elle servira à rembourser tout d'abord les frais engagés : déplacement, préparation, accueil ..., puis à honorer le temps passé par les facilitatrices pour préparer et organiser les cerles et on y croit, à soutenir le projet associatif de la Ferme.

Johanna Weiss et Sylvie Chasselay