*LA RAISON D’ÊTRE DU GROUPE*

Le **Cercle de parole des « Nouveaux Chevaliers** » sera constitué de 6 à 10 hommes maximum.

La principale fonction est la découverte de soi à travers les autres.

Pendant le temps imparti (environ 3H) nous échangeons, chacun notre tour et en toute honnêteté, dans le respect des autres, sur nos expériences d’hommes. Ce lieu de paroles est aussi un lieu d’écoute en toute convivialité. La parole est libre et les thèmes sont larges. Les valeurs reines sont : **le respect, l’authenticité, la reconnaissance de l’autre, la gratitude**.

**L’énergie du groupe** permet de créer des liens forts, de partager des expériences, de prendre soin des uns et des autres, en toute **fraternité**.

Ce lieu d’échange authentique a pour but d’exacerber notre **puissance masculine** et de **guérir notre masculin**, de réaligner notre énergie masculine.

Participer à un cercle de parole d’hommes accompagne cette métamorphose intérieure.

Dans un cadre doux et sécurisant, on ose dire, exprimer, se rencontrer, s’ouvrir à l’autre et **être Soi,** en toute franchise. Poser des mots sur des maux est aussi un moyen de se délivrer, **de se libérer**, d’épurer ses pensées, **de s’enrichir de l’autre**.

Cela permet aussi de développer une certaine compassion, de **pacifier le masculin** et que chacun évolue personnellement comme un miroir. Mieux se connaître soi-même et se reconnaître en tant qu’homme.

**Reconnaitre sa singularité masculine** dans l’intimité, dans l’authenticité, pour permettre des prises de conscience et l’émergence de valeurs d’hommes.

*Les Règles de base et les Valeurs*

* ***La confidentialité***, ce qui se passe dans le cercle de paroles reste dans le cercle (Pacte solennel d’engagement à signer par chacun)
* ***L’écoute active*** associée au non-jugement : chacun écoute l’autre avec son cœur, s’abstient de tout conseil, de tout jugement sur son attitude ou sa conduite
* ***Le respect et la bienveillance***: respecter l’autre dans son incohérence, sa difficulté à s’exprimer, ses erreurs, son silence, son entêtement, ses faiblesses, ses besoins.

Le cercle de parole d’hommes est un ***espace protégé*** qui permet aux hommes de partager leur vécu en ***toute confiance***. Un groupe permet à ses membres de partager leurs expériences, leurs émotions, leurs réflexions propres à leur identité masculine.

Mais aussi ***sortir du silence et de la solitude***, qui sont trop souvent le lot des hommes, éduqués à être forts, indépendants, et à refouler leur sensibilité, considérée comme incompatible avec la performance.

Ce cadre d’échanges permet ***d’expérimenter de nouvelles manières d’être*** et de faire afin d’être en ***meilleure relation avec soi et avec les autres dans toutes les relations*** (amoureuses, amicales, familiales et professionnelles)

*Le Protocole de Début*

* ***Purifier*** l’air en faisant brûler de la sauge (chaque homme se nettoie et se purifie avec un bâton de sauge). En complément utilisation du Gong par chaque participant, pour une purification par le son de soi-même et de la pièce.
* ***S’asseoir*** en cercle
* ***Déposer*** une bougie au centre du cercle et l’allumer
* ***Méditation*** guidée d’enracinement et de reliance
* **Premier tour** de cercle (*2 mn maximum chacun*) : « je m’appelle … et je me sens… »

***Le but de cette dernière proposition*** est de permettre à chaque participant de sentir l’émotion dans son corps, de la localiser physiquement, et d’exprimer de façon concise et courte ce qu’elle contient.

LE CADRE DE FONCTIONNEMENT

* **S’engager** à être présent à toutes les dates (cycle de 6 sessions)
* **S’engager** à arriver à l’heure, c’est-à-dire au moins 10mn avant le début
* **S’engager** sur la non-violence, la confidentialité des propos et du contenu.
* **S’exprimer avec le « JE** » afin de prendre l’entière responsabilité de sa parole
* Parler en **conscience**
* Bien définir son **intention** au moment de la prise de parole
* **Demander** si on besoin d’aide, de conseils ou de partage
* **Se respecter et respecter** les autres hommes, **leur être et leurs paroles**
* **Ne pas donner de conseils et ne pas couper la parole**
* **Pratiquer** l’écoute consciente, bienveillante et empathique, simple et profonde
* **Rester avec le groupe** dans la salle jusqu’à la fin du cercle (durée max 3H)

*LES THÈMES ABORDÉS*

Nous aborderons des thèmes divers et variés, quelques exemples de sujets qui peuvent être évoqués :

*— Je me sens parfois maladroit avec ma femme et mes enfants.  
— Je me sens débordé et je me demande si les autres hommes ont autant de doutes que moi.  
— J’ai passé mon enfance dans une ambiance qui privilégiait les valeurs féminines et aujourd’hui je me sens en difficulté pour affirmer ma vie d’homme.  
— J’ai été éduqué avec l’idée que les hommes devaient être forts et refouler leur sensibilité et j’en souffre aujourd’hui dans mes rapports affectifs.  
— Avec les autres hommes, je sens beaucoup de compétition et de relations de pouvoir. Et ça me fatigue de ne pas être plus en confiance avec eux.  
— Je me confie souvent à des femmes et j’ai peur de le faire avec les hommes. J’aimerais partager plus de choses intimes avec eux, mais je n’ose pas.  
— Quand je traverse des situations conflictuelles, je sens vite monter de la violence en moi. J’ai déjà eu des dérapages, mais j’ai peur, un jour, de perdre le contrôle…*

Des thèmes 100% masculins peuvent être abordés, comme la virilité, le rapport entre hommes, le rapport aux femmes, la confiance en soi, …, comment gérer notre énergie masculine, le refuge, la séduction, etc….

Mais aussi des thèmes plus ouverts comme le couple, l’engagement, l’infidélité, le divorce, la dépendance affective, la mode, la sexualité, la violence, etc….

La séance elle-même (résumé)

* Accueil
* Nettoyage
* Méditation guidée
* Météo de chacun (« je m’appelle…et je me sens » …)
* Lancement d’un **thème** (Je proposerais un thème par session)
* Prises de parole chacun son tour sans être interrompu (maximum 15mn 20mn en fonction du nombre d’hommes présents)
* Échanges entre tous, dans l’écoute bienveillante de chacun
* Méditation de fin
* Saluer et remercier