

REGLES DE FONCTIONNEMENT

NON JUGEMENT : Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, questions, idées... A condition qu'on parle de soi. Les opinions s'additionnent. On ne cherche pas à avoir raison.

CONFIDENTIALITE : Je ne répète pas ce qui est dit par les autres à l'extérieur du groupe.

LIBERTE : Chacun est libre de s'exprimer ou pas.

RESPECT : J'écoute celui qui s'exprime. Lorsque je parle, je vais à l'essentiel et je ne monopolise pas trop de temps.

PAROLE AU CENTRE : Je ne m'adresse pas à une personne mais à tout le groupe. Pas d'aparté.

REGLES DE CONTENU

Nous connaissons tous des faits qui montrent qu'un effondrement progressif ou très rapide est possible dans les années ou les mois qui viennent ! Il n'est pas nécessaire d'en rajouter, ni de se demander comment on est arrivé là, ni de chercher les causes et les responsables !

Le thème de ce soir privilégiera donc les contenus qui nous aident chacun à retrouver la force et la joie de vivre.

ORGANISATION

Afin de commencer à 19h30 tout en accueillant ceux qui arriveront plus tard, nous vous proposons de mettre une étiquette avec votre nom et votre village et de constituer rapidement des groupes de maximum 4 personnes pour déjà commencer à faire connaissance et à partager. **Nous terminerons par une présentation de chacun et un moment convivial.**

Premier travail de groupe

19h30-20h

- Lire les règles de fonctionnement et de contenu que nous vous proposons
- Répondre aux questions proposées ou à d'autres, le but étant de partager vos émotions, votre vécu, vos intentions.
 - Sur quel échelon de l'échelle de conscience (voir plus loin) est-ce que je me situe ?
 - Comment j'ai vécu le « déclic » et comment j'ai pu continuer à vivre et à agir avec cela ?
 - Est-ce que j'en ai parlé à mes proches ? Comment ? Quelles ont été leurs réactions ?

20h-20h10

- Faire un résumé personnel de ce qui vous semble pertinent à partager aux autres.

Deuxième travail de groupe

20h10-20h40

- De nouveaux groupes sont constitués reprenant un membre de chaque groupe. Chacun témoigne rapidement de son vécu dans son groupe. (on parle du contenu en général sans parler de l'auteur).
- Nouvelles questions proposées pour aller plus loin (mais sentez-vous libres de les adapter)
 - Que faire concrètement, avec qui, quand, comment, pour quoi... ?
 - Quels sont mes compétences ? Qu'est-ce que je peux apporter ? Quels sont mes besoins ?
 - Quelles sont nos complémentarités ?
- SYNTHÈSE à proposer au grand groupe.

20h40 Pause - Auberge espagnole

21H En grand cercle - Un représentant de chaque groupe RESUME BRIEVEMENT ce qui a été dit dans son groupe. **Présentation. de chacun :** nom, village, compétences, ce que je veux apporter où, quand, à qui, comment, pour quoi (but)...

L'échelle de conscience selon Paul Chefurka

Il y a un long continuum de prise de conscience qui peut être grossièrement divisé en 5 étapes. Chacun est à son niveau et parle de son vécu. Pas question de vouloir se convaincre !

1. **En sommeil profond** : chaque problème a sa solution.
2. **Conscience d'un problème fondamental** : devenir ardent défenseur d'une cause, sans voir les autres.
3. **Conscience de nombreux problèmes** : Comment hiérarchiser les problèmes en termes de leur urgence et de leur force d'impact ?
4. **Conscience des interconnexions entre les nombreux problèmes** : Conscience qu'une solution dans un domaine peut aggraver un autre, qu'il n'y a peut-être pas de solution, que la situation est difficile
5. **Conscience que cette situation difficile englobe tous les aspects de la vie** : tout ce que nous faisons, comment nous le faisons, nos relations aux autres vivants (humains ou non). Risque de dépression. Deux chemins pour continuer : extérieur ou intérieur.