



PLAN DE COURS : Nous sommes le produit de notre histoire

Thème : Cercle d'échange

Sujet :

Santé et bien-être

Études sociales

Niveau :

Quatrième année de primaire à la cinquième année de secondaire

Objectif(s) :

- Définir ce qu'est une tumeur cérébrale et quelle en sont les répercussions sur le corps humain.
- Encourager la création d'un espace protégé au sein duquel les participants pourront exprimer leurs pensées, sentiments et expériences relatives aux tumeurs cérébrales. Par exemple : un ami ou un membre de leur famille ayant reçu un diagnostic de tumeur cérébrale.
- Les participants développeront une meilleure compréhension de ce que signifie un traumatisme associé et de ses conséquences sur le bien-être mental, ce qui favorisera des soins centrés sur la personne et la formation d'un réseau de communication thérapeutique.
- Afin de faciliter la conversation, garantir aux participants que le cercle d'échange est une zone libre de jugement et que toutes les conversations qui s'y déroulent resteront confidentielles.
- Les participants sont encouragés à accepter leurs récits de tumeurs cérébrales et à discuter des a priori qui pourraient être le résultat de clichés (un étudiant qui participe à un cercle d'échange peut utiliser son temps de parole pour poser des questions essentielles ou tirer les leçons de l'expérience de ceux qui l'entourent).
- Les participants sont informés au sujet des services d'assistance et de santé mentale disponibles.





Résumé :

La forme circulaire est utilisée parce que dans un cercle, tout le monde peut voir les yeux des autres en tournant simplement son visage vers la gauche ou la droite. Toutes les personnes comprises dans le cercle sont dans une position d'égalité par rapport aux autres et sont interconnectées. Elles constituent ainsi un ensemble uni et développent un sens de la communauté.

Un cercle n'a ni début ni fin. Raconter des histoires au sein d'un cercle d'échange permet aux membres de découvrir des similitudes et des différences dont ils n'étaient pas au courant préalablement.

Le cercle d'échange donne l'occasion aux membres de dire ce qu'ils ont à l'esprit et sur le cœur sans avoir peur d'être jugés ou se sentir inférieurs.

Paramètres à suivre pour créer un cercle d'échange

- Seul un membre du groupe peut parler à la fois (celui-ci doit pour cela être en possession d'un bâton de la parole ou d'un autre objet inanimé signifiant que c'est à son tour de s'exprimer).
- Si un autre membre du groupe désire répondre ou à une opinion concernant ce qui a été dit, il doit attendre que le bâton lui soit retourné.
 - La parole ne peut pas être passée directement à l'opposé du cercle.
- Si un participant n'est pas d'accord avec ce qui est dit, il doit répondre en disant : « je respecte ce qui a été dit, mais ne suis pas d'accord. »
- Lorsqu'un participant a terminé de s'exprimer, il doit passer son bâton à la personne qui, dans le cercle, se trouve à côté de lui.
- Si un participant a des difficultés à s'exprimer publiquement au sein du cercle, il est encouragé à regarder le bâton lorsqu'il parle.

**Si pour les besoins de la leçon l'animateur a besoin de prendre la parole, le bâton lui sera passé de façon à ce qu'il puisse parler et clarifier, arrêter ou interrompre une conversation.*

Ressources | Matériel requis par paire :

- Un bâton de la parole (ou tout autre objet inanimé signifiant que c'est au tour de la





personne en sa possession de s'exprimer et que les autres doivent l'écouter attentivement et se montrer respectueux).

- Une boîte de mouchoirs (cette activité peut provoquer des émotions chez certains participants).
- Assez d'espace pour que les participants puissent s'asseoir ou rester debout en formant un cercle.

Instructions pour l'activité :

Étape 1 : Les participants doivent s'asseoir en cercle sur des chaises ou par terre.

- Dans un cercle digne de ce nom, tous les membres ont la possibilité de voir les yeux des autres en tournant simplement leur visage vers la droite ou la gauche.

Étape 2 : Présentez-vous comme animateur et déclarez ce qui suit « *Cette activité a pour but d'encourager les participants à dire ce qu'ils ont sur le cœur et à l'esprit. Les personnes que vous voyez ici et les choses que vous entendez ici resteront ici quand vous partirez.* »

Étape 3 : L'animateur doit souligner l'importance du cercle, en effet, celui-ci favorise l'unité et l'interconnectivité. Le cercle forme une communauté libre de jugement ou la présentation de récits véritables est encouragée.

Étape 4 : Montrer comment le bâton de la parole (ou autres objets inanimés) sera passé d'une personne à l'autre dans le cercle pour indiquer la personne qui est autorisée à parler à un moment précis.

- Les participants ne sont autorisés à parler que lorsqu'ils sont en possession du bâton de la parole, lorsque le bâton n'est pas entre leurs mains ils doivent écouter les autres attentivement.

Étape 5 : les participants sont encouragés à exprimer leurs idées et leurs sentiments au sujet des tumeurs cérébrales, ils sont également poussés à raconter des histoires ayant trait à des personnes de leur connaissance — famille et/ou amis — à parler de leurs émotions réprimées et à poser des questions à propos du diagnostic. Le cercle d'échange n'a pas pour objectif d'offrir une assistance psychologique, il s'agit plutôt d'un endroit et d'un moment protégé pour l'introspection et la narration.

Étape 6 : l'animateur doit donner des renseignements relatifs à des services de santé mentale et de soutien psychologique aux participants à la fin de l'activité (l'anonymat doit être préservé).

***Remarque :** *Tous les participants ont le droit de passer la parole sans parler, mais sont*





encouragés à raconter leurs histoires.

***Remarque :** Prendre note de tous les participants qui pourraient être anxieux, déprimés ou montrer des symptômes révélant des troubles de la santé mentale. Ces participants sont invités à participer au cercle avec leur classe, cependant, ils doivent être informés qu'il s'agit d'un endroit protégé et qu'ils peuvent se retirer de l'activité à tout moment.

Points essentiels pour les participants :

Agissez de façon responsable.

- Vous seul avez la capacité de contrôler vos émotions. Utiliser le pronom « je » indique que l'on prend possession de ses sentiments, de ses perceptions, de ses désirs, etc.
- Le cercle d'échange est une occasion de se sentir écouté et regardé, d'exprimer qui nous sommes réellement et de pratiquer l'introspection et l'attention en racontant sa vérité.

Confidentialité !

- Ce qui est dit, vu ou écouté au sein du cercle d'échange doit demeurer privé et rester entre les participants. Lorsque vous racontez ce que vous avez vécu à d'autres, évitez d'utiliser le nom des individus dont vous parlez, relatez votre histoire honnêtement en présentant votre expérience et exprimez les sentiments que vous avez ressentis.

Gardez un esprit ouvert.

- N'oubliez pas que vous pouvez toujours accroître votre savoir au sujet des tumeurs cérébrales et profiter de nouvelles connaissances.
- Dirigez votre attention sur les qualités des participants qui racontent leur histoire, soyez sensibles à leurs franchise, vulnérabilité et disposition à communiquer.

Ouvrez votre cœur aux autres.

- Découvrez le sens profond du message qui est transmis par le biais du récit. Évitez d'évaluer, de trop analyser ou de juger les récits de ceux qui vous entourent.

Impliquez-vous entièrement avec la personne qui parle.

- L'objectif d'un cercle d'échanges est de comprendre totalement les personnes qui parlent et leurs histoires. Évitez les interférences, les interruptions ou les bavardages lorsque l'un des participants prend la parole.

