

Les ateliers d'une durée de 2 à 3 heures se déroulent d'autant mieux que la communication est fluide entre les participants. L'attention et l'écoute de l'autre sans jugement permettent d'approfondir les échanges dans lesquels on essaie de décrire les faits plutôt que de les interpréter. Le coordinateur de l'atelier peut, s'il le souhaite, s'intégrer aux groupes d'échanges (3 et 5 participants) et y participer comme tous les autres participants afin de faire ses propres investigations.

ATELIER

LA RÉCONCILIATION

Évocation, par les participants, de situations du moment actuel ou du passé liées à de la violence avec laquelle il est difficile de se réconcilier. Échanges sur ces situations entre participants à partir d'un travail méthodique et descriptif. Exercices de relaxation et méditation visant à la réconciliation.

Présentation des participants et communication des prérequis de l'atelier et de la forme de travail. (5')

Réflexion personnelle

1. Évoquer de façon descriptive (non interprétative) une situation du passé ou plus récente qui nous a produit de la violence et avec laquelle il est difficile de se réconcilier.
2. Définir l'état que l'on ressent : désaccord, trahison, frustration, colère, ressentiment...
3. Comment sentez-vous que vous avez été traité : injustice, violence morale, violence psychologique, violence raciale, indifférence, malentendu...
4. Quelle est votre attitude aujourd'hui face à cette situation : tentative d'oubli, colère, peur, fuite, confusion...
5. Quelle fut l'erreur de l'autre et quelle fut la mienne dans cette situation ?
6. Est-ce que je veux me réconcilier ? Pourquoi ? Comment ? (15')

Échanges en groupe. À tour de rôle, chaque participant présente sa situation. Les autres participants n'interviennent qu'à la fin pour éventuellement poser des questions et donner des recommandations. (45')

Pratique. Exercices de relaxation (externe, interne, mentale) et travail d'images en relation avec la situation décrite antérieurement. (30')

Pratique. Expérience guidée « Le ressentiment ». (15')

Ensemble. Chacun des participants, s'il le souhaite, exprime ses conclusions sur le travail réalisé au cours de l'atelier. (30')

Conclusions. (5')