

Les ateliers sont pensés pour se dérouler dans une atmosphère de communication fluide entre les participants. L'attention et l'écoute de l'autre sans jugement permet 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 et y participer comme tous les autres participants afin de faire ses propres investigations.

ATELIER LA RÉCONCILIATION

Se souvenir d'une situation actuelle ou passée liée à la violence avec laquelle il est difficile de se réconcilier. Échange sur cette situation. Pratique de la relaxation et de méditations orientées vers la réconciliation. Cet atelier peut se faire en deux sessions afin d'approfondir le thème.

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

Réflexion personnelle.

1. Décrire - si possible sans interpréter - une situation passée ou plus récente qui a produit de la violence et avec laquelle il est difficile de se réconcilier.
2. Définir l'état dans lequel vous vous sentez : désaccord interne, trahison, frustration, colère, ressentiment....
3. Comment vous êtes-vous senti traité : injustice, indifférence, malentendu, violence morale, psychologique, raciale,
4. Quelle est aujourd'hui votre attitude face à cette situation : essaie d'oublier, colère, peur, fuite, confusion ?
5. Quelle a été l'erreur de l'autre et de la mienne dans cette situation ?
6. Est-ce que je veux me réconcilier ou pas ? Pourquoi ? Comment ? (15')

La réflexion peut se centrer sur un conflit social.

Échange en groupe. Chaque participant présente sa situation à tour de rôle. Les autres participants n'interviennent qu'à la fin pour poser des questions et donner des recommandations. (35')

Pause. (5')

Pratique. Projection du PowerPoint sur la Méthode de distension. Exercices de relaxation (musculaire, interne et mentale) suivi d'un travail d'images en relation avec la situation décrite antérieurement (explications en page suivante). Chaque participant prend des notes après les exercices. (30')

Pratique. Expérience guidée "Le ressentiment" ou "L'ennemi" (fichiers MP3 joints). Chaque participant prend des notes après l'expérience. (15')

Échange en groupe. Chaque participant fait ses commentaires sur les deux pratiques antérieures. (20')

Ensemble. Chacun des participants, s'il le souhaite, exprime ses conclusions sur le travail réalisé au cours de l'atelier. (10')

Conclusions. (5')

À PROPOS DES IMAGES LIÉES A LA VIOLENCE

Images libres

À partir d'un état détendu, laissez défiler les images quotidiennes qui apparaissent : les relations avec les autres dans votre travail, avec vos amis, dans votre famille. Observez que certaines d'entre elles produisent en vous des tensions. Laissez-les simplement défiler simplement en observant celles qui vous produisent des tensions.

Pause et échange entre les participants.

Direction d'images

À partir des images antérieures qui vous provoquent des tensions musculaires, arrêtez-les et visualisez-les bien. Repérez dans quels points de votre corps se produisent les tensions musculaires. Puis, en maintenant ces images, relâchez vos muscles complètement jusqu'à ce que vous puissiez visualiser de nouveau ces images sans ressentir de tension.

Pause et échange entre les participants.

Conversion d'images quotidiennes ou biographiques liées à des tensions

Les images peuvent créer des tensions musculaires mais aussi aider à se détendre. Souvenez-vous à nouveau de ces personnes et visualiser les images qui vous procurent des tensions. Stoppez les images et commencez peu à peu à détendre les muscles mais maintenant ajoutez un nouvel élément : ajouter de nouvelles images qui changent favorablement la situation, imaginez que la relation change favorablement, qu'elle s'est nettement améliorée, observez les bons côtés de cette personne, recherchez le bon côté des choses, rendez positives ces images, rendez-les agréables, donnez-leur une certaine touche plaisante.

Pause et échange entre les participants.

Tiré du livre *Autolibération*, page 35