

Dictionnaire Amoureux
de la
Thérapie
Communautaire
Intégrative

Accueillir : Débutants dans la pratique de la TCI, nous nous accrochons consciencieusement au papier, pour être certains de ne rien oublier. Très louable, chaque étape de l'accueil a son importance et toutes sont indispensables. Mais mieux encore, *ayons le souci de nous adresser vraiment aux gens qui viennent participer ; de leur présenter l'espace de parole en fonction d'eux et non seulement de nous ; de les accueillir pour de bon.* Connaître la technique par cœur pour pouvoir lâcher le papier. (NH)

Accueillir la souffrance et ouvrir la voie de la *résilience*. C'est bien ce qui advient dans la ronde de TCI. La souffrance a besoin de cet accueil tendre et fraternel, pour en calmer la douleur aigüe, l'émotion qui bouleverse. Avec la chaleur, les mains qui se prennent, la chanson douce, l'écoute attentive de tous. Mais, une fois passé le temps de l'émotion, nous cherchons ensemble à sortir de nos impasses. Il est temps de *réfléchir à la crise, comme une occasion de grandir*, de surmonter les obstacles et dépasser, et de mobiliser nos ressources mises en commun, pour changer notre façon de considérer ce qui nous fait douleur, et produire des perles, des trouvailles, de l'intelligence et de la force. Ainsi, s'accroît chaque fois un peu plus notre confiance en nous et en la vie, notre désir de célébrer la vie. (NH)

Accueillir la souffrance, ne pas ambitionner de traiter la pathologie. Cela signifie qu'on pose a priori que les participants aux rondes de TCI ont en eux des ressources pour rebondir. Et que la rencontre avec les solutions de ceux qui sont déjà passés par là, la reconstruction du lien social, humain, vont permettre à la personne en difficulté actuellement de se remettre en route. Il s'agit de célébrer la vie. En cela la participation aux rondes de TCI offre une bonne hygiène mentale, comme se laver les dents régulièrement, ça évite les complications. *Accueillir la souffrance avant qu'elle ne tourne au vinaigre de la pathologie, c'est de la prévention, réellement.* (NH)

Affronter les difficultés produit un savoir qui a permis aux pauvres et opprimés de survivre à travers les siècles. Tout ceci révèle un esprit créatif et constructif, élaboré historiquement au travers d'une interaction entre l'individu et son milieu ambiant. Nous devons les encourager et les stimuler. Il est évident que cet effort collectif ne doit pas se substituer aux politiques sociales mais les inspirer et même les réorienter. (Adalberto Barreto, TC pas à pas p.24)

Animateur/facilitateur : *L'animateur de groupes de Thérapie Communautaire Intégrative, idéalement, est partie prenante dans la communauté.* Il en fait partie, est reconnu par les autres comme un pilier, un aidant, une personne bienveillante, à côté d'eux pour affronter ensemble les défis du quotidien... Pas une personne de pouvoir, cependant. Un animateur, s'il est une pièce rapportée, devra au moins s'assurer de l'aide d'un membre de la communauté. Peu à peu, cependant, avec patience et respect, il finira par appartenir... avec bonheur ! (NH)

Appréciation en commun à Marseille entre français et brésiliennes à la fin de la ronde « renouer le dialogue » (Clinique St Barnabé) : qu'est ce que j'ai aimé et que je garderais, et qu'est-ce qui pourrait être mieux pour la prochaine fois ? Ensemble, après ce groupe avec des malades addicts et leurs familles, nous avons pu réfléchir sur la place des chansons. Nos invitées ont aimé la richesse de participation, la liberté de parole et l'animation vraiment co-participative, et regretté qu'il n'y ait pas assez de chansons à leur goût. Réflexion en commun sur les *différences culturelles*, et sur le *juste équilibre* à trouver à chaque animation. (NH - Réflexion après le travail avec Miriam Barreto, novembre 2014)

Arrogance : Il existe loin de l'arrogance de la Vérité un lieu où les idées sonnent plus juste parce qu'elles se pénètrent d'affectivité. Ce lieu (est-il utopique ?) c'est le cercle enchanté et peut être inaccessible de l'amitié, du plaisir partagé et de la souffrance endurée. *(Envoyé par FE)*

Arroseur arrosé : Il se produit dans la TCI un phénomène intéressant : le thérapeute communautaire est en même temps le catalyseur de la résilience du groupe et de la sienne propre. Pendant qu'il s'assure que la TCI se déroule dans les règles, de façon satisfaisante, il accueille sa propre souffrance, en même temps que celle de l'autre. Il se produit une rencontre merveilleuse entre l'humanité du thérapeute et l'humanité de l'autre. *(Henriqueta Camarotti - Résilience)*

Aventurière : Je me suis découvert l'âme d'une aventurière à la recherche de trésors perlés dans l'aventure humaine communautaire. J'ai été transportée dans une multidimension où chacun apporte ce qu'il est, ce qu'il a vécu, ce qu'il vit et y trouve des richesses insoupçonnées comme : l'ouverture sur des possibles, des enrichissements, des créations..., tout en étant fraîche et vivifiante comme un Ice Tea. Nul besoin d'un billet d'avion coûteux, l'aventure est à portée d'oreilles et de cœur... pour une destination Richesses, avec code d'embarquement TCI, (« Ti-ci-aïlle » en anglais ! lol !) : Trouve, Capitalise et Irradie. *(JG – Theys - Module 1)*

Bientraitance : *La bientraitance n'est pas l'absence de maltraitance.* Elle suppose une bienveillance, une attention à l'autre, souvent mises à mal dans les institutions soignantes. La TCI y introduit une culture de la bientraitance. Il s'agit d'écouter, de considérer, de respecter, de reconnaître l'autre sans jugement. Ceci vaut pour les relations avec les patients comme au sein des équipes. Le poids de la hiérarchie s'allège peu à peu au profit de relations fonctionnelles et d'une humanité partagée. *(NH)*

Bonheur (Les visages du) :

« Longtemps, la psychologie s'est plutôt penchée sur les émotions négatives, comme la peur, la colère, la tristesse, le dégoût... en négligeant de vérifier si les patients savaient aussi savourer les émotions plaisantes. »

« Le bonheur est peut-être l'émotion la plus délicate à mettre en mots, et aussi à transmettre par les mots. (...) »

Et il ne s'agit pas - ou pas seulement - de rendre notre vie plus belle. Mais de prendre conscience que toutes ces émotions agréables nous aident à mieux affronter l'adversité. *(Christophe André - La Vie Intérieure sur France Culture)*

Carnet de voyage : Brasília, un petit tour dans une session de formation à l'espace Flor de Manhã. Vu et entendu, pour commencer la journée, pour laisser les retardataires arriver. Helenice met tout le monde en cercle, demande de fermer les yeux, de respirer profondément et de se remettre à l'époque de son enfance, de retrouver un souvenir de ce moment de la vie, et de laisser alors venir, comme ça vient, une chanson, une ronde, une comptine... Après un temps de silence, en voici une, que tous reprennent en chœur, puis une autre, une troisième, encore une autre, et une autre. Les rires emplissent la salle... Superbe manière de faciliter la remontée des ressources de chacun (pas si facile non plus pour les brésiliens, parfois) et de nous faire retrouver la créativité de l'enfant qui est en nous. Le fermier dans son pré... *(NH)*

Carnet de voyage. *Entendu au Congrès dans la TCI, la façon d'Airton Barreto d'expliquer la règle « utiliser chansons, proverbes etc... » : « Et si ce qui est raconté à un moment de la ronde est trop douloureux, trop émouvant, on peut donner un peu de légèreté en disant une petite blague appropriée, en chantant une chanson, en jouant un peu de musique, en rappelant un proverbe, un poème ou une petite histoire. Cela va détendre l'atmosphère, permettre de respirer un peu, de se reprendre, tout en célébrant les ressources de notre culture populaire ». (NH _ Ouro Preto)*

Carnet de voyage : *Vécu à Ouro Preto, pendant la grande TCI : Maintenant, c'est le moment de dire, si on le désire à quelle situation je m'identifie le plus, celle qui me touche le plus profondément. J'ai été émue par la situation d'une dame que je ne connais pas, qui vient d'un coin du Brésil où je n'irai sans doute jamais. Mais sa situation, son ressenti m'ont parlé. Je lève la main, et je dis pourquoi, avec mon portugais maladroit. Son histoire n'a obtenu que ma voix en plus de la sienne. Un peu plus tard, elle m'a lancé un sourire magnifique, plein de joie et d'amour. Nous n'avons pas parlé, mais le lien était là, palpable dans cet échange de sourires. Ne jamais "sauter" les propositions peu soutenues: si une très grande majorité a voté pour une situation, il faut quand même conduire le vote jusqu'au bout : il y a des liens qui se tissent en silence. » (NH - Ouro Preto)*

Chakras : La dynamique que nous utilisons pour réaligner corps et esprit travaille sur les chakras et la respiration. Et ça résonne en nous, encore et encore, longtemps après. Parce que la mémoire du corps nous montre le chemin vers les expériences anciennes incorporées au cours de notre vie, et les exercices (vivências) nous permettent d'en incorporer le miel aujourd'hui. Non pas rejeter, mais connaître, accueillir sans jugement le côté obscur de notre force, et la faire lumière. Découvrir peu à peu, avec la répétition de l'exercice, là où ça coince pour soi, et se libérer de tout ce qui bloque et enferme, trouver enfin un accord avec soi non pas intellectuel, mais dans le corps redevenu confortable, habité.

Et du plus profond de notre être, s'élève le chant qui part de notre base, droit vers le ciel.

Merci à tous les participants du module 3 à La Seyne sur Mer pour ce partage, ces rires et de ces larmes. Merci Adalberto d'avoir pris soin de nous de cette façon, libératrice. Entre dans notre tunnel de confiance, et accepte notre affection. (NH)

Chakra 1 : Rouge. La base, le fondement: plancher du périnée. Force tellurique, force née du feu de la terre, des volcans. Force du guerrier, de celui qui protège son territoire, qui défend les plus faibles contre les agressions. Colère, indignation, force vitale, élan de protection de la vie. La libération de ce point nodal, d'où s'originent la force de vie, le courage, l'élan, la capacité à dire non, à refuser l'insupportable, la force aussi de s'aventurer dans des territoires inconnus. La colère, souvent réprimée comme mauvaise, enfouie en soi devient source d'amertume et de haines, explose parfois en rage incontrôlable.

L'énergie bloquée en ce point : fatigue, déprime, peur et incapacité de dire non, incapacité de se défendre. Victime. Ou son contraire : agressivité, violence gratuite, colères destructrices.

Une grande force qui demande à être reconnue, maîtrisée, une énergie à mettre au service de la vie. (NH)

Chakra 2 : Couleur orange. Entre nombril et pubis : entre le cordon ombilical, qui nous relie à notre mère par le placenta et le sexe. Je suis né sexué, capable de reproduction, capable de produire (à condition de m'unir à un autre) une vie inédite, nouvelle, non pas simple reproduction, mais création du neuf, de l'imprévu. Sexualité souvent réprimée dans nos civilisations, odeur de péché. Péché d'innover, de créer, de sortir des sentiers battus.

Le blocage énergétique en ce point appauvrit la créativité, fait de nous des êtres timorés, sans initiative, nous sentant coupables de ne pas être conformes. Ou au contraire se lançant dans des rêveries sans prise avec le réel.

Créativité qui permet, une fois libérée de triompher des obstacles en souplesse, en inventant des passages inédits, en s'adaptant aux obstacles du terrain tout en gardant notre cap. (NH)

Chakra 3 : Jaune. Aigreurs d'estomac, aigreur des rancunes. Digestions confortables ou non : ce que je ne digère pas, je le garde sur l'estomac. La parole populaire dit bien ce qu'elle veut dire. Garder rancune, ne pas digérer les affronts, avoir un poids sur l'estomac, être amer, se faire de la bile... Ou au rebours, bien digérer une expérience, un apprentissage, c'est se l'incorporer, en fait sa nourriture, s'alimenter de ses propres expériences et de celles des autres.

Énergie bloquée à ce niveau : ce que je n'ai pas digéré continue à m'empoisonner, à me peser. La digestion des souffrances passées, l'abandon des rancunes passe par le pardon : perdre l'os que je ronge depuis tant de temps, pour pouvoir me donner le droit de me nourrir sainement en m'ouvrant à nouveau à la vie. Lâcher prise. Desserrer les dents, pour s'ouvrir à la vie, au rire. (NH)

Chakra 4 : Cœur. Vert-espérance, vert-renouveau. Vert des oasis dans le désert, des prairies grasses, de la profondeur des forêts primaires, couleur de la nature, généreuse dans ses dons. Gratitude de recevoir cette abondance de vie. Donner, c'est offrir à l'autre sa richesse, mais c'est aussi accepter de lui faire la grâce de recevoir de lui. Ne faire que donner, ce n'est pas respecter l'autre. Qui ne fait que donner sans jamais accepter de recevoir de l'autre accumule un déséquilibre profond dans la relation. Celui qui reçoit sans pouvoir donner en retour finit par se sentir diminué, amoindri, alors que celui qui donne sans pouvoir recevoir finit par se sentir vide, épuisé.

La corne d'abondance de la nature a besoin de se recharger avec le cycle des saisons, la pluie, l'engrais laissé par les animaux qui s'en nourrissent, les soins du paysan. De la même manière, le soignant a besoin de prendre soin de lui-même, de recevoir de l'autre pour renouveler sa force. (NH)

Chakra 5 : Bleu clair. Gorge. Avoir la gorge serrée, rire à pleine gorge... Par ici passe la voix, étranglée ou facile, sourde ou claire. Par ici passe le cri. Par ici passe le chant. Par ici passe le rire. Par ici passe le souffle de vie. Quand ça bloque, je ne peux pas dire clairement ce que j'ai à dire, mes mots sont assourdis ou précipités, sans force. Comme s'ils étaient retenus, enfermés dans une cage.

Quand la gorge est libérée, ça circule aisément entre le dedans et le dehors, entre la tête et le corps. Les mots sortent aisément, joyeusement, comme des oiseaux libérés. Ils sont justes, expriment clairement ce que je veux dire, sans douleur, sans agressivité, simplement posés là, pour que l'autre puisse les entendre.

Mais combien de fois nous ravalons nos paroles, craignant de blesser ou d'être blessés, par souci des convenances, par timidité, parce que c'est trop confus dans la tête ? Combien de fois notre chant s'éteint de n'avoir pas été accueilli ? Combien de fois notre rire se voile de honte pour avoir été critiqué ? Combien de fois notre souffle se fait court pour ne rien déranger ? Alors, rions, chantons, parlons, soufflons et inspirons la vie à pleins poumons. Rions à gorge déployée !

Chakra 6 : Bleu Indigo. Le point entre les deux sourcils, au milieu du front, là où ça ride, là où ça fronce. Pensées, intellect. Réflexions rationnelles et pensées limitantes, préjugés, certitudes qui nous emprisonnent dans des schémas de pensée. Lorsque ça bloque par là, c'est que nous avons été touchés par la fée Carabosse, qui nous a figés dans une définition négative de nous-même, dans un destin inéluctable : tu ne vaux rien, mauvaise graine, bon à rien, tu dois être parfait... Parce que notre éducation nous a fait croire qu'il était bien,

ou mal de penser d'une certaine façon... Parce que les souffrances que nous avons vécues nous ont enfermés dans un récit dont nous ne sortons pas...

Alors libérons nous, permettons nous de penser hors des sentiers battus, arrêtons de tourner en rond, trouvons la force, avec le soutien du groupe, de réécrire notre histoire avec une encre d'une autre couleur, accueillons d'autres façons de voir, d'autres points de vue, pour trouver dans l'échange notre propre libération. (NH)

Chakra 7 : Violet. Sommet du crâne, là où était la fontanelle, point de fragilité qui permet la croissance du crâne de l'enfant. Par ce point nous sommes en contact avec notre valeur, nos idéaux, notre spiritualité, ce qui nous connecte à plus grand que nous. Circulation qui nous accorde à l'univers, à l'humanité tout entière, qu'on l'exprime par des croyances religieuses ou non. Aragon nous le rappelle, dans son poème chantant les résistants « La rose et le réséda » :

« Celui qui croyait au ciel
Celui qui n'y croyait pas
Qu'importe comment s'appelle
Cette clarté sur leur pas »

Lorsque c'est bloqué, fermé, nous perdons le sens de l'orientation, parce que nous ne savons plus où nous devons aller. Fraternité, liberté, partage, solidarité, humour, accueil, humilité, telles sont les valeurs qui nous guident dans nos rondes. (NH)

Changement : La personne qui présente au groupe une situation qui lui pose problème en attend quelque chose. Elle est en quête d'une issue, d'un changement. Elle a conscience d'un blocage, que quelque chose ne lui permet plus d'aller de l'avant confortablement. Un petit caillou dans la chaussure. *Cette attente la met déjà dans une attitude propice au changement.* Les règles (pas de conseil, pas de jugement, ni d'interprétation) la protègent des désirs de l'aider du groupe. Les participants, par leur vote, s'identifient à la situation, chacun à sa façon, et donc se mettent en attente eux aussi. Ouverture. La contextualisation de la situation, au travers des questions posées, ouvre quelques avenues. Puis on demande à la personne qui a proposé son problème de se mettre en « stand-by », à l'écoute de ce qui va venir du groupe. En attente des différentes stratégies que les uns et les autres auront pu trouver au fil de leur vie pour surmonter la difficulté. Écoute active, tournée en même temps vers le dehors et le dedans, attention plus ou moins flottante aux résonances, aux images, aux pensées et aux réminiscences provoquées en chacun par les interventions, dont le rapport plus ou moins lointain avec la thématique proposée crée la possibilité du doute, de l'abandon des certitudes, bref d'une confusion propice à la créativité, la découverte de solutions nouvelles, la surprise qui saisit. L'effet de la ronde se produit aux deux niveaux, conscient et inconscient. Insensiblement, ça nous change. (NH)

Chanter : Ce qui surprend le plus les personnes qui découvrent la TCI pour la première fois, c'est qu'on y chante. On chante pour accueillir, on chante pour terminer, mais surtout, on propose une chanson, quelques notes au moins, pour accueillir et apaiser une émotion. Chanter les souffrances, quel scandale ! et pourtant, nous savons bien que ruminer nos douleurs, nos rancunes, nos misères, ne nous fait aucun bien. C'est seulement lorsque nous décidons d'en finir avec la plainte et de nous dresser face à l'adversité, à accepter la réalité, et à prendre la responsabilité de nos blocages dans nos relations à nous-mêmes, aux autres et à notre environnement, que nous pouvons en sortir. Les chants religieux savent très bien cela, depuis longtemps. Il suffit d'écouter un requiem pour le sentir. Les chansons populaires aussi recyclent la souffrance en beauté,

en joie, en courage et nous ouvrent ce chemin de *résilience*. Celui qui est en train de parler de sa douleur, se trouve emporté dans le chant du groupe, et fait, avec ce soutien, un premier pas dans cette direction. Chanter fait du bien parce que *chanter, c'est transmuter le plomb de la souffrance en or de la joie*. Belle alchimie. (NH)

Chantez, Dansez, Embrassez qui vous voudrez ! Ainsi font, font, font, les dynamiques d'accueil, ludiques et joyeuses. Ça ne va pas de soi dans notre culture, mais ça fonctionne plutôt bien parce que ça nous libère de la contrainte des corps liée à la transmission orale dans nos souvenirs d'école, ça fait *récré*. Dire : *Le meilleur moyen de dégoûter les enfants de l'école est de les obliger à rester assis pendant des heures*, une bonne manière d'introduire la dynamique d'accueil. (NH)

Chaos des émotions : Thème choisi par la ronde. Mes émotions, mes sentiments sont un chaos douloureux. Je suis étouffée par la tristesse, la haine, la colère, la peur, la culpabilité, l'impuissance, amour-haine. Solitude de la personne qui vit dans ce chaos, et qui ne s'y reconnaît plus. Peur d'y replonger si les choses ne vont pas mieux. Rien que l'expression de cette complexité commence le travail. Ah! vraiment, à vous entendre, je comprends mieux ce qui s'est passé avec ma famille... Le courage de dire le chaos, c'est comme verser de l'huile sur les vagues dans la tempête. On se donne un peu de calme, de répit, on valorise le courage, la lucidité dans la tourmente. Le travail de la ronde aura permis de remettre un peu d'ordre et de paix, de restituer une place pour l'amour, la compréhension, le dialogue et le partage. Puissance du groupe, puissance de la parole, lorsqu'elle est protégée par les règles : ni conseil, ni jugement, ni interprétation, à la première personne. (NH)

Charlie : Jour de mobilisation de tous pour la fraternité, pour la liberté. Tous, nous nous sentons Charlie, chacun avec ses idées, son histoire, sa culture, ses ancêtres et ses voyages. Mobilisation qui inclut, qui n'exclut personne, qui accueille chaque citoyen pour ce qu'il est, ce qu'il apporte. Les attentats du 7 janvier voulaient atteindre la liberté et attiser les haines. Aujourd'hui, avec l'immense manifestation citoyenne qui s'annonce, ils ont déjà perdu. Les valeurs que nous portons dans nos rondes, l'accueil, l'ouverture à l'autre, l'humanité partagée, ces valeurs fondamentales étaient visées par cette violence. Sentiment de douleur, mais aussi de joie de voir mercredi soir tous ces gens debout, silencieux, dignes, faisant par leur simple présence sans emphase ni drapeaux un rempart de leurs corps contre la barbarie. Merci. (NH)

Choix du thème : Lors du *choix du thème*, trop questionner les personnes qui apportent un thème afin de les faire passer de la sensation à l'émotion me paraît risqué car une seule sera choisie et profitera des ressources émises par le groupe. C'est surtout prendre le risque de laisser repartir chez elles des personnes chargées émotionnellement, car leur « situation problème » n'aura pas été travaillée par le groupe. Attendre que la situation problème soit choisie par le groupe (contextualisation) pour chercher l'émotion et le contexte me paraît plus judicieux. (Joseph Mazzoni, Toulon)

Co-animer. Animer à plusieurs : C'est comme un orchestre de Jazz. Improvisation dans un cadre commun. Le thème. Le tempo. Les variations, improvisations, soli, accords et dissonances. Ça se joue à l'oreille, librement, en syntonie avec le groupe. Il n'y a pas de moment plus important qu'un autre, les différentes étapes s'enchaînent pour amener peu à peu au déploiement des expériences de vie, et à la clôture finale qui permet à chacun de saisir sur le vif l'expérience qu'il vient de vivre, et ce qu'il en retiendra. Une ronde de TCI, c'est toujours la même chose et à chaque fois une expérience unique, à la fois intime et partagée. Pour les animateurs comme pour les autres participants. Mais il y a en plus, pour l'équipe d'animateurs, le plaisir de

s'être bien accordés, de s'être soutenus, écoutés et entendus. Le moment de l'appréciation, après la ronde, prolonge encore un peu le plaisir. Ce que je vais garder pour une prochaine animation ? Ce que je ferais de différent ? Ce que j'admire, ce que j'apprends de l'autre, ce que j'ai appris sur moi, dans cette ronde? (NH - Marseille)

Co-participatif : *Modèle co-participatif ou sauveurs de l'humanité ?* Face à certaines souffrances, à l'extrême détresse, nous sommes parfois tentés d'en faire plus, de vouloir sauver l'autre. C'est lui rendre un bien mauvais service, le plus souvent. Vouloir surprotéger l'autre, c'est lui décerner un brevet d'incapacité, lui montrer que nous ne lui faisons pas confiance pour s'en sortir : dans l'espace de la ronde de TCI, chacun est en principe protégé de cela. Chacun participe pour lui même, à commencer par les animateurs qui viennent se soigner de leur aliénation universitaire et de leur croyance en leur devoir de sauver les autres. (NH)

Colère : *En colère contre les gourous et comment transformer cette colère en rire ?* Les mots peuvent faire s'envoler les maux ! Un feu d'artifice de jeux de mots : tu te gourous où ? Tu as le goût roux, on n'est pas dans le camp gourou, le quand gourou ? Envolées les certitudes et les croyances, revisitées et parfois périmées celles de notre gourou intérieur ! (Groupe ETC. ..., Grenoble)

Communautaire : *Ouvrir un espace de parole, d'écoute et de lien. S'agissant de Thérapie Communautaire Intégrative, l'espace de parole s'offre à la communauté. C'est-à-dire à des personnes qui ont Résilience :* un des piliers théoriques de la Thérapie Communautaire. La personne qui a été dans son histoire la victime de maltraitements de toutes sortes a besoin d'être reconnue dans sa souffrance, que sa situation de victime soit reconnue par les autres, par sa famille, ses proches, ses amis, la société. Ceci est indispensable pour que la honte et la culpabilité, le ressentiment et la perte d'estime de soi ne continuent pas éternellement à la ronger. Mais pour autant, il est fondamental aussi qu'elle ne soit pas réduite à cela, qu'elle ne soit pas définie « pour toujours » comme une victime, qu'elle décide à un moment de son évolution de ne plus n'être seulement que cela. Resignifier l'événement dans son histoire, lui accorder une place, en reconnaître les enseignements, les apprentissages, les ressources déployées et découvertes en soi et autour de soi pour dépasser et revivre. Dans la ronde, l'accueil sans jugement, sans conseils, le soutien inconditionnel et la valorisation des efforts et des ressources et la personne et de tous ceux qui ont vécu des situations comparables offrent la possibilité à la personne blessée de trouver de nouvelles ressources, un nouvel espoir. En commun une forme de souffrance qui ne trouve ailleurs ni voix ni place. Même si les animateurs en bénéficient évidemment pour eux mêmes, ils ont la responsabilité d'offrir à d'autres cette possibilité de parler de soi dans un espace où la parole de chacun soit effectivement respectée, entendue, appréciée, sans conseils ni jugement. Et c'est précisément parmi les personnes qui ont le moins la parole dans notre société que les groupes montrent la plus belle dynamique. Quel que soit le mode d'exclusion dont on souffre, maladie, handicap, différence culturelle, exclusion sociale, le groupe permet à chacun de retrouver dignité et intégrité. Mais l'exclusion concerne tout un chacun, pas seulement ceux qu'on désigne comme tels : nous rejetons des pans entiers de nous-mêmes pour nous faire accepter. Cette automutilation nous sépare de nous-mêmes et des autres. *Le groupe nous réintègre dans une commune humanité.* (NH - Marseille)

Communication : Lorsque je me tais, je communique encore, par le corps, l'attitude, le regard, l'écoute. Je communique avec l'autre et avec moi-même, écoutant en moi les résonances; en restant assis, dans une posture attentive, avec une larme, un soupir, un sourire, un rire ; en bougeant, en sortant quelques instants,

en revenant dans la salle, en regardant par la porte. La TCI permet cette liberté. *Ne pas oublier de remercier ceux qui ont écouté sans rien dire*, au même titre que ceux qui ont parlé. (NH)

Communication : « Je peux parler, avec détachement, pendant des heures sur des choses qui ne m'intéressent tout simplement pas. Je peux me cacher derrière des milliers de mots qui, pour ainsi dire, me tombent de la bouche. Mais je ne communique réellement que lorsque je prends la main de quelqu'un, que je ressens physiquement sa chaleur – ou, au contraire sa froideur. Ça, c'est de la communication. Et elle n'est que là. » (Michael Haneke, *Philosophie Magazine* N° 79, mai 2014)

Compétence du thérapeute communautaire : elle est directement proportionnelle à sa capacité d'auto-transformation et d'apprentissage personnel constant. Il est très clair que les personnes les plus souples, actives, curieuses, capables de changement portent en elles le germe du bon thérapeute communautaire. Au cours de la formation, on perçoit la croissance individuelle de chaque participant, et aussi du groupe en formation. Cette croissance se produit sous nos yeux, quasi palpable dans le déroulement des modules de formation et des interventions. (HC - Résilience)

Conférence : Résilience Communautaire. Bientôt la conférence d'Adalberto Barreto et Boris Cyrulnik à l'IRFSS de la Croix-Rouge (site d'Ollioules). Impatience et plaisir anticipé d'entendre ces deux-là. On s'organise pour recevoir dignement toutes les personnes inscrites. Un véritable événement pour l'AETCI-PACA. Comme on dit à Marseille, l'équipe d'organiseurs se « lève l'âme » pour que tout soit parfait. On viendra de toute la France pour participer à la fête.

Chacun apporte sa pierre, chacun participe et offre son temps et son énergie.

Bénévoles. C'est-à-dire ceux qui veulent bien, qui veulent que ce soit bien.

L'étymologie du mot vient du latin « *benevolus* » qui signifie « bonne volonté ». Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur des bénévoles, mais avec la TCI, le mot s'enrichit : car donner et recevoir, de façon équilibrée est un de ses mots d'ordre. Alors qu'allons-nous recevoir en retour de nos efforts ? Sans aucun doute beaucoup plus que nous n'aurons donné. Au 8 octobre...

Congrès de Thérapie Communautaire : à Ouro Preto (MG)... Construire des liens solidaires, du Brésil à l'Europe, de l'Équateur au Chili, de l'Argentine à la Suisse et à l'Uruguay... La même joie de vivre, la même passion, la même générosité, la même foi en une humanité plus juste et plus fraternelle. Les réflexions, les chansons, la musique, les discussions, les textes échangés... Une grande joie de faire partie de cette toile. (NH)

Conseil (pour une fois): Je conseille aux ados, pré-ados et aux jeunes adultes de participer même qu'une seule fois à la ronde de la TCI.

Ici, personne ne mange personne, on n'est pas jugés, on dit ce que l'on sent et c'est ça qui est génial. Vous pouvez poser tous vos tracas et après vous vous sentez mieux.

Après, faites comme vous voulez mais c'est juste un conseil que je vous donne. La fée des chats (Lona, 13 ans)

Conter : *Une ronde, est-ce un conte où l'on se raconte ? Conter, c'est simplement l'occasion de partager, de vibrer, de chanter ensemble une même symphonie et cela est magique. C'est une promenade invisible des âmes qui éveille en nous des sentiments secrets, délicats, des possibles insoupçonnés. (Envoyé par FE, Grenoble). Oui, la ronde de TCI a bien par instants cette dimension poétique, ces instants de magie où les hommes et les femmes, par la grâce d'une parole, d'un récit qui résonne en chacun éprouvent le sentiment du lien qui les unit. On retrouve alors la magie des moments où l'on écoutait, enfants fascinés, les contes de fées... (NH)*

Contextualiser : Poser des questions à celui qui a amené la situation/problème, pour la resituer dans un contexte plus large. Il y a des questions qui provoquent le doute, qui font bouger. Ou non. Des réponses qui satisfont celui qui a posé la question. Ou non. Il y a des questions qui suggèrent une solution, d'autres qui naissent des résonances de celui qui les pose. Sur les relations avec les autres, et sur la relation avec sa propre histoire. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise question, seulement des questions qui permettent de commencer à se poser des questions. Il y a des questions dont on se souviendra longtemps, parfois toute la vie, parce qu'elles nous ont permis de changer de cap. (NH - *Réflexion après le travail avec Miriam Barreto, novembre 2014*)

Convictions : *Toute conviction est une prison. Pourtant, nous avons l'habitude de considérer qu'il est juste et bon d'avoir des convictions. Une personne qui n'en aurait aucune passerait pour manquer de consistance, de courage, de valeurs, etc. exemple : je suis convaincue de l'intérêt de la Thérapie Communautaire. Cette pensée m'emprisonne-t-elle ? Elle le pourrait si je croyais que seule la TCI a de l'intérêt, quelles que soient les circonstances. Ma conviction m'enferme dans la mesure où je crois qu'elle représente LA vérité. Or ce mot signifie : « certitude raisonnée », quelque part entre la preuve et la croyance. Le concept a donc à voir avec la vérité, la preuve, mais aussi avec la démonstration, le fait d'embarquer autrui dans notre vision du monde. Et donc les murs de cette prison sont déjà faits de cela : que je crois détenir la vérité. Et qui renoncerait de bon gré à ce qu'il tient pour vrai ? Mais le mot nous indique encore autre chose : que quelqu'un peut être convaincu d'un crime par des preuves, et mis en prison pour cela. Violence, donc. Il y aurait donc de bonnes et de mauvaises convictions ? Sans doute affaire de circonstances, et sans doute aussi affaire de rencontres. Nous construisons la plupart d'entre elles à partir d'un certain contexte de vie. Et si nous n'y prenons garde, nous n'en changeons plus jamais, sans prendre garde au contexte ou aux rencontres... et nous nous trouvons en crise, au bout du compte. N'oublions jamais de voyager. (NH)*

Corps et esprit. « L'esprit et le corps sont une seule et même chose, conçue tantôt sous l'attribut de la Pensée, tantôt sous l'attribut de l'Étendue » (Baruch Spinoza, *Éthique, III, proposition 2, scolie*)

F. Lenoir commente en ces termes : « Il en résulte que le corps est de nature aussi divine que l'esprit, puisque la pensée et l'étendue sont deux attributs divins. Il est donc absurde de le dévaloriser ou de le brimer. Le corps a la même dignité que l'esprit. Il est essentiel à la croissance de l'esprit, comme l'esprit est essentiel à la préservation et à la croissance du corps. En fait, on ne peut ni les opposer, ni les séparer. Ils fonctionnent ensemble, puisqu'ils ne sont que les deux faces d'une seule et même réalité. (...) L'esprit ne peut penser ou imaginer sans le corps, et le corps ne peut se mouvoir ou agir sans l'esprit. Toute connaissance de soi et de son esprit est une connaissance à travers le corps ». (Extrait de « *Le Miracle Spinoza* » par Frédéric Lenoir, chapitre II.3 *Grandir en puissance, en perfection et en joie*. Fayard, Paris 2017)

Croire en soi : Le jour où tout savoir scientifique, toute pratique politique et toute profession de foi iront dans le sens d'aider les gens à *croire* en eux-mêmes, en leurs ressources culturelles, le monde sera différent parce que nous aiderons l'être humain à sortir de toute forme de dépendance et soumission pour atteindre la liberté et l'autonomie qui nous font devenir citoyens du monde. C'est seulement ainsi que nous parviendrons à exorciser tout ce qui empêche la prise de conscience des implications humaines dans la genèse de la misère et de la souffrance, pour enfin pouvoir naître au désir d'être solidaire de l'autre. (Adalberto Barreto, *TC pas à pas* p.20)

Cuistrerie : Je crois que la question « *Quelle est la situation qui te fait souffrir, et qu'est-ce que ça te fait ?* », et l'autre question « *Comment avez-vous fait pour vivre avec ça, pour vous en sortir ?* » offrent une manière très humaine d'aborder les personnes en difficulté, parce qu'elles n'excluent aucune possibilité de vivre et de dépasser la souffrance existentielle. Souffrir d'avoir perdu un être cher, d'être confronté à l'abandon, à la maladie, à la misère, etc. c'est naturel. Cela n'a rien de pathologique. Et si on tente d'enfermer ces situations et les façons de les vivre dans des cases diagnostiques, on peut blesser la personne en lui suggérant qu'une partie de ses réactions ne sont pas « normales », autorisées par la faculté. Bref, les questions de la TCI protègent les personnes en souffrance de la *cuistrerie* des spécialistes. Et c'est fort bien ainsi. (NH)

Culture : *Utiliser les éléments de la culture, chansons poésies...* La culture, base de notre identité... Dans un groupe où se côtoient des personnes d'origines diverses, j'ai découvert qu'il était utile de proposer aux participants, s'ils le désirent et si c'est plus facile pour eux, de s'exprimer dans leur langue maternelle pour dire leur souffrance. Je demande à la personne ou au groupe de traduire ensuite pour tous. En faisant cela, la personne se connecte avec son enfance, ses ressources profondes. Habituellement, quelques mots dans la langue maternelle suffisent à ouvrir la porte. Langue maternelle : notre premier bain de culture humaine. (NH)

« **La déception**, c'est ce mouvement de surprise et de tristesse qui nous affecte lorsque nous n'obtenons pas ce que nous attendions, et que parfois nous espérions très fort.

La déception ne survient que si nous avons espéré ou aimé, que si nous avons attendu, désiré, souhaité.

Et puis il y a les déceptions que nous ressentons vis-à-vis de nous-même... Toutes les fois où nous n'avons pas été à la hauteur de ce que nous espérions, où nous n'avons pas obtenu les résultats que nous attendions. » (Christophe André, *La Vie Intérieure*, sur France Culture)

Dépasser la situation-problème et en tirer un apprentissage : Il y a une *résilience du quotidien* à cultiver. Dépasser la souffrance, développer la curiosité, savoir trouver le soutien nécessaire, s'ouvrir aux autres, s'ouvrir à ses propres émotions pour ne plus s'enfermer dans ça douleur, apprendre à apprendre de ses expériences de vie, apprendre sa propre résilience à partir des histoires des autres, partager. Espaces d'Écoute, de Parole et de Lien : laboratoires de résilience au quotidien. (NH)

Développer : Nos associations se sont donné la mission de faire connaître et développer la Thérapie Communautaire Intégrative sous nos climats. Ce qui veut dire : acclimater, adapter. Souplesse et *jogo de cintura*, comme dit A. Barreto. C'est-à-dire : réfléchir au terrain dans lequel on vit, y être *comme un poisson dans l'eau*. Aller à la rencontre des équipes dans des institutions, des quartiers, des communautés, se mettre à l'écoute de *leurs* besoins, de *leurs* difficultés, de leur réalité, et leur proposer cette bonne nouvelle, par tous les moyens à notre disposition : présentations, articles, invitation à participer à des rondes, expérimentation

de la ronde et sensibilisations sur place, documentation, modèles de conventions. Construire avec ces personnes un projet incluant la TCI dans leur contexte. Se mettre à disposition. Puis, accompagner, si besoin en animant le groupe avec eux jusqu'à ce que les personnes qui vivent dans cette communauté aient fait leur propre chemin, leur formation et puissent continuer de façon autonome. L'empowerment, au niveau de groupe, du quartier, de l'institution, c'est cela : faire en sorte que les gens puissent s'approprier la méthodologie et l'éthique de la TCI et les faire vivre à leur manière. (NH)

Différences : Entendu dans un groupe : « *Je pensais, avant de venir, que je n'avais rien à apprendre des autres parce que leur histoire n'était pas la mienne. En fait, c'est tout le contraire : ces histoires qui n'ont rien à voir avec moi, en fait, j'y trouve toujours des choses qui m'aident* ». Et de poursuivre en expliquant à quel point ces différences sont utiles, parce qu'elles permettent un changement de perspective, de points de vue. Parce que cet exercice fait qu'il se sent moins seul tout en restant unique dans son originalité personnelle. Moins seul car relié par des fils qui font qu'il se reconnaît non pas de façon massive, identique à l'autre, mais ressemblant par certains aspects à celui-ci, et par d'autres à celui-là ; le groupe permet à chacun de s'identifier sans se perdre. (NH)

Différences : « *Ensuite, tous se turent, et chacun parla de sa différence* ». Et chacun des dieux qui écoutaient se rendit compte qu'en écoutant et en connaissant les différences de l'autre, il se connaissait lui-même davantage et mieux, dans ce qu'il avait de différent. Alors, ils furent tous très contents et se mirent à danser, et cela dura longtemps, mais, pour eux, cela n'avait pas d'importance, car, en ce temps-là, il n'y avait pas encore de temps. (Extrait de « *L'histoire des autres* » - Contes rebelles - récits du sous-commandant Marcos, Le Muscadier, Paris, 2014)

Dynamiques corporelles : Dans la formation des animateurs d'espaces d'Écoute, de Parole et de Lien, les dynamiques corporelles prennent une grande place. La TCI convoque les corps, les mémoires traumatiques et les blocages énergétiques... Pour nous Européens, habitués que nous sommes à marcher surtout dans nos têtes, cela peut surprendre, parfois même inquiéter ou choquer. Pourtant, à qui s'y laisse entraîner, honnêtement, sans tricher, la moisson sera riche : réaligner le corps et le mental, ouvrir la communication entre corps et cerveau, libérer la parole, le cri, c'est se permettre de redevenir moins clivés, moins en lutte contre nous-mêmes, plus entiers et en plus accord avec les différentes parties de nous-mêmes. Sentiment de plénitude retrouvée ou conquise. Et nous devenons ainsi plus en lien avec les autres, capables de nous laisser approcher, de nous laisser toucher à la fois sur le plan émotionnel et sur le plan physique. Une accolade, une poignée de main, un sourire, des larmes partagées... Et ainsi, bien mieux en équilibre en nous, nous devenons mieux capables d'accueillir la souffrance dans les rondes, humainement. Tout simplement. (NH)

Échanger : « *Quand je suis seul, je vais plus vite mais ensemble nous allons plus loin.* » Dit par un participant après une ronde de TCI... « *Lorsque l'on élargit l'environnement pédagogique à la place publique, les élèves comprennent que l'expérience collaborative est le cœur, l'âme même de ce que veut dire être une créature sociale* » (Écrit par Jeremy Rifkin). Ces deux phrases venant de personnes très éloignées, expriment chacune à sa manière la force de l'échange. Échangées, les idées se multiplient, contrairement aux biens matériels. Si j'ai une idée, et que tu en as une autre, en les partageant, nous en aurons chacun deux (sans compter les petits qu'elles nous feront). (NH)

Échanger (encore) : « De quelle nature est donc cette relation qui nous fait vivre et exister ? C'est un échange, une influence mutuelle acceptée et adaptée par chacun à sa guise, un processus ininterrompu de configurations nouvelles, alors que le rapport névrotique semblait établi une fois pour toutes pour se reproduire à l'identique. C'est *un don et un recevoir réciproques* où chacun des protagonistes ne cesse de changer.

Échanger et changer ne sont pas seulement deux mots homophones ou relevant de la même étymologie, ils ont le même sens : on ne peut changer que par l'échange, on ne peut échanger les paroles, les gestes ou la présence si l'on ne change pas, si l'on n'entre pas dans le double mouvement d'ouverture sur le dehors et de fermeture sur le dedans par quoi l'être humain s'humanise et qui le rend d'autant plus indépendant qu'il est dépendant. » (François Roustang. Chapitre 4 « De la demande et du désir de guérir » in « Jamais contre d'abord, la présence d'un corps », Odile Jacob, Paris, 2015)

Éduquer : « Se questionner : voilà un être humain dont les potentialités créatrices sont exceptionnelles, comment vais-je l'accompagner ? Comment vais-je partir de sa force de vie intérieure, de ses talents, comme dirait l'évangile, pour les accompagner ? Je ne suis pas dans une logique de formation, mais dans une logique d'éducation. Je vais donc partir de ses potentialités, les accompagner et également repérer les noeuds de blocage, de souffrance, pour permettre à ce jeune, à ces jeunes de grandir - parce que le travail va aussi être nourri par la socialisation. Je suis dans une logique coopérative, mise au service des potentialités créatives » P. Viveret souligne plus loin l'importance d'une éducation de l'intelligence émotionnelle : « *Si l'on progresse dans l'intelligence émotionnelle, on fait reculer la peur*, et on est d'autant plus ouvert à ce que l'intelligence mentale peut nous apprendre. La curiosité, le désir d'apprendre ira d'autant plus de soi ». Lu dans « *Vivre à la Bonne heure* » (Patrick Viveret : *Éduquer, c'est libérer les potentialités créatrices* - page 64)

Émotion, moteur de l'identité : L'émotion envahit le petit enfant, tout juste offert à la vie, qui ressent la peau de sa mère, et découvre alors qu'elle est un autre. C'est la première alchimie, par laquelle lui est révélée son identité. *Le plus court chemin de soi à soi passe par autrui.* (Paul Ricoeur). Mais dans le flux incessant du temps, notre intelligence peine à saisir l'instant présent, qui se cache furtivement dans cet espace immatériel, coincé entre le passé et le futur. Seule l'émotion nous permet de fixer l'instantanéité du présent, et d'en garder l'empreinte. Si l'émotion est négligée, l'empreinte s'efface à jamais, emportée par le souffle du temps.

Émotions : *L'émotion du passé au présent...* Cette situation que tu nous amènes, ça t'a fait quoi ? Qu'as-tu ressenti, comment t'es-tu senti ? Si je parle de l'émotion au passé, au moment de la difficulté, je ressens l'émotion de ce moment-là. Mais si je demande, et maintenant ? En ce moment ? Ça te fait quoi ? Comment tu le vis ? Ça permet à la personne et à chacun de mesurer qu'il y a déjà du chemin parcouru. Que l'émotion a changé. Que le dépassement de la situation-problème est amorcé, peut-être. (NH)

Empowerment : « *L'empowerment comporte quatre composantes essentielles: la participation, la compétence, l'estime de soi et la conscience critique (conscience individuelle, collective, sociale et politique). Lorsque ces quatre composantes sont en interaction, un processus d'empowerment est alors enclenché. Ce processus proactif est centré sur les forces, les droits et les habiletés des individus et de la communauté, plutôt que sur les déficits ou les besoins* » (Source : <http://1libertaire.free.fr/PuissancedeSoi.html>).

C'est bien ce qui se passe pour les participants des rondes. Mais notre responsabilité de formateurs est de faciliter le même processus dans les communautés auxquelles nous nous adressons. Former des animateurs,

choisis pour leur engagement dans une communauté donnée, faciliter la participation aux formations de bénévoles, aux côtés de professionnels médico-sociaux, accompagner l'installation d'un groupe en lui laissant prendre une autonomie progressive, voilà notre devoir de formateur. En aucun cas de venir faire les « sauveurs de l'humanité » en animant des groupes dans des communautés dont nous ne sommes pas partie prenante. (NH)

Équipes : *L'équipe de la vie* : Nous sommes habitués à penser l'individu comme une île, en oubliant que c'est à travers la relation à l'autre que nous construisons notre identité. Faire cet exercice de l'équipe de la vie, en suivant la métaphore du foot ; en se demandant qui, dans ma vie, joue le rôle de gardien qui me protège, de défenseur qui me soutient si je suis attaquée, d'attaquants qui me poussent à foncer pour réaliser mes rêves, de coach dont j'écoute la sagesse, du banc de touche, avec ceux sur qui je peux compter à l'occasion, avec les supporters, et l'équipe de premier secours qui me réconforte et m'assiste lorsque je suis blessée... Prendre conscience de ce réseau de soutien personnel m'a fait toucher du doigt à quel point c'est important pour les participants des groupes que j'anime. (NH - *Réflexion après le travail avec Miriam Barreto, novembre 2014*)

Espaces publics : La ronde de TCI se déroule dans des *espaces publics*. Portes ouvertes. Cela veut dire que chacun peut entrer, sortir, participer, écouter, entendre, être accueilli, accepté tel qu'il est avec ses ressources et ses problèmes. La souffrance humaine retrouve sa place et sa dignité au sein de la cité, fait retour dans la commune humanité. On sort de l'exclusion produite par le secret, la solitude, la honte, la maladie mentale. L'inscription dans une pathologie sépare. La ronde de TCI relie. Le contraire de l'enfermement asilaire. (NH)

Les vingt ans de l'association ET CAETERA à Grenoble. Propos d'un « invité » après la ronde de TCI... « J'ai passé une journée pas banale et infiniment constructrice. Je ne parle pas de la musique...

Je te parle de ces gens déboussolés, en détresse qui viennent là, parler, se raconter et se frotter à la chaleur des autres et à la tienne. Au milieu de ce cercle j'ai vu plein de fois où le sourire était sur la totalité des visages, ce qui ne doit pas être leur tous les jours. J'ai vu tel venir consoler des pleurs qui me semble-t-il devenaient plus de l'émotion que de la détresse. J'ai vu l'attention apportée aux pauvres handicapés et j'ai entendu les commentaires de certains des présents, très perspicaces et intelligents.

Quel monde modeste, déshérité, ignoré du commun égoïste. Quel foutoir que notre pauvre monde !

Si j'étais à Grenoble, je solliciterais de ton président et de toi-même la faveur d'être intervenant musical, de les faire chanter ensemble avec un grand sourire, chaque semaine. » (*Propos transmis par JPB et FE*)

Étonnements : *Une surprise chaque fois renouvelée.* Lorsque des personnes habituées à des groupes de parole traditionnels viennent participer pour la première fois à une ronde de TCI, elles nous disent souvent leur surprise de voir à quel point les participants expriment facilement des choses très personnelles et très importantes. Chaque fois le même étonnement. Comment cela se fait-il ? Sans doute à cause de la progression soigneuse de l'accueil au partage et à la clôture, sans doute à cause des règles et de la manière dont la parole de chacun est protégée du désir des autres de l'aider, sans doute à cause de l'horizontalité. Sans doute un peu à cause de tout ça à la fois. Mais aussi probablement parce que dans la ronde de TCI, *la souffrance humaine est accueillie simplement, comme quelque chose de naturel, pas comme un signe pathologique.* Et parce que les ressources qui permettent de dépasser les épreuves y sont valorisées. Et ça fait la différence. (NH)

Évaluation/Appréciation : Après la séance, on se pose pour réfléchir à ce qui s'est passé. Que garder ? Améliorer ? Et aussi : qu'est-ce que ça nous dit sur ce qui se passe dans le quartier ou l'institution ? Quelles sont les préoccupations des gens ? Et aussi : qu'est-ce que les animateurs ont ressenti ? Les résonances ? Les difficultés ? Il est utile de noter ces éléments pour les interventions ; ainsi que les situations-problèmes, le nombre de participants, les solutions, pour une évaluation dans le temps. (NH)

Expérience : Importance de l'expérience comme source de savoir : événement total qui engage le corps, les émotions et la relation à l'autre. Impossible à maîtriser dans sa complexité énigmatique. Le seul moyen de s'y retrouver est d'en faire le récit, afin d'en extraire des perles de sagesse. Mais à chaque fois le récit, l'extrait naturel de sagesse, laisse tomber des pans entiers de l'aventure, pour en mettre d'autres en lumière. Au risque de la clôture sur une « vérité » fermée. L'intelligibilité est à ce prix. Il faudra y revenir encore et encore, pour en déployer à chaque fois de nouveaux aspects. Tâche interminable et passionnante, car toujours ouverte, jamais close sur elle-même, processus dont les résultats ne sont jamais que provisoires. C'est toujours comme ça dans les grands romans. On peut les relire encore et encore et y trouver à chaque fois de nouvelles significations. (NH)

Fête de la musique : Dans nos rondes de TCI, le chant vient souligner l'émotion qui passe et lui donne une forme collective, commune à tous. Lorsque le chant est beau, dans la qualité du son comme dans le rythme et la mélodie, il engage l'être tout entier dans une vibration qui prend le corps et l'esprit, l'individu et le groupe dans une flamme unique. « *Qui bien chante, prie deux fois* » disait Saint Augustin. Bien chanter, ensemble, c'est faire âme commune. Bien chanter ensemble, dans l'accueil, c'est accueillir les corps et les esprits dans la communauté de la ronde. Bien chanter, ensemble, à la clôture, c'est unir les corps et poser ensemble dans le recueillement individuel et collectif, les richesses partagées dans la ronde, avant de se séparer. Alors, n'hésitons pas, chantons, chantons encore dans nos rondes de TCI. (NH)

Force (côté lumineux de la) : La Force, c'est celle de la singularité mise en partage, mise en lien... La Force, c'est celle du groupe qui veut le bien de tous et de chacun et où la place n'est pas un enjeu. Évidemment, c'est facile à dire, mais cela demande un travail sur soi important pour accorder sa confiance à la bienveillance du groupe (c'est presque une histoire de croyance) et pour assumer sa juste place avec responsabilité sans en convoiter une autre. Plus que jamais je suis conforté dans l'idée que c'est collectivement que nous arriverons à aller mieux, que nos enfants y arriveront... Le tous ensemble, la rencontre à l'encontre du chacun pour soi et du tout, tout de suite. (Antoine - Sanary - mars 2016)

Formateurs : Être ou faire formateurs ? D'abord parvenir à une appropriation en profondeur de la technique de l'animation. Ce qui ne s'obtient qu'en pratiquant, pratiquant, pratiquant... Ensuite et surtout s'apprendre à lâcher le besoin de contrôle intellectuel, aller chercher au fond de soi les ressources de l'enfant, de l'indien, du paysan... et revenir à la simplicité pour pouvoir partager avec les gens simples. Pour cela, les dynamiques corporelles nous aident à retrouver cette unité corps/esprit que notre éducation nous a fait perdre. Et se rendre capable de s'ouvrir à l'autre, corps et âme, à celui qui se forme pour devenir à son tour animateur d'espaces d'écoute, de parole et de lien, en nous épurant de nos préjugés, de nos savoirs tout faits, pour aller authentiquement à sa rencontre. (NH)

Formation : Lorsque nous formons les futurs animateurs de groupes d'écoute, de parole et de lien, nous avons trois objectifs : leur permettre de rencontrer l'éthique de la TCI, d'en bénéficier pour leur développement

personnel et de se mettre en mesure de faire bénéficier la communauté dans laquelle ils sont impliqués en y animant un groupe. Ces trois objectifs sont liés de façon indissociable : seul celui qui anime régulièrement va pouvoir explorer en profondeur les multiples significations et conséquences de l'éthique de l'horizontalité, du partage et de l'accueil de l'autre dans sa singularité. Cette exploration l'amène à se développer personnellement, ronde après ronde, à s'enrichir des échanges avec les participants. Et la pratique régulière amène à une compréhension de plus en plus profonde à la fois de la technique d'animation et de la communauté elle-même. En retour, la part des formations qui vise à développer la sensibilité et l'équilibre de l'animateur améliore la qualité des animations, etc. En privilégier un seul, en oublier un seul, et l'équilibre d'ensemble en serait fragilisé. (NH)

Fraternité : « La fraternité, c'est ce sentiment émouvant de proximité avec les autres. C'est le moment où la conscience de nos ressemblances submerge la conscience de nos différences, les fait apparaître minimes, dérisoires, inutiles, absurdes. Souvent, nous faisons l'expérience de la fraternité lorsque nous sommes émus ensemble : dans la joie (lors des fêtes, ou des victoires sportives) ou dans la peine (lors des deuils, des attentats, ou des catastrophes naturelles). (Christophe André) Notre vie intérieure nous offre de nombreuses occasions d'accéder au sentiment de fraternité, de nous interroger sur le prêt-à-penser du moi-je, pour aller au-delà, vers le nous ». (Christophe André - *La Vie Intérieure* sur France Culture)

Gaïté : Avec toutes ses variantes d'expression, rire, sourire, amusement, humour, bonne humeur, chansons... C'est aussi un choix, un à priori de départ sur la façon de prendre les choses et d'offrir un mode relationnel axé sur le mieux-être. Comme disait l'autre, ce ne sont pas les gens heureux qui sourient mais les gens qui sourient qui s'ouvrent au mieux être. *La gratitude et la gaité sont les deux mamelles du bien-être !* Ces deux formes de disponibilité, de choix, de regard, de façon d'accepter, de considérer et faire avec la réalité, ou les réalités participent à l'esprit, à l'éthique de la TCI. « Seule la joie rend intelligent, de fait les passions tristes sont favorisées et développées par les prêtres de tout poil et les gens qui gouvernent pour mieux asservir les peuples » nous avertissait Spinoza au 17^{ème} siècle. (JPB - Grenoble)

Gratitude : Connoter positivement, sans faire de jugement, ça peut sembler paradoxal... Mais si je me dispose à la gratitude, je vais dire : merci pour ce que j'ai reçu de toi, qui m'aidera dans mon chemin, merci pour le partage de ta perle, parce que j'y trouve aliment pour grandir, alors il n'y a plus de jugement (même positif) mais seulement remerciement : L'idée d'Adalberto Barreto selon laquelle l'animateur vient pour lui-même, c'est aussi cela. (NH)

Gratitude : Dans les rondes, ne jamais oublier de remercier : merci à la vie durant la phase d'accueil, avec la célébration des moments heureux, des anniversaires et des fêtes, des succès et des victoires. Merci à ceux qui amènent leur souffrance, merci à celui dont le problème est choisi par le groupe et à ceux dont le problème n'a pas été choisi, merci à ceux qui font part de leur expérience, et merci lors de la clôture. Ça donne l'habitude de la gratitude à chacun, habitude dont on sait à quel point elle est excellente pour se sentir bien dans sa vie. Remercier sans modération. (NH)

Gratitude, encore : On peut considérer la gratitude comme une disposition d'esprit, sorte de posture organisatrice, polarisant les relations au monde, aux autres et à soi-même dans le sens de l'accueil et l'acceptation de ce qui vient, la satisfaction avec reconnaissance de la lumière et du bien-être procuré. C'est l'expression la plus concrète de la dynamique résiliente : goûter, apprécier et faire son miel de ce que la réalité

nous offre, s'installer résolument du côté de la chance que représente ce qui nous arrive que du côté... de la plainte... (JPB - Grenoble)

Gratuité : La participation à la TCI est gratuite. Une gratuité qui en exprime le sens même: Gratuite comme nos *repas partagés* traditionnels dans nos interventions : chacun apporte son plat, son savoir faire, ses saveurs et sa générosité. Qui des fruits de son jardin tout frais cueillis, qui une tarte (c'est la recette de ma grand-mère, vous m'en direz des nouvelles), qui de la charcuterie corse (ça vient de mon village), qui un bon fromage, qui une bonne bouteille de derrière les fagots... Auberge espagnole où chacun apporte ce qu'il possède, offre en partage ses ressources et ses richesses, pour le plus grand plaisir de tous. Et à la fin, il en reste. Avant de venir, on y pense, on savoure d'avance le plaisir que les autres y prendront, on se replonge dans tout un monde de souvenirs pleins de saveurs, de parfums, de couleurs... Gratuit ne veut pas dire qu'on se contente de prendre sans rien donner en échange. Gratuit signifie au contraire qu'il y a *don et contre-don*. Échange symétrique, hors du modèle marchand. (NH - Marseille)

Groove : Je garderai en moi précieusement tous ces sourires, ces rires, ces regards... *L'humilité* de chacun des membres de ce groupe si hétéroclite et si uni. En fait, j'ai l'impression d'avoir vécu une expérience musicale où le tempo partagé est le cadre qui permet l'expression singulière de chacun qui, rassemblée, révèle une harmonie collective... Le groove. (Antoine, Sanary, après le module 1 de février - mars 2016)

Groupe de soutien participatif... : Une proposition pour désigner la TCI... *Groupe*, bien sûr, et c'est important de le mettre en première ligne, comme cible de l'intervention. *Soutien*, en référence à la puissance du soutien social réducteur de stress et porteur d'enrichissement de chacun des expériences des autres. *Participatif* met l'accent sur le modèle d'intervention horizontal, en référence à l'éthique de la Thérapie Communautaire. Merci à JMC pour cette idée partagée en intervention... (NH)

Groupes ou Espaces d'Écoute, de Parole et de Liens : *Écouter* pour mieux laisser résonner en nous ce que dit l'autre. *Parler* pour se libérer, pour que la souffrance cachée devienne visible, que le groupe l'accueille et lui donne soutien, reconnaissance et affection, et que les ressources de chacun soient mises en valeur et partagées. *(Re)construire des liens de solidarité* au-delà de la ronde, (ré)activer les ressources et favoriser ainsi la résilience des individus, des familles et de la communauté. (NH)

Honte : « *La honte*, c'est l'envie de disparaître aux yeux d'autrui. Elle se déclenche à chaque fois que nous nous trouvons en défaut par rapport à des normes ou des règles sociales : dire une bêtise, faire du bruit avec son ventre, et de manière générale, se sentir rabaisé sous le regard des autres.

La honte est une blessure grave de l'estime de soi...

Mais la honte est un sentiment plus ravageur encore, car elle est liée à notre personne, et pas seulement à notre comportement. On se culpabilise de ce que l'on a fait, mais on a honte de ce que l'on est : le dommage est plus grave. »

« Notre société est devenue intolérante à cet usage public de la honte, et c'est une bonne chose ; mais le ressenti de la honte reste parfois utile à chacun de nous ». (Christophe André - *La Vie Intérieure sur France Culture*)

Horizontalité : Au cœur de l'éthique de la TCI, l'horizontalité diffuse dans la communauté où fonctionne un groupe. Cette dynamique contagieuse signe l'authenticité du travail du groupe. Chaque participant vit un changement qui va illuminer tout ce qu'il touche. Les règles de communication respectueuses de la diversité des sensibilités et des points de vue s'installent peu à peu dans les familles, les institutions. Les animateurs se doivent d'être attentifs à ce processus et le favoriser, en eux et autour d'eux. (NH)

Après le module 1 à Marseille : **L'horizontalité dans la pédagogie**, la navette incessante entre pratique et réflexion sur la pratique montre toute sa puissance. Merci à Paulo Freire. Quatre jours à apprendre les uns des autres, quatre jours où l'expérience répondait à la curiosité, où l'attention au corps et l'appel à l'intelligence de tous les participants faisait de chacun d'entre nous des êtres à la fois complets et heureux de leur inachèvement, quatre jours de rencontres, de partage, d'échange, quatre journées de bonheur. Si l'on en croit notre ami Bento Spinoza, seul la joie rendrait intelligent. Alors, nous devons certainement avoir un peu gagné dans ce domaine, tous ensemble. Une session de formation, c'est comme une ronde. Merci à tous, animateurs et participants, de m'avoir enrichie de vos présences et de votre créativité. (NH)

Humilité : Au début, lorsque nous commençons à animer les rondes de TCI, nous éprouvons le besoin de nous appuyer sur le document des « six étapes ». Cette humilité est nécessaire, indispensable même pour acquérir les automatismes qui nous permettront ensuite d'arriver à la fluidité. Mais avant d'y parvenir, il faut pratiquer, évaluer, et pratiquer encore. Durant les formations, les formateurs nous encouragent à « poser le papier », pour nous exercer, faire nos gammes.

De la même manière, pendant les répétitions, d'une chorale, le chef de chœur demande de lâcher la partition pour aider à acquérir la fluidité de la phrase musicale, mais en concert nous gardons la partition sous les yeux.

Vouloir à tout prix faire « original » et « spontané » est encore une manière déguisée de chercher la verticalité. (NH et PA - Marseille)

Inachèvement : Une bonne année à tous. Une nouvelle année où nous nous efforcerons de continuer ces réflexions hebdomadaires autour de la Thérapie Communautaire Intégrative.

Une bonne année que nous mettrons sous le signe de notre **inachèvement** : comme êtres humains, nous sommes, imparfaits, incertains, en défaut, marqués par le manque, des enfants animés par le besoin d'apprendre et de grandir.

Certaines personnes, malheureusement, n'aiment pas ça, en ont peur ou honte, et cherchent à se poser comme parfaits, complets, définitivement adultes, suffisants. Elles semblent avoir mis leur jeunesse, leur enfance sous le boisseau, définitivement oubliées, enfermées dans le cabinet noir, avec la fraîcheur, l'émotion, la vie, et se barricadent dans des certitudes, des attitudes de pouvoir, de maîtrise, à leur propre détriment, et souvent à ceux des autres.

Car notre inachèvement nous offre des possibilités magnifiques. Ce qui laisse à désirer laisse de la place pour la respiration, le désir, l'évolution, la croissance et les progrès personnels, pour la souplesse et l'énergie vitale de notre enfant intérieur. Et ça laisse aussi de la place pour aller vers l'autre, pour admirer ses ressources et ses compétences, pour accueillir ce qu'il nous offre de différents. Ce que je n'ai pas, l'autre l'a peut-être, et loin de l'envier, je me réjouis, plein(e) de gratitude. C'est tout le sens du partage des expériences de vie dans la ronde de TCI, bain de jouvence qui nous apprend, chaque fois un peu plus à **aimer notre inachèvement**. (NH - Marseille)

Installer l'horizontalité : Celle-ci ne se décrète pas. Il est important de la poser aussi lorsque les animateurs se présentent au groupe. Surtout dans les institutions où l'animateur peut avoir un rôle, une position de pouvoir réel ou symbolique. Surtout dans des situations où les participants s'attendent à la verticalité, et aux solutions "prêt à porter" du spécialiste. Se présenter en disant : *« Je suis X..., et voici ma fonction dans cette institution (rien ne sert de vouloir le dissimuler). Mais aujourd'hui, dans ce groupe je suis x (prénom), je ici suis parmi vous, avec vous pour mettre en commun nos ressources et expériences de vie, toutes ces richesses qu'on néglige parfois un peu trop. Et je sais qu'à la fin de cette ronde, je serai certainement plus riche, plus gai(e), plus solide. Alors d'avance, je vous en remercie »*. Solution expérimentée hier. (NH - Marseille)

Intégrative : La proposition de la Thérapie Communautaire Intégrative est d'*intégrer savoir populaire et savoir universitaire*. Ce qui veut dire que le spécialiste dans un domaine (soins, technique, agriculture, informatique, philosophie... ou tout ce qu'on veut d'autres) au sein de la communauté intervient pour partager avec les autres cette richesse. Partager cela signifie donner et aussi recevoir. Le spécialiste sortira ainsi de son isolement pour aller à la rencontre des personnes qui en ont besoin, et en recevoir le retour qui passe par une appropriation critique, au travers des expériences de vie de chacun. Cela veut aussi dire que ce savoir spécialisé devra être reçu comme une expérience de vie, parce que au-delà de la connaissance livresque, il aura été mis à l'épreuve de la réalité du terrain. L'éthique de la Thérapie Communautaire nous enseigne à ne pas abdiquer nos responsabilités en nous en remettant aux spécialistes, mais à accueillir les ressources qu'ils nous offrent pour en faire notre miel. Entendu dans une ronde : *« je viens ici parce qu'à chaque fois j'entends des mots qui m'aident à vivre »*.

Intelligence émotionnelle : Chaque semaine, écrire ces quelques lignes. Discipline, mais de quelle source cela vient-il ? Ce n'est certainement pas un simple exercice intellectuel. À chaque fois, les mots, les émotions vécues dans les rondes, les souvenirs de moments forts, l'appréciation à la fin de chaque séance avec l'équipe d'animateurs, tout cela vient soutenir la réflexion. Non pas savoir venu des livres, mais effort pour mettre en mots l'expérience de vie chaque fois renouvelée. Pour transmettre, pour donner à sentir ce qui fait toute la richesse de l'écoute, de la parole et du lien. Chaque « réflexion de la semaine » me relie à mon expérience, et, je l'espère, me relie aux autres. Bouteilles à la mer du Dimanche qui trouveront ou non un écho. Mais la répétition des rondes, mois après mois, semaine après semaine construit peu à peu de l'intelligence émotionnelle, dont les savants nous disent ces temps-ci à quel point elle manque à notre Éducation nationale. (NH)

Intelligence collective : Le groupe de TCI est un dispositif qui permet l'émergence de l'intelligence collective pour peu qu'on n'y cherche pas une solution unique, une réponse unique, une pensée à adopter par tous. La tapisserie chatoyante de la complexité émerge de la juxtaposition des expériences dans leur diversité. Car si une personne se sent enfermée dans sa souffrance, c'est bien parce que sa situation est complexe, contradictoire. Qu'il doit y concilier des forces opposées, prendre en considération tous les éléments de la crise actuelle pour trouver une issue à chaque fois originale et unique. Et à cette occasion, remettre en question valeurs, attitudes, habitudes, représentations. Pensée complexe, pensée de la complexité. (NH - Marseille)

Interdépendance : « Il n'y a pas d'un côté la bonne indépendance, et de l'autre la mauvaise dépendance. De toute façon, nous sommes tous dépendants : de la nourriture, de l'eau, du soleil, de l'amour, du bonheur... La dépendance s'inscrit dans le cadre plus vaste de l'interdépendance. Tout est à double sens, et notre vie n'est

qu'une histoire de dépendances réciproques avec les autres humains, avec le monde qui nous entoure. Nous sommes ainsi totalement dépendants de la nature, mais la nature dépend aussi de nous et de notre conscience écologique... Il s'agit d'ouvrir régulièrement les yeux sur toutes les ressources, les aides, les présences et les bienveillances autour de nous, dont le bon usage nous rendra bien plus efficaces et heureux que le fait de ne croire qu'en nous-mêmes ». (*Christophe André, La Vie Intérieure sur France Culture*)

Interpréter (ne pas) : *Pas d'interprétation.* Interpréter c'est penser à la place de l'autre, c'est lui enlever toute faculté de réfléchir. Nos représentations guident et régissent notre comportement, notre "cadre de référence". Ne pas interpréter, c'est écouter l'autre, c'est aussi sortir de nos certitudes pour accéder au doute; ce doute qui va nous permettre d'avoir une autre vision de l'événement. *Ce n'est pas l'événement qui fait souffrir une personne mais l'idée, la représentation qu'elle s'en fait.* (Jo M - Toulon)

Intervision: Journée de travail entre les animateurs de groupes d'Écoute de Parole et de Lien, sous la responsabilité d'une équipe de formateurs. On commence toujours par un moment ludique une *dynamique d'accueil* qui permet de se mettre dans le bain, dans la joie, dans le collectif. Comme dans la ronde de TCI. Il est particulièrement intéressant de construire ce moment où tout démarre en fonction de la thématique générale de la journée. Cela permet d'inscrire l'idée dans le mouvement des corps qui dansent ensemble. Créativité du formateur qui saura cultiver ses compétences dans les domaines du théâtre, de la danse, du chant, etc. *Polyglotte dans sa propre culture.* Intérêt de travailler en équipe de formateurs, chacun pouvant apporter sa note personnelle. (NH)

JE : Dans le cercle de TCI, *chacun parle à la première personne*, raconte en JE son vécu, ses difficultés et ses ressources. *Paradoxe apparent, ça fait lien.* Parler en ON mettrait donc à mal la relation ? Si je parle en ON, en fausse modestie, je parle pour tout le monde, j'essaie d'en faire mes partisans, je les invite dans mon borborygme... Sans m'en rendre compte... Et je ne comprends pas pourquoi il y en a qui ne me suivent pas... Z'ont rien compris, etc... ON : un Sésame pour ouvrir la boîte de pandore des rivalités et des conflits. (NH)

Joie : *La joie n'est pas la récompense de la vertu, mais la vertu même (Spinoza).* La ronde de TCI transforme la souffrance en joie, en compétence. Par les chants, par la célébration de la vie en conclusion de l'accueil, par la question « Qui de vous a vécu la même chose et qu'avez-vous fait pour dépasser ça ? », par le partage des solutions, des « perles » au sein du groupe, elle nous oriente vers une attitude de lucidité, d'audace dans l'action, d'accueil de l'autre dans sa différence. Tout ça augmente notre « puissance d'agir » (*encore Spinoza*) et donc notre joie. Pas les bisounours, mais la belle santé de ceux qui se confrontent à la réalité les yeux bien ouverts, et se plaisent à sentir qu'ils sauront dépasser les obstacles avec le soutien des autres. (NH)

Jugements : Ne pas *juger*, une des règles d'or. C'est-à-dire : écouter ce que l'autre rapporte de son expérience en considérant que son point de vue, légitimement, puisse être différent de ce que nous aurions pensé ou fait. Accepter de découvrir, d'accueillir avec profit les valeurs de l'autre ; non comme une invitation à m'y conformer, et à renoncer à mes propres valeurs, mais comme une occasion de déranger mes propres certitudes. Accueillir et aimer ce dérangement. *Accueillir et aimer la possibilité de changer.* (NH)

Ne pas faire de **jugement**. D'abord parce que ce qu'on nomme habituellement « *jugement* » est en réalité condamnation, accent mis sur le défaut, le manque, l'insuffisance. Mais même un jugement positif et bienveillant dans son intention peut être ravageur: pour distribuer bons et mauvais points il fait être en

position de maître, de sachant, en verticalité. Mais ça va bien plus loin que ça. Les jugements se font souvent au nom d'une position éthique, et qui s'aventure à les contester passe immédiatement pour n'en pas avoir, d'éthique. Notre vie sociale est pleine de ces personnes qui prennent leur opinion pour l'alpha et l'oméga du Bien et du Juste. Ce qui laisse entendre que l'autre est du côté du Mal. Et ça arrête la pensée, ça dispense de réfléchir, ça permet de s'enfermer douillettement dans le confort de ses convictions, et d'éviter de les remettre si peu que ce soit en question en entendant qu'il y a d'autres points de vue: *conscience ingénue contre conscience critique*. Rejet paresseux de la complexité du monde et de la diversité des points de vue. Or l'expérience montre que ceux qui jugent le font à partir d'une opinion, d'un préjugé, d'une croyance, rarement à partir d'une expérience concrète. Moins je connais une question, et plus j'en parle avec assurance. Le contraire de la ronde en fait. (NH)

Ne pas faire de **jugement** : Pas si facile, parce que nous faisons des jugements de valeur en permanence, et que nous en avons besoin pour nous orienter, décider, choisir, évaluer le plaisir ou le risque d'une rencontre, etc. Nous sommes obligés de décider sur des données partielles, incomplètes, incertaines. Vais-je accepter ou refuser ma confiance, donner mon amour ou mon amitié à cet(te) inconnu(e) que s'approche ? Vais-je choisir telle ou telle option en fonction de mes valeurs, de ce que je crois juste ou bien ? Et le plus souvent, le choix, l'option relève plus d'un jugement rapide, spontané que d'un choix pondéré, en connaissance de cause. Du reste, les personnes qui ne peuvent pas, par trop de scrupules, choisir sans connaître tous les tenants et les aboutissants d'une situation se condamnent bien souvent à l'impuissance. Donc la règle « *pas de jugement* » indique, durant la ronde une suspension provisoire du jugement, un temps où je laisse à l'autre l'espace pour s'expliquer, et où je me laisse de l'espace pour dérouler mon point de vue, à côté, sans préférence. Et d'accepter la surprise, le démenti possible à ma première impression, à mes valeurs et à mes certitudes. (NH - Marseille)

Juger (ne pas) : *Pas de jugement*. Tout jugement ramène à la faute, la faute à la culpabilité, la culpabilité à la souffrance. Le jugement conforte le rôle de « sauveur de l'humanité » : moi je sais ce qui est bien, je connais la vérité. Ce mode de communication conforte la position de "dominant". Quand il y a un dominant, il y a obligatoirement un « dominé », un « soumis ». Si je crois détenir la vérité, je me condamne à l'immobilisme. *Toute conviction est une prison*. (Jo M - Toulon)

Juger (ne pas) : Cette règle de la TCI, que nous énonçons patiemment à chaque ronde, dans la phase d'accueil résonne d'une façon très profonde. Parce que ne pas juger doit s'appliquer à tous les participants, elle doit aussi s'appliquer à soi-même. Ne pas juger, vis-à-vis de soi, c'est accueillir tranquillement ses propres émotions, ses pensées, ce que je suis. Ça permet de parler à la première personne. Parce que d'habitude, nous portons sur nous-mêmes des jugements sévères, pour ne pas « être à la hauteur » de nos valeurs, de nos ambitions, de notre image de la perfection ; « ça arrête la pensée » disait une personne malade d'une addiction, « de se mettre des objectifs trop difficiles ». Ça arrête la pensée, c'est-à-dire la possibilité de prendre du recul - on ne pense qu'à ça, et qu'on n'y arrivera peut-être pas. Et on ne peut plus se rendre compte par exemple, que ces objectifs que nous ne parvenons pas à atteindre ne sont peut-être pas vraiment les nôtres, mais viennent d'une imposition extérieure, d'une recherche de perfection pour autrui, qui nous empêche en fin de compte d'atteindre notre propre perfection, être pleinement ce que nous sommes, ni plus ni moins. *Ne pas juger l'autre, un chemin pour arriver à ne plus se juger soi-même*.

Laisser la place à l'autre, dans la ronde aussi bien qu'en formation. Donc le laisser expérimenter, découvrir, inventer, au risque d'avoir le plaisir de voir éclore des idées, des trouvailles, des façons de faire inattendues. C'est à partir de ce que l'autre sait déjà, à partir de son expérience, de son histoire, de sa culture, qu'il pourra faire son miel de ce que je lui propose. Et c'est à partir de ma propre expérience, de mon histoire, de ma

culture, que je pourrai, ou non, faire mon miel de ce qu'il m'offre. Ainsi, chacun apprend de l'autre, et crée de l'inédit, dans la ronde comme dans une formation. C'est le même processus. Permettre à chacun de faire cette découverte bouleversante : chacun possède en lui, même s'il ne le sait pas des ressources qui peuvent être utiles aux autres. (NH - février 2016 - Formation Module 1 - Sanary sur Mer)

Langue maternelle, langue du cœur : Les rondes rassemblent souvent des personnes venues d'autres pays, d'autres cultures. Or, il peut être difficile d'exprimer une émotion profonde dans une langue qui n'est pas la sienne. Nous pouvons donc encourager les participants à s'exprimer librement dans leur langue maternelle, si c'est trop difficile, tout comme avec des chansons, des poèmes ou des blagues... quitte à traduire ensuite, ou à faire confiance au groupe pour ce faire. Traduire, même maladroitement ce dont il s'agit permet à l'ensemble des participants de s'identifier à la situation problème, mais s'exprimer dans sa langue maternelle permet à la personne concernée de se sentir encore mieux accueillie, et d'abord par elle-même. Souvent du reste, c'est cette personne elle-même qui traduit, après avoir dit dans sa langue, et pris ainsi le petit recul nécessaire pour pouvoir le faire. Mais la langue maternelle aura permis d'aller chercher en soi, au plus près, ce que l'on ressent. Et peu importe finalement que l'animateur comprenne tout : nous ne sommes pas là pour avoir le contrôle sur ce qui se dit: *dans la TCI, chacun est thérapeute de lui-même par l'intermédiaire du groupe.* (NH)

Liens : En mars, lors de la venue d'Adalberto à Theys, nous avons tissé ensemble l'expansion de la Thérapie Communautaire en France et en Europe avec des personnes de plusieurs régions différentes. En arrivant de Suisse, sur le chemin de l'Intervision de Grenoble du 14 juin 2014, à un feu rouge, je me suis trouvée arrêtée à « la Rue des Alliés » devant « la Pharmacie de l'Alliance » à Grenoble. Joli clin d'œil de la vie pour me rappeler l'importance du « LIEN » en thérapie communautaire. De rester connecté d'une manière ou d'un autre, ce qui me pousse à réfléchir sur la question du lien entre moi et les autres. (Tanja Romano)

LOI DE LA VIE : Au Salon de l'Agriculture, un agriculteur qui a été primé trois années de suite pour la qualité de son maïs, a révélé au cours d'une interview qu'il partageait sa meilleure semence avec ses voisins. Perplexe, le journaliste a demandé: « Comment pouvez-vous vous permettre de partager votre meilleure semence avec vos voisins qui sont en concurrence avec vous chaque année ? » Le fermier sourit et explique : « Le vent décroche le pollen du maïs de maturation et le répand d'un champ à l'autre. Si mes voisins cultivent du maïs de qualité inférieure, la pollinisation croisée va constamment diminuer la qualité de mon maïs. Si je veux cultiver du bon maïs, je dois aider mes voisins à cultiver un maïs de bonne qualité ». Il en est ainsi de la vie des êtres humains. Ceux qui veulent vivre de façon significative et bien, doivent contribuer à enrichir la vie des autres. Pour la valeur d'une vie, elle est mesurée par les vies qu'elle touche. Et ceux qui choisissent d'être heureux, doivent aider les autres à trouver le bonheur. Car le bien-être de chacun est lié au bien-être de tous. Appelez cela le pouvoir de la collectivité. Appelez-le un principe de réussite. Appelez-le une loi de la vie. Le fait demeure : « Aucun de nous ne gagne vraiment, jusqu'à ce que nous gagnions tous ». « Aime ton prochain comme toi-même. Approfondissez ce secret à mesure que vous vieillissez ! Dans la vie, lorsque vous aidez les gens autour de vous à être bons, vous devenez certainement meilleurs ! » (Texte d'origine inconnue, transmis par Mackes Revolus de l'AHTCI)

Métaphore, source d'empathie : La métaphore libère le discours, fait glisser la communication d'un mode rationnel et didactique, vers un mode onirique et intuitif, permettant une appropriation immédiate du sens. Elle est source d'un plaisir partagé, donc créatrice d'empathie. Elle rompt l'isolement de l'individu face à la

souffrance, proposant un cadre plus universel à sa problématique. *Au lieu d'asséner une vérité qui enferme sa perception dans un cadre imposé, elle ouvre une perspective qui lui permet de se projeter dans le changement et d'envisager un futur épanouissement. (Alain.Ribaute)*

Migrations : Le monde globalisé nous y invite, nous y contraint, pour échapper aux guerres, aux désordres climatiques, pour trouver une vie meilleure, ailleurs... Chacun a en lui cette migration, cet écart entre ce que j'ai connu dans mon enfance et ce que je découvre maintenant, dans une autre culture, dans un entre-deux cultures (au moins). Et pour celui qui ne bouge pas, il est quand même pris dans le grand chambardement. J'ai connu le poêle à bois (et je sais encore cuisiner avec) et l'internet... Dans la ronde de TCI, nous pouvons partager à partir de nos expériences de vie, les richesses qui nous viennent de nos ancêtres, de nos histoires, de nos voyages, nos découvertes, nos conquêtes. Et partager comment chacun a fait ce chemin, paysanne ET ouvrière ET soignante, les deux pieds dans le monde moderne. Africain ET européen, ET... etc. La ronde nous invite à mettre tout ça ensemble, sans rien exclure, et sans assigner personne à ses racines, à ses origines. Joie de la fluidité. Fromage ET dessert ! (NH)

Musiques et chants : Nous avons tendance, dans notre culture française à nous méfier du chant, hors de certains espaces autorisés (salle de concerts, radio, CD, etc.). Si quelqu'un commence à chanter, on regarde généralement le ciel, en disant qu'il va pleuvoir. Avec ça, la musique enregistrée envahit tout notre espace, avec la voix humaine le plus souvent noyée dans les rythmiques et les instrumentations tonitruantes. Pourtant... Chanter pour soi ou ensemble a le pouvoir de nous tranquilliser, de nous reconforter, de nous exalter, de nous réjouir, de nous faire du bien en offrant à l'émotion, au sentiment, un mouvement, un rythme, une résonance, une mélodie qui lui donne droit de cité. Des recherches récentes sur l'interaction entre la musique et la synthèse des protéines semblent montrer une interaction de certaines séquences musicales avec le vivant. "Protéodies" retranscrivant en les transposant les fréquences émises par les acides animés au moment de leur fixation sur la chaîne protéique. Tomates plus grosses, vignes plus résistantes à certaines maladies... Domaine passionnant à explorer. Pour autant, on ne peut assimiler les deux phénomènes, la musique est avant tout l'œuvre d'un sujet qui obéit à des lois musicales, produits de sa culture. En attendant, chantons, ça nous fait du bien... Et tant pis si après ça, il pleut... (NH)

Nice. Le lien, c'est la vie : Journées assombries par la folie de ce type qui a foncé dans la foule pour se venger de la vie. Délié. Fâché avec ses parents, fâché avec sa femme et ses enfants, pour ce qu'on en sait. Éloigné de son pays, de sa culture. Le lien social comme prévention des déraillements. La solitude, ce n'est pas pour tout le monde. La liberté qui va avec la solitude non plus. Intérêt préventif des TCI : elles ne rendent pas les gens différents, mais elles les soutiennent et les contiennent, les retenant dans la commune humanité. Autant que faire se peut. Mais certains sont déjà partis à la dérive. Liens symboliques, liens affectifs, liens charnels. Nous en avons tous besoin. Les âmes perdues sont la proie facile des marchands d'illusions, de toute-puissance, de haine et de violence, de certitudes falsifiées. *Il faut être relié pour être libre.* Après Nice, les gens vont à la messe. Les gens produisent de petits rituels d'hommage. Les gens parlent. Pour redonner du sens à la vie face à l'insensé qui a tenté de donner un sens à sa mort, faute d'avoir su vivre. (NH)

Notre première Ronde : Après la formation, nous avons voulu partager ce que nous avons vécu en proposant une ronde pour que les gens puissent le découvrir vraiment. Très vite des réticences ont émergé : je ne veux pas me dévoiler devant les autres... et si je disais des choses qu'après je regretterai... Comment rédiger une invitation qui donne envie sans effrayer ? Finalement, nous l'avons créée avec des gens qui ne connaissent

pas la TCI : INVITATION à une RONDE TCI. * S'ENRICHIR LES UNS LES AUTRES : Convivialité, Partage, Expériences de vie, Trouvailles... * TCI Thérapie Communautaire Intégrative créée avec les habitants des favelas (Brésil) pour s'entraider, créer du lien et de la convivialité... Depuis 20 ans, des rondes sont animées dans différents pays... Une aventure humaine à découvrir ! (*Envoyé par J.G*)

Pardon : « Le *pardon*, c'est le choix que fait une personne blessée ou agressée par autrui de renoncer au ressentiment et à la vengeance envers son ou ses agresseurs. Il ne s'agit ni d'effacer ni d'oublier ni de banaliser ce qui s'est passé : pardonner, c'est décider de s'en libérer et de ne plus en souffrir. C'est sans doute un des efforts psychologiques parmi les plus importants et douloureux que nous ayons à accomplir dans une vie humaine. » (*Christophe André - La Vie Intérieure sur France Culture*)

Parler à la première personne : *Dur, dur de parler en JE.* Pour avoir moins mal, la plupart des gens mettent de la distance entre eux et leur douleur. Ils adoptent un mode de communication « dissocié », généralisent, parlent en **ON, NOUS**, à **l'imparfait**. Ils racontent ainsi le film de leur vie et nous invitent à cette projection tout en restant « **spectateur passif** ». Si je parle en **JE**, au **présent** (communication associée), je ne suis plus devant un écran, mais devant un miroir qui me renvoie à ma propre histoire. Je deviens « acteur » de mon vécu. LE MIROIR NE MENT PAS. Ce n'est qu'ainsi que je peux être *l'acteur de mon changement*. (*Jo Mazzoni*)

Parole : *Le don de la parole, et l'accueil de la parole...* Perle d'intervision hier à Toulon. À ceux qui parfois ont peur de livrer leur parole, dire que ce qu'ils vont dire, même si c'est difficile et douloureux est un cadeau magnifique pour le groupe qui accueille cette parole. Et d'abord parce que dire sa colère, sa peur, sa joie, sa honte, ses remords libère les autres du poids du silence. Et nous offre à tous et à chacun l'occasion de revisiter notre propre histoire avec des situations du même genre, et à trouver peut-être des issues nouvelles. Merci donc à qui ose parler, merci à qui écoute en silence, dans le respect. (*NH*)

Parole incarnée : Parler en JE, à la première personne, de ce que j'ai vécu, compris, ressenti, et le faire avec tout mon corps, pas seulement mon intellect, donne une portée singulière à ce que je dis. Un engagement. À l'opposé du blabla médiatique virtuel dans lequel nous sommes baignés en permanence. Le dire en sachant que ça résonne de façon différente pour chaque personne qui m'entend. Le dire avec ce sentiment que ma parole ne tombera pas dans le vide. Ça m'oblige à faire attention, à ne pas dire n'importe quoi, mais à chercher le mot précis, l'expression exacte, qui exprime au plus près ce que je vis, ce que je ressens, ce que je comprends de mon histoire. Et cet effort me fait avancer un peu dans la compréhension de moi-même, avec la recherche de l'expression la plus honnête, la plus juste possible. Dans les rondes, cette qualité particulière de la parole, qui se fait dense et danse, frappe très souvent les personnes qui viennent pour la première fois. (*NH - Marseille*)

Partager : Dans la ronde, *chacun donne à tous* de l'attention, de l'écoute, du respect. Chacun donne à tous des chansons, proverbes, des trésors et des perles de sagesse qui lui viennent de son enfance de sa culture. Si bien que tous peuvent se sentir un peu « pays ». Chacun donne de la confiance, en parlant de ses difficultés, et des solutions. *Et chacun reçoit la nourriture dont il a besoin, en abondance.* (*NH*)

Paulo Freire : le formateur est garant du cadre, au sein duquel la construction des savoirs peut se dérouler librement... Cet apparent paradoxe est visible dans la ronde : si les participants s'y expriment avec tant de

facilité et de plaisir, c'est parce que l'équipe d'animateurs garantit le cadre : la succession et le rythme des étapes et le respect des règles. C'est aussi, merci à Paulo Freire, parce que le savoir collectif se construit à partir des connaissances nées de la culture et de l'expérience de chacun, et non comme une imposition venue d'en haut. De même dans les formations. Si le formateur se doit d'en connaître un bout, il doit aussi susciter dans le groupe réflexion et construction collective du savoir, en apportant le nécessaire cadrage théorique et pratique. (NH)

Penser : veut dire inventer. Tout le reste - citations, notes en bas de pages, index, références, copié-collé, bibliographie des sources, commentaires... peut passer pour préparation, mais chute vite en répétition, plagiat et servitude. Imiter, d'abord, pour se former, rien là de déshonorant, il faut bien apprendre. Mieux vaut ensuite oublier cette fêrue, ce format, pour, allégé, innover.

Penser trouve. Un penseur est un trouvère, un troubadour. Imiter répète, dont le réflexe revient. Découvrir n'arrive pas souvent. La pensée, la rareté. (*Michel Serres, Le gaucher boiteux - Puissance de la pensée, page 5*)

Perles : Il y a celles qui se sont formées avec les souffrances et les épreuves dépassées au cours de notre vie, traces des blessures que nous avons cicatrisées en les recouvrant patiemment de couches et de couches de nacre, faites d'amour de la vie et de créativité. Mais il y a aussi *celles que nous avons héritées de nos ancêtres* : leurs perles à eux, qu'ils nous ont transmises petit à petit, par leurs paroles et leurs savoir-faire, leur façon originale de traduire leur être au monde, leurs luttes, leurs victoires et leurs défaites, trésors du passé qui sont le socle de notre culture personnelle. On nous les donne en naissant, nous les accumulons dans notre enfance, comme ces trésors cachés dans des boîtes en fer au fond de nos jardins, signes de nos préférences les plus intimes, viatiques, kits de survie pour les heures sombres. Chacun de nous en a des colliers, même s'il l'ignore. Elles construisent notre style particulier, disent nos appartenances secrètes, notre identité. (NH)

Piliers théoriques : Nous avons appris que la TCI reposait sur 5 piliers théoriques (systémique, théorie de la communication, anthropologie culturelle, résilience et pédagogie de Paulo Freire). Donc en intervision, il est souvent recommandé de « travailler un pilier ». Comment s'y prendre ? Est-ce à dire que nous devons renforcer nos connaissances théoriques dans ces domaines ? Ou bien, et c'est ce que je crois, travailler à partir de l'expérience, sur les éléments qui donnent sens à ces ancrages théoriques de la TCI ? Refaisant à chaque fois le chemin, voir en quoi les idées portées par ces savoirs universitaires résonnent dans nos expériences de vie, dans nos expériences d'animateurs de rondes. Questionner ces expériences à partir de ces idées théoriques, mais aussi questionner la théorie à partir de l'expérience : bref, comme tout savoir, le savoir théorique des "piliers" peut fonctionner comme conscience ingénue; tout comme celui né du vécu. La conscience critique ne pourra naître pour chacun que de l'échange entre les deux formes de savoir, dans le travail en commun. (NH)

Poème Indien : Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Écoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non pas que tu parles ou que tu fasses quelque chose : je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché, pour quelques sous , j'aurai dans le même journal le courrier du cœur et mon horoscope.

Je veux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peux être un peu découragé ou hésitant, mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi même, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressens ce que je ressens, je peux arrêter de te convaincre, et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels.

Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils. Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche, parfois, pour quelques personnes, car Dieu est muet.

Il ou elle ne donne pas de conseils. Il ou Elle n'essaye pas d'arranger les choses. Il écoute simplement et te laisse résoudre le problème toi-même.

Alors, s'il te plaît, écoute et entends-moi. Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai.
(Communiqué par Danièle Chapuis)

Pourquoi parler ? : Lorsque la phase d'accueil se termine, il est bon de s'adresser au groupe de façon assez pédagogique pour souligner l'importance de parler de ce que l'on vit, de comment on le vit, afin de préserver notre bonne santé, mentale et physique. On peut le faire en déclinant à notre guise le classique proverbe « quand la bouche se tait, les organes parlent » etc. Mais on peut aussi, comme nous l'avons appris d'un stagiaire du récent module 2 de Marseille (merci Julien), solliciter le groupe pour citer des expressions populaires qui expriment cela, expressions dont notre culture est si riche : « *ça me prend le chou, la tête, j'en ai plein le dos, ça me reste sur l'estomac, ça m'a coupé la chique, ça m'a cassé, coupé en deux, etc...* ». Les expressions fusent, venant de tous les participants et tout un chacun saisit intuitivement de quoi il est question, tout en ayant l'occasion (par l'expression qu'il choisit) de dévoiler peut-être là où il en est sur le plan émotionnel. Une occasion de plus de s'appuyer sur le groupe, sur les compétences des participants. (NH)

Prendre soin des soignants. C'est-à-dire un ensemble d'exercices qui nous amènent à travers les mémoires inscrites dans le corps à revisiter notre histoire de soignants, notre histoire d'humains... Lorsque nous sommes engagés en tant que formateurs en TCI, ou comme animateurs réguliers, nous faisons cela pour les autres et nous oublions parfois que nous en avons besoin pour nous-mêmes : la joie, le bénéfice que nous retirons de l'animation des rondes ne nous met pas à l'abri des souffrances et des accidents de la vie. De temps en temps, se recentrer, corps et esprit est une nécessité. (NH, à Lausanne aujourd'hui)

Problématisation : Dans le déroulement de la ronde de TCI, la question posée au groupe, à la fin de la phase de contextualisation marque un point de bascule fondamental : *Qui a vécu quelque chose de semblable et comment avez vous fait pour y faire face, dépasser, etc.* Le choix entre cette forme générale (dite question Joker), ou le mode dit symbolique (où l'on se détache un peu de la situation pour aller vers une formulation plus générale) est de la responsabilité de l'animateur. Dans les étapes précédentes, la reformulation des thèmes proposés par les participants ou les questions posées au porteur du thème choisi se devaient d'être

centrés sur la personne, son émotion et sa situation. Maintenant, on laisse l'individu se mettre à l'écoute, et on passe de l'individuel au groupal, on se décentre du problème pour se focaliser sur les solutions, les stratégies de dépassement, la résilience. La question posée au groupe (le *Mote*) est inspirée par ce décentrement : elle doit pouvoir mobiliser la réflexion d'un maximum de personnes dans le groupe, en gardant l'émotion (pas nécessairement celle donnée en premier, mais ce qui aura émergé de la contextualisation), tout en se détachant de la situation individuelle précise pour évoquer une situation plus générique. Avec la question Joker, c'est le groupe lui-même qui effectue cette généralisation, à partir des résonances des participants. Avec le mode symbolique, c'est l'animateur qui effectue une décantation à partir de son expérience, de sa sensibilité et de ses propres résonances. (NH)

Problématisation: mode symbolique ou spécifique : La façon de poser la question au groupe représente la compréhension de l'animateur sur ce qui fait le cœur de la situation : Une formulation synthétique, qui va au-delà du factuel, de l'immédiat, pour aller vers le plan des valeurs et des grandes questions existentielles, ou qui met l'accent sur la structure du problème. Souvent, il s'agit d'une intuition, liée à la perception inconsciente par l'animateur de ce que vit le groupe.

Par conséquent, l'usage du mode symbolique doit être prudent et réservé à des situations où on sent bien que la question joker exclurait trop de personnes du partage, pour des raisons de genre par exemple.

Évidemment, en faisant ce travail, l'animateur choisit de privilégier un aspect de la situation problème, au risque d'exclure du partage d'autres points de vue issus des participants, et donc de perdre en créativité du groupe.

Quoi qu'il en soit, lorsque nous nous trompons, et que nous posons une question trop décalée par rapport à la façon dont le groupe l'entend, le groupe va en général répondre spontanément à la question *joker*.

En fait, la question en mode « symbolique » doit s'imposer à l'animateur comme une évidence, concernant un grand problème existentiel, comme le face à face avec la mort, l'abandon, les conflits de loyauté, les valeurs, l'exclusion, la solitude, la peur de l'échec, la non-reconnaissance... etc. On ne pose pas une question en mode symbolique pour faire bien, pour faire « créatif » mais parce qu'elle vous empoigne, qu'elle s'impose à nous. Donc pas souvent. (NH)

Prendre soin des soignants : C'est-à-dire un ensemble d'exercices qui nous amènent à travers les mémoires inscrites dans le corps à revisiter notre histoire de soignants, notre histoire d'humains... Lorsque nous sommes engagés en tant que formateurs en TCI ou comme animateurs réguliers, nous faisons cela pour les autres et nous oublions parfois que nous en avons besoin pour nous-mêmes : la joie, le bénéfice que nous retirons de l'animation des rondes ne nous met pas à l'abri des souffrances et des accidents de la vie. De temps en temps, se recentrer, corps et esprit est une nécessité. (NH, à Lausanne aujourd'hui)

Psychiatisation : À propos de la conférence d'Adalberto Barreto ci-dessous : Inclure la culture comme un élément important. Et prendre conscience que très souvent, la souffrance humaine est « psychiatisée », confondue avec la pathologie mentale.

Solitude, perte de repères, déliaison culturelle, la perte des liens fait perdre la tête, fait disparaître la confiance en soi, l'estime de soi. Mais l'accueil de la souffrance par le groupe, par les liens solidaires est probablement mieux adapté que les psychotropes pour répondre aux souffrances du quotidien, aux inévitables douleurs existentielles. Dans le travail corporel, il nous apprend que les guérisseurs s'adressent au

symptôme comme s'il s'agissait d'un esprit... Esprit de la souffrance. Les hypnothérapeutes font un peu la même chose, en amenant la personne, dans la transe à s'adresser à leur douleur, à la considérer comme extérieure et entrer en dialogue avec elle. Bref, s'appuyer sur les capacités d'autoguérison de la personne. « au lieu d'aller chercher ailleurs, on cherche en soi... » (NH)

Qu'est-ce qu'un bon groupe ? : « Comment penser le groupe pour qu'il soit le meilleur possible ? Comment éviter que l'effet de groupe n'aviatise les individus, ne les rende capables du pire ? Peut-être en concevant le groupe davantage comme un groupe de recherche que comme un groupement identitaire. Mettons en commun nos doutes plus que nos identités, notre désir plus que nos certitudes, et nous éloignerons déjà un peu le risque de la violence, de l'exclusion de l'autre, de la régression collective. Il faut probablement que chacun soit un peu moins lui-même, point trop collé à son « identité » pour que le tout puisse au moins espérer être supérieur à la somme des parties. « Un bon groupe, ce serait alors, comme disait Rousseau, ce qui s'approche plus dans une mystique que dans une arithmétique. » (Charles Pépin, répondant à une question de Christine Pastor. Philosophie Magazine, N° 100, juin 2016).

Racines culturelles : « Dans la Thérapie Communautaire Intégrative, la guérison passe par la récupération des racines et des valeurs culturelles qui éveillent dans l'homme la valeur et le sens de l'appartenance. ». C'est une phrase d'Adalberto Barreto, dans son livre Thérapie Communautaire pas à pas. Elle souligne la valeur et le sentiment d'appartenance. L'appartenance fait sens, c'est une valeur fondamentale. L'être humain fait partie. Chacun de nous est une partie qui ne devient entière (qui ne s'intègre elle-même) en se découvrant faire partie d'un tout qui l'inclut. (R. Lazarte - 2 avril 2014 - Traduction NH)

Réseau solidaire : Sur WhatsApp, nous communiquons en réseau. France, Belgique, Suisse, Haïti, Sénégal, Brésil. Des petits bonjours et des messages d'amitié, de connivence, de bienveillance entre nous. parce que nous savons que, au delà des rondes qui nous rassemblent physiquement de temps en temps, nous formons, « tout autour de la terre » une ronde magnifique et subtile. Un réseau solidaire de ceux qui ont rencontré le bonheur de la TCI, son humanité profonde, et qui œuvrent, localement à son développement. *Penser global et agir local*. Penser global, car nous avons conscience, au-delà des différences de langue, de culture, de pays, de participer d'une commune humanité, avec toutes nos couleurs et toutes nos saveurs, nos musiques et nos danses. Agir local, car chaque petite ronde qui se déploie, quelque part au ras du sol, répand autour d'elle de la confiance, de la joie et de la paix. *Chacun possède en lui, même s'il l'ignore, des ressources qui peuvent être utiles aux autres. En les partageant, nous nous enrichissons chaque jour un peu plus.* (NH - Marseille)

Resignifier : Dans la TCI se créent des espaces de resignification de la vie des personnes et des communautés. Ce n'est pas que la TCI soit là pour donner un sens à leur vie, mais que, dans la TCI, tu vas te rappeler de qui tu es, d'où tu viens, qui furent tes parents, quelles sont tes valeurs, les choses qui pour toi valent la peine. Tu y gagnes une puissante impulsion pour intégrer ta vie : ton passé, ton présent et ton avenir. Tu redécouvres espace à l'intérieur de toi. (R. Lazarte - 2 avril 2014 - Trad NH)

Reformuler sans interpréter : Au plus près de ce que dit la personne, dans ses premiers mots. Chacun en entend quelque chose, reconnaissant ce qu'il connaît déjà.

Contresens nécessaire, dont la conscience oblige l'animateur à demander : *si j'ai bien compris, ta souffrance c'est...* Et si la personne répond non, ce n'est pas ça, nous avons la preuve que la communication est bien

horizontale. L'animateur en disant si j'ai bien compris... affirme, aime son incomplétude (*P. Freire*), parce qu'elle lui offre une occasion de grandir. (*NH*)

Relais : La question du *relais* me semble une question intéressante à soulever. Le thème choisi par les participants peut venir nous impacter ; pouvoir s'appuyer sur l'autre à cet instant de la co-animation est inévitable et marque encore plus cette notion d'horizontalité... Nous traversons tous à un moment donné les mêmes expériences de vie y compris dans les groupes de thérapie communautaire. Merci Sofia merci Claude, merci les patients et soignants de la Clinique R... pour ce moment de partage. (*Myriam C - Marseille*)

Remercier : L'habitude de *remercier* chaque personne à la fin de son intervention exprime la reconnaissance aux deux sens du terme : merci pour le cadeau précieux de votre confiance dans le groupe de votre expérience, merci d'être vous-même parmi nous. Le besoin de se sentir reconnu et apprécié est en chacun de nous, mais pour tous ceux qui ont vécu rejet et maltraitance le remerciement prend un relief particulier et participe au réveil de l'estime de soi. *Remercier aussi ceux qui ont seulement écouté.* (*NH*)

Remercier : Très concrètement lors de la ronde de TCI, le « *merci* » est un outil qui ponctue les interventions, fait la transition d'un témoignage à un autre, exprime l'authentique reconnaissance aux apports de chacun, aussi bien à ceux qui parlent qu'à ceux qui écoutent. De plus, le merci permet de maintenir l'ouverture, la disponibilité de l'animateur à l'autre, à ce qu'il amène par sa singularité, ses différences, et en maintenant à distance les jugements, les critiques, les conseils, les résistances... en aidant à goûter des surprises et résonances suscitées par les échanges. (*JPB - Grenoble*)

Renouer le dialogue : Il y a des situations où la parole ne peut plus passer entre les membres d'une même famille, malgré l'amour, malgré le sentiment que le lien familial ne peut pas être réellement rompu. Dans la ronde de TCI, il est possible à chacun de parler de sa souffrance, de son désarroi pour son propre compte, à la première personne, en présence d'autres membres de la famille, mais aussi d'autres familles, d'autres membres de la communauté. Il ne s'agit pas de laver son linge sale en public, mais de réfléchir ensemble sur la souffrance provoquée par la rupture du dialogue, sur les sentiments de trahison, de déception, d'abandon, d'incompréhension, de colère, de rancune. Les histoires des uns et des autres s'entrecroisent, paisiblement, offrant des issues de secours aux situations les plus bloquées. *La résilience des familles* peut se remettre en marche, les *individus se sentir reconnus*, dans leur souffrance et dans la valeur de leurs efforts, de leur courage et de leur patience. Ouvrir à la possibilité du pardon, à soi-même et à l'autre. « Cultiver la rancune, c'est boire le poison en espérant voir l'autre mourir » (*Adalberto Barreto*) (*NH - Marseille*)

Rentrée des classes (2016) : « *On s'est aperçu qu'on était plus forts ensemble et que, peut-être, on arrivera à le changer ce monde violent !!!* »

Une claque... Et quelle belle claque !!! C'est comme quand « Captain America » étale, une bonne fois pour toutes « Crâne Rouge » d'un coup de bouclier bien senti. C'est l'effet que m'ont fait ces paroles de conclusion qu'a prononcées un jeune étudiant qui nous avait proposé son caillou dans la chaussure.

Hier, à l'Institut de Formation Sanitaire et Sociale de la CRF à Ollioules, nous avons expérimenté avec les 200 étudiants de premières années (Éducateurs Spécialisés, Moniteurs Éducateurs, Infirmiers et Assistants de Service Social) une séance de TCI en quatre groupes de cinquante. Comme les animateurs varois n'y suffisaient pas, les marseillais ont eu la gentillesse de venir à la rescousse.

Le projet pédagogique de l'équipe de formateurs de l'institut insiste fortement sur la responsabilité citoyenne, la participation et l'engagement, et le « savoir coopérer » entre les différents métiers et les différentes places occupées par les acteurs du secteur sanitaire et social.

C'est la raison pour laquelle chaque année, dès la première semaine de formation, nous organisons trois jours en tronc commun sur le thème des *représentations*. Des ateliers d'expression, de découverte, des mises en situation leur sont proposés en groupes mixtes. Des rencontres avec des professionnels et des formateurs de tous horizons viennent questionner ce qu'ils se représentent du métier auquel ils aspirent et de celui des autres.

Cette année, pour la première fois, nous avons inséré dans cette séquence une expérimentation de la TCI.

Je suis toujours sidéré de constater la facilité avec laquelle les participants des groupes de TCI se saisissent de la proposition d'horizontalité, de partage, d'expression en groupe.

Nous, formateurs du secteur sanitaire et social, sommes enchantés de partager cela avec nos étudiants. Il nous paraît en effet primordial de renforcer la capacité des professionnels de l'aide et du soin à fonctionner en groupe, à agir en groupe, à se construire des identités collectives qui donneront sens à la symbolique institutionnelle et garantiront ainsi la prise en compte singulière des personnes qu'ils accompagnent. Il nous paraît également essentiel que les professionnels de notre secteur soient pleinement conscients de leur rôle citoyen.

Après cette expérience, je me dis que, peut-être, le sentiment d'appartenance à un groupe citoyen peut permettre à chacun, avec sa force et sa fragilité, de mieux trouver sa place entre "l'ultra moderne solitude" faite d'individualité et de concurrence, et "l'état institutionnel" constitué de lois et de règles rationnelles, normalisantes et donc uniformisantes. Je me dis que peut-être le sentiment d'exister dans un groupe (le lien social) est le chaînon manquant entre l'individu et la société pour permettre à chacun (surtout s'il est faible) de se sentir reconnu et acteur. Et du coup je me dis que chacun d'entre nous (moi le premier) doit peut-être apprendre à vivre, à travailler, à agir et à penser en groupe. *(Antoine BRUNO, Animateur TCI en devenir et responsable pédagogique à l'IFSS CRF Ollioules)*

Rentrée 2017 : L'été se termine, nous reprenons nos activités habituelles. Mais chaque rentrée, c'est à nouveau la rentrée des classes, avec ce que les souvenirs nous rappellent de nostalgie ou de souffrance, d'appréhension ou d'impatience. Nouveaux cahiers, nouveaux copains, nouveaux profs, nouveaux défis. L'école, lieu d'apprentissages multiples, lieu de blessures aussi. Apprendre à être avec les autres, parfois cruels, parfois amicaux. Premières amitiés, premières amours, premières humiliations, sentiments d'être ou de ne pas être à sa place, rivalités et hiérarchies sociales, inquiétude de ne pas être « à la hauteur ». Apprentissage, hélas, de la honte d'être ce que l'on est, pas conforme au groupe par quelque trait différent. Brebis marron dans le troupeau beige (avez-vous remarqué qu'il y en a toujours au moins une ?) La ronde de TCI nous permet de remettre tout ça sur le tapis et de dépasser les souffrances que nous avons héritées de cet univers impitoyable, dans une ambiance d'accueil chaleureux de la petite différence de chacun. Et de comprendre que nous en avons fait des perles, ou que nous pouvons en faire des perles de bienveillance, d'attention, de curiosité, de générosité. Et que notre fourrure brune est juste belle. *(NH)*

Réseaux : Tant d'accolades et de paroles de reconnaissance. L'affection qui nous unit. Faire la Thérapie Communautaire Intégrative guérit nos blessures. Tu sens le sol sous tes pieds, bien solide. Soutien. Confiance. Foi. Tout se multiplie dans le *mutirão* (travail communautaire traditionnel) de la santé mentale communautaire. Les réseaux soutiennent et connectent. *(R. Lazarte - 3 Mai 2014 - trad. NH)*

Resignifier ?: Pour survivre et dépasser notre souffrance, nous nous forçons un récit qui donne sens à l'expérience traumatique, remanie l'image que nous nous faisons de notre vie et nous sert à nous justifier, à nous donner le beau rôle. Certains récits, englués dans la répétition, le ressentiment, la culpabilité, les regrets, le sentiment d'impuissance, nous enferment dans l'amertume. Nous sommes alors comme ces mouches piégées dans une bouteille, nous cognant sans répit à la paroi sans penser à faire demi-tour. Nous souffrons de nos vains efforts pour nous en sortir. Entendre des histoires de vie analogues aux nôtres, avec d'autres stratégies de dépassement permet de commencer à donner un autre sens à notre souffrance, de la *resignifier*, pour commencer à entrevoir un chemin vers notre libération. (NH)

Résilience : un des piliers théoriques de la Thérapie Communautaire. La personne qui a été dans son histoire la victime de maltraitances de toute sorte a besoin d'être reconnue dans sa souffrance, que sa situation de victime soit reconnue par les autres, par sa famille, ses proches, ses amis, la société. Ceci est indispensable pour que la honte et la culpabilité, le ressentiment et la perte d'estime de soi ne continuent pas éternellement à la ronger. Mais pour autant, il est fondamental aussi qu'elle ne soit pas réduite à cela, qu'elle ne soit pas définie "pour toujours" comme une victime, qu'elle décide à un moment de son évolution de ne plus n'être seulement que cela. Resignifier l'événement dans son histoire, lui accorder une place, en reconnaître les enseignements, les apprentissages, les ressources déployées et découvertes en soi et autour de soi pour dépasser et revivre. Dans la ronde, l'accueil sans jugement, sans conseils, le soutien inconditionnel et la valorisation des efforts et des ressources et la personne et de tous ceux qui ont vécu des situations comparables offrent la possibilité à la personne blessée de trouver de nouvelles ressources, un nouvel espoir. (NH)

Résilience et estime de soi : Nous pouvons considérer l'espace de TCI comme un milieu propice au développement de la résilience individuelle et collective. Dans cet environnement sont réunies les conditions si nécessaires à la promotion de l'estime de soi et de la citoyenneté, que sont l'acceptation, le respect, la valorisation et l'amitié. La TC stimule l'estime de soi des participants et rend possible la construction de la citoyenneté. (Henriqueta Camarotti - *Résilience*)

Résilience et traitement des arbres fruitiers : Paraîtrait que pour aider un arbre fruitier à produire des bons fruits en abondance s'il paraît fainéant, faut le « poncer », lui foutre une raclée, susciter, je pense, la mise en œuvre de ses défenses naturelles, le faire réagir et ainsi produire des fruits, autrement dire investir dans l'avenir (les petits à venir). La résilience, c'est un peu cela si ça marche. Cela me fait penser à l'arbre de vie, cher à Paulo Freire et Miriam Barreto. Une crise, un trauma interpelle l'arbre de vie dans toutes ses composantes et l'oblige à s'adapter et modifier l'équation dans un ou plusieurs paramètres, le comportement, les souvenirs, les valeurs, les projets, la posture relationnelle... Cette souffrance (crise ou non) est nécessaire à la croissance, au changement... Et voilà le message du jour. L'équation de notre vie pour rester en équilibre réclame quand une fonction, une inconnue bouge, que les autres se mettent en harmonie et en changement. (JPB - Grenoble)

Résonances : une des règles énoncées lors de l'accueil invite chaque participant à écouter ce que dit la personne qui parle sans l'interrompre. Et même, il est bon de laisser un instant de silence ensuite. Au-delà du respect, il s'agit de se laisser le temps d'écouter les résonances, et de (re)découvrir ce que ça réveille de ma propre expérience, de mes émotions, souvenirs, ressources, solutions. Faire silence quand l'autre parle, c'est se rendre service à soi-même, tout en accueillant l'autre avec respect. (NH)

Résonances (encore) : En entendant l'histoire de l'autre, *cela remue en moi des choses qui me parlent de ma propre histoire*, je perçois des résonances. Et ainsi, je me donne le droit, la possibilité de trouver des significations nouvelles et d'autres manières de la regarder. Il arrive que ça bouleverse mes croyances ancrées, ma représentation de la vérité. Ça fait parfois un peu mal, mais avec l'entraînement à percevoir nos résonances, nous y prenons de plus en plus de plaisir, parce que nous comprenons que nous pouvons faire ainsi tomber des cloisons qui bloquaient la circulation de l'énergie en nous... (NH - *Réflexion après le travail avec Miriam Barreto, novembre 2014*)

Résonances (à nouveau) : Les réflexions, les histoires de vie entendues pendant la séance de TCI continuent à résonner en chacun des participants, parfois pendant longtemps. Comme la chanson des poètes de Trénet. Plus la parole entendue est significative pour la personne, et plus elle sera remâchée, repensée, ruminée, digérée, et retrouvée, parfois des années après. C'est en cela que les mots sont magiques. Ce n'est pas propre à la TCI, évidemment, mais ce que cette constatation nous apprend, c'est qu'il est vain de chercher à savoir tout de suite si « ça a marché » pour la personne, notamment au moment de la clôture, car les effets se feront sentir dans le temps. Bref, ce qui sera thérapeutique dans une intervention (quelle qu'elle soit) sera sans doute la possibilité pour celui qui la reçoit de la faire sienne, de la métaboliser, et d'en faire le point de départ d'une re-signification en profondeur de son vécu. La mise à disposition des expériences et des réflexions de chacun offre seulement à tous les participants des mots, des phrases, des images en grande quantité (et non la seule intervention d'un thérapeute individuel), où chacun pourra trouver son bonheur, sans pression. (NH - *Marseille 2018*)

Ressources : Il y a dans nos vies des moments de crise, de douleur, des moments où nous nous sentons perdus. Des moments où ce que nous renvoient les autres nous fait perdre confiance en nous, perdre de vue nos ressources, nos compétences, nos qualités. Des moments où nous perdons courage. Où nous nous sentons malades. Cette semaine, sortie de ronde sur le port autour d'une limonade, dans la douce lumière du soir. Des personnes sortant de la ronde mensuelle racontaient avec une joie évidente combien le simple fait de découvrir que « *oui, j'ai vécu des choses terribles qui m'ont presque abattu(e), mais non, je ne renonce pas, je trouve au fond de moi, avec l'aide et le soutien du groupe encore et encore des ressources oubliées, des capacités précieuses. Je découvre que je peux apprendre et grandir à partir de ces épreuves. Je ne suis plus une malheureuse victime !* ». Magique. (NH - *Marseille*)

Rôle de l'animateur de la ronde de TCI : Il doit stimuler le groupe afin que les histoires de vie contées côte à côte tissent une toile, avec l'histoire principale, portée par le thème et des histoires autour de l'histoire, des chemins de traverse... À l'écoute de ces récits de vie entrecroisés à chacun des participants d'imaginer d'autres fins, d'autres issues à ses souffrances, ses difficultés. En faisant cela il aidera chacun à découvrir que les histoires humaines n'ont pas de point final, mais des points de suspension, des fins provisoires, toujours à réécrire encore et encore à mesure qu'à l'écoute des histoires des autres de nouvelles significations apparaissent. (NH - *Réflexion après le travail avec Miriam Barreto, novembre 2014*)

S'appuyer sur le groupe : l'animateur peut demander l'aide des autres participants pour énoncer les règles, proposer une dynamique, reformuler une situation problème, pour poser des questions de contextualisation, compter les votes, etc. Aujourd'hui, à La Seyne sur Mer, l'animateur s'est tourné vers le groupe pour demander : « pourquoi est-ce une bonne chose de parler, de mettre des mots sur ce qu'on vit, sur ce qu'on ressent, sur ce qu'on souffre ? ». Chacun a pu, en « je », dire ce que *les mots mis sur ses maux* ont changé

pour lui. Comment ça me change, comment ça m'éclaire, comment ça me soulage. Pas d'un point de vue académique, mais de la façon la plus concrète qui soit, une expérience de vie. (NH - Marseille)

Sauveur de l'humanité ? : Cette posture nous vient d'une culture de la hiérarchie, ancrée dans notre inconscient collectif. Il y a celui qui sait... et celui qui écoute. Dans la ronde de TCI, nous mettons tout cela « cul par-dessus tête » : l'animateur écoute. Ceux qui se taisaient d'ordinaire parlent. Le groupe s'auto-apprend, dans ce processus de réflexion collective, à construire ses solutions à partir de la mise en commun des expériences de vie et des ressources culturelles des uns et des autres, autour d'une situation problème choisie par les participants. Inclusion de tous ces savoirs: savoirs populaires, savoirs scientifiques, savoirs d'expérience, savoirs poétiques... (NH)

Secrets : Cet espace n'est pas le lieu des grands secrets ! La ronde de TCI se déroule dans un espace public. La confidentialité n'y est donc pas possible. Il faut l'énoncer très clairement, pour que chacun puisse avoir le choix de dire ou ne pas dire. Et si les questions se font trop indiscretes, droit au « joker ». Paradoxalement, cela libère la parole. Les cancans se nourrissent du secret ; qui le divulgue se sent important. Plus de secret, plus d'intérêt à cancaner. Avec le partage, la malveillance fait place à la solidarité. (NH)

Secrets : En TCI, on dit qu'on n'est pas là pour les grands secrets. « Il est plus facile de déterrer une graine que de déraciner un arbre... Un arbre c'est juste une graine avec du temps en plus. » Bref, en TCI on ne dévoile pas de grand secret qui a de grandes racines, c'est trop compliqué. Par contre, ce qui nous empêche de dormir, c'est souvent une mauvaise graine et il est important de la déterrer ici et maintenant, car un arbre c'est juste une graine avec du temps en plus. (François Ayache)

Sensations : Le chemin qui va de la sensation à l'identification de l'émotion est semé d'embûches : si l'émotion est bien claire, bien identifiée pour celui qui la vit, il n'y a pas de problème en fait, et peu de chances que ce soit proposé au cours de la ronde. Quand ça coince, c'est que ce n'est pas clair : ça te fait quoi ? Ça me fait mal ! Mais encore ? Et là il se passe quelque chose de particulier : dans le magma en fusion des émotions, des sentiments mêlés (et que le corps exprime par sa douleur, son angoisse) il va falloir choisir : dans ce mélange longuement recuit dans le chaudron des ruminations, de peur, de colère, de culpabilité et de honte, de tristesse, de rancune etc., qu'est-ce qui compte le plus pour moi aujourd'hui ? Qu'est-ce que je peux en faire. Exprimer, mettre des mots sur les maux, c'est aussi faire un choix et mettre de côté peut-être d'autres composantes, d'autres sentiments. Et regarder celui-ci en face, pour me permettre de changer, d'évoluer, de dépasser... et mettre à la place, humour, joie, malice, rire... (NH - Marseille)

Sentiments : « L'activité culturelle a commencé avec les sentiments, et elle y demeure ancrée. L'interaction (favorable et défavorable) des sentiments et de la raison doit être prise en compte, sans quoi il nous sera impossible de comprendre les conflits et les contradictions qui sont au cœur de la condition humaine ». (...) « L'exceptionnel intellect humain - qu'il soit individuel ou social - n'aurait jamais été amené à inventer les pratiques et les instruments culturels sans avoir été puissamment motivé par les sentiments. Ce sont des sentiments de toutes sortes et de tous degrés , provoqués par des événements réels ou imaginaires, qui ont de toute évidence fourni à l'intellect ses motivations nécessaires et l'ont mobilisé... » (Antonio Damasio - *L'ordre étrange des choses*, Odile Jacob, Paris 2017)

Silence : *Faire silence quand l'autre parle.* Témoignage de notre respect, preuve que nous lui donnons de la valeur, de l'importance, que nous l'accueillons. C'est aussi ouvrir en chacun de nous la curiosité pour ce qui est dit, la chance d'être bousculés, d'éveiller des résonances, de nous enrichir. C'est pour chacun se donner la chance d'apprendre de celui qui parle. C'est pourquoi il est bon, parfois de laisser encore un peu de silence après, pour que ça s'installe, comme après qu'un oiseau ait effleuré la surface d'un lac, les ondes continuent à en écrire le souvenir... (NH)

Soleil et lune : Il y a des jours de pluie et des jours ensoleillés. Aujourd'hui, je me rappelais d'une des *vivências* d'Adalberto Barreto, soleil et lune, masculin et féminin. Je l'ai pratiquée une fois à João Pessoa [...]. Aujourd'hui, je me souvenais, en marchant dans le parc San Martin à Mendoza. Il y a une grande sagesse dans ces expériences, dans cette perception que nous ne sommes pas toujours à notre maximum, de la meilleure disposition, surs de nous. Il y a aussi les reflux, les jours nuageux, comme aujourd'hui, où l'on a l'impression d'avoir épuisé les tentatives pour attraper quelques rayons de soleil, ici, à l'intérieur [de soi]. (R. Lazarte - 20 février 2014 - Trad. NH)

Solitudes : « *Sans liens, t'es mort !* ». La situation de souffrance choisie l'autre jour, résonne encore. Solitude qu'on se crée en s'enfermant dans l'addiction, en croyant y trouver l'indispensable lien ; solitude de toujours de l'enfant abandonné qui n'a pas été aimé ni reconnu ; solitude de celui que ne sait que donner, mais n'a jamais rien reçu en retour, solitude des timides qui ont peur de se faire rejeter... C'est à partir du moment où j'ai *appris à recevoir* et non plus seulement à donner, grâce à la TCI ; c'est *en apprenant à m'aimer un peu...* ; c'est *en prenant soin de moi* ; c'est *en retrouvant confiance en moi* ; c'est *en partageant* dans une association... que je ne me suis plus jamais senti seul... Tant d'émotions partagées, tant de liens naissants. Le cercle à la fin s'est formé de lui-même. Merci à tous. (NH - Marseille - mars 2016)

Surmonter : La vie, normalement, réserve à chacun son lot d'épreuves. Plus ou moins gros, évidemment. Et à chaque fois, nous sommes pris par des émotions, des sentiments, qui nous aident à réagir, mais qui peuvent aussi être source de souffrances si nous nous y accrochons. Quand ça bloque, ça continue à faire souffrir en dedans, à petit feu, et ça nous empêche de saisir ce que le courant de la vie qui continue nous apporte de bon, de neuf, d'imprévu et d'intéressant. Bref, nous sommes comme des animaux blessés accrochés à un petit rocher au milieu du fleuve, tout seuls, sans rien à manger, sans protection, et nous n'osons pas nous jeter à l'eau, de peur de nous noyer. La ronde de TCI, c'est le radeau de sauvetage. Les blessés de la vie peuvent se détacher de leur rocher, venir avec les autres sur le radeau, partager leurs peines, partager le pain et l'abri, partager la tendresse, réapprendre à rire, pour réapprendre à nager. (NH)

Thérapie communautaire : Ce que nous avons en partage nous unit. Et ce que nous avons de plus immédiat en partage, ce qui en nous a besoin d'être accueilli et reconnu par autrui, c'est notre souffrance, ce sont nos émotions et notre fragilité. Notre inachèvement. Nos doutes. Nos ressources. Les animateurs de la ronde appartiennent à la communauté. Il sont *partie prenante*. Même si leur formation leur a permis de se connaître un peu mieux, ils partagent avec les autres les mêmes doutes, ils ont connu ou connaissent encore les mêmes souffrances, ils ont conscience de leur propre fragilité, de leur propre inachèvement. C'est pour cette raison sans doute qu'il est difficile de créer une ronde à partir de rien. Il faut que la communauté existe déjà. Qu'il y ait du grain à moudre, des défis à surmonter ensemble. Peu importe ce qui rassemble les gens, deuil, maladie, difficultés du quotidien, dans la ronde, nous allons ensemble les affronter. (NH - Marseille)

Tisser des liens... : Dans tous les continents (ou presque) il y a des personnes qui font vivre la Thérapie Communautaire Intégrative dans des rondes, modestement, mais avec la fierté de savoir qu'elles participent à cet immense réseau amical, avec leurs différences, leur originalité, leur créativité. Au-delà des différences de pays, d'âge, de culture, de religion, de profession, ce qui fait notre *commune unité*, c'est la conscience qu'en tant qu'humains, nous partageons les mêmes souffrances, la même perplexité, les mêmes émotions, face aux grandes questions existentielles, la naissance, la vie en famille, le travail, les difficultés du quotidien, le vieillissement, la solitude, la perte des êtres chers... Et que nous pouvons échanger, partager les solutions que chacun a pu bricoler à partir de son expérience. Nous venons à la vie sans mode d'emploi. Ou alors il est écrit en tout petits caractères inconnus... Merci donc à tous et à chacun, de partager avec celui qui rame aujourd'hui, ce que vous avez découvert en ramant avant lui dans le tourbillon de la vie. (NH)

Toile : L'année s'achève... Brésil, France, Suisse, Haïti, Québec, Uruguay, Inde, États Unis, Uruguay, Côte d'Ivoire, Mexique, Philippines, Iran, Pologne, Belgique, Martinique, Guyane, Italie, Angleterre, Chine, Iran, Qatar, Allemagne, Ukraine, Tchéquie, Russie, République Démocratique du Congo, Malte, Luxembourg, Mongolie, Irlande... Partout dans le monde, des personnes se connectent sur notre site, tissant encore un peu plus la toile de solidarité, le réseau des personnes qui s'intéressent à notre pratique. Et chaque groupe de TCI tisse localement sa propre toile, son propre réseau de solidarité... Que du bonheur ! (NH)

Tristesse : Nous apprenons le décès de Marli Olina de Souza, Présidente de l'Abratecom. Avec elle, c'est un morceau de l'histoire de la TCI qui s'achève.

Nous traduisons ici le message d'Adalberto Barreto à sa famille et à tous ceux qui l'ont connue et appréciée.

« Le départ de notre chère Marli nous rappelle que c'est le destin de chacun de nous. Nous sommes des passants, nous sommes transitoires. Chaque départ d'un être aimé nous invite à réfléchir sur notre vie.

Avoir conscience que tout est provisoire, et qu'il faut se détacher nécessairement, tel est la leçon, me semble-t-il, que nous laissent ceux qui partent.

Merci, ma chère Marli, de nous rappeler que notre temps de vie terrestre peut être une bonne occasion de faire briller avec éclat les valeurs qui nous montrent le chemin. Parmi tant de qualités précieuses que tu as montrées, qui ont fait que ton passage sur terre a valu la peine, je retiens ton accueil. Tu savais faire de nous des personnes importantes, avec ton sourire, ton doux regard et ta capacité d'écoute. Avec toi, on se sentait en famille. Comme personne, tu savais nous mettre à l'aise. Tu peux t'en aller en paix, ma très chère thérapeute communautaire, car ton message a été entendu.

Il n'y a plus besoin de mots, que le silence nous console. » (Adalberto Barreto)

Valeurs de la TCI

1. Accueillir
2. Simplicité : de langage, de posture,
3. Circularité/Horizontalité
4. Valoriser le ressenti
5. Audace, oser
6. Générer les doutes dans les certitudes
7. Voir l'autre comme une ressource, avec humilité:
8. Accepter l'imprévu
9. L'humour avec amour et respect

(Extrait du diaporama d'Adalberto Barreto « Les Valeurs de la TCI », Lausanne, 2015)

Valeurs de la TCI - Accueillir : S'accueillir tel qu'on est, être ouvert aux différences, aux valeurs traditionnelles, modernes et familiales, prendre en compte le langage corporel et les ressentis de chacun. Accueillir mon histoire, mes résonances émotionnelles, la souffrance comme matière première pour grandir. Accueillir les douleurs de l'âme. Accueillir l'imprévu, l'inattendu, les émotions positives et négatives. Accueillir l'enfant en chacun. Il y faut une présence bienveillante, authentique, conviviale, souriante, simple et disponible. Accueillir en partageant: Des arômes, du café et des gâteaux, de la musique, de la danse, etc. *Thérapie = Prendre soin. (D'après le travail collectif des formateurs, octobre 2014)*

Valeurs de la TCI - Audace : Oser, c'est : se permettre de se découvrir, de montrer ses émotions, et ainsi permettre à l'autre d'en faire autant. Dans la TCI, l'animateur aussi peut parler de soi. Pour y parvenir, il faut dépasser la honte, la culpabilité, la peur d'être jugé. Oser être soi. La responsabilité de l'animateur/facilitateur est de mettre en place un cadre sécurisant pour permettre cette audace, cette liberté. Bien poser les règles et oser les garantir tout au long de la ronde. Oser le « JE » et recadrer le « ON ». Oser la bienveillance sans crainte du ridicule. Accepter les silences, l'impuissance et les limitations, le toucher, les chansons. Oser son style propre d'animation, suivre son intuition, se donner le droit de créer, de désobéir, de transgresser positivement, de faire appel à son ingéniosité. *(D'après le travail collectif des formateurs, octobre 2014)*

Valeurs de la TCI - Générer les doutes dans les certitudes : *Toute certitude est une prison.* On veille à apporter le doute dans les questionnements, introduire par les questions les différentes options de prendre la réalité, à créer un climat de sécurité pour poser des questions en toute sérénité, à proposer des jeux de métacommunication, à valoriser la conscience critique (plusieurs réponses à une question) et non la conscience ingénue (une seule réponse). La bonne question est celle qui fait réagir la personne. Tout apprentissage est une façon d'ébranler nos certitudes. Le récit des expériences de vie et des ressources culturelles des participants aide à les remettre en question. Tenir la règle du « JE ». *(D'après le travail collectif des formateurs, octobre 2014)*

Valeurs de la TCI – Horizontalité : L'expérience de l'un est aussi importante que celle de l'autre. Pas d'enjeu de pouvoir. Il n'y a pas un savoir supérieur à l'autre, mais du savoir à partager, pas de sachant ni d'apprenant, mais un savoir collectif. En TCI, ceux qui d'ordinaire parlent écoutent, et ceux qui se taisaient, parlent. L'horizontalité c'est donner la parole, poser des questions, écouter ceux qui écoutent d'ordinaire. Il s'agit de parler en « JE », de parler de ses émotions, de son vécu, de ses ressentis. L'horizontalité est une question d'humilité. C'est en être conscient de ses compétences et de ses limites, les accepter et accepter les compétences des autres comme complémentaires. C'est donner sans rien attendre en retour et recevoir sans se sentir en dette. *(D'après le travail collectif des formateurs, octobre 2014)*

Valeurs de la TCI - Humour : Avec amour et respect : L'humour est une ressource culturelle indispensable au travail de groupe. Il stimule le néocortex à la réflexion et permet de resignifier des événements. Et de transformer le tragique en comique. Seuls rient ceux qui pensent. La connaissance de nous-mêmes nous porte à renouer avec l'amour, à réapprendre à nous aimer nous-mêmes, à aimer les autres et l'univers entier. *(Extrait du diaporama d'Adalberto Barreto « Les Valeurs de la TCI », Lausanne, 2015)*

Valeurs de la TCI - Simplicité : de langage, de posture, enlever la casquette. La complication est un outil de pouvoir : je veux asseoir ma supériorité en affirmant que mon savoir est si complexe que l'autre doit s'en remettre à moi... *La simplicité nous permet d'abandonner le pouvoir SUR les autres pour pouvoir être AVEC les*

autres. La simplicité, c'est le retour à l'essentiel, moins de papier autour du bonbon. Retrouver l'enfant en nous, la sagesse paysanne, ne pas partir de la théorie, mais de l'expérience, théoriser peu et toujours à partir de la pratique. Dans la formation à la TCI, l'apprentissage ne consiste pas à ajouter des connaissances et de la complexité mais au contraire à décrasser, à se dénuder. Partager ce qu'on vit plutôt qu'infliger ce qu'on sait. La TCI n'est pas une technique de plus, mais l'accueil de la souffrance, des ressources et de la culture. En toute simplicité. (D'après le travail collectif des formateurs, octobre 2014)

Valeurs de la TCI - Valoriser le ressenti, en intégrant théorie, pratique et corps : Le corps est un outil de compréhension vers la réflexion pour aller à la découverte de soi, par nos 6 sens. Il s'agit d'identifier la sensation ; vivre le corps ; sentir le Mouvement pour le ressentir. Le corps est un vecteur qui permet de vivre ses émotions ; sentir dans ses différents viscères et parties du corps, les sensations que nous vivons. L'animateur aide à décoder le langage corporel. Cette capacité de sentir une sensation, une émotion, est une chose devant laquelle nous sommes tous égaux, indépendamment de tous signes extérieurs. L'animateur stimule le questionnement : À quelle mémoire cela appartient-il ? Est-ce la mémoire sans souvenirs ? Le Corps révèle un mode de fonctionnement : Est-ce que le corps dit la même chose que la bouche ? *(D'après le travail collectif des formateurs, octobre 2014)*

Valeurs de la TCI - Voir l'autre comme une ressource, avec humilité : L'humus est terre fertile qui sera fécondée par les graines semées par les autres. Pour que chacun puisse bénéficier des ressources de tous, il faut laisser de la place et du silence, valoriser la présence des participants. Accueillir les différences comme des cadeaux, et l'altérité comme un miroir qui suscite des résonances favorisant la connaissance de soi. Avec plaisir, apprendre de l'autre et se laisser bousculer par l'inattendu. Rester ouvert à l'émerveillement. La rencontre avec l'autre est un voyage à la découverte d'un continent inconnu. *L'autre par sa singularité et ses différences est facteur de changements, d'évolution et de résilience. Il n'y a pas de petites différences, seulement des différences qui entraînent des différences. (D'après le travail collectif des formateurs, octobre 2014)*

Valoriser : Pendant toute la séance de TCI, les participants offrent leurs expériences en partage. Ces expériences de vie, ces ressources sont précieuses, et parfois la personne qui les offre n'a pas conscience de la valeur de ce qu'elle donne au groupe. Parce que pour elle, ça va forcément de soi, ou bien parce qu'elle n'a pas grande estime d'elle-même, et a donc tendance à minimiser ce qu'elle a réussi. Mais comment souligner la beauté, l'intérêt d'un témoignage sans jugement de valeur ? Une façon de faire est de manifester notre admiration, lors de la clôture, en disant qu'on va repartir avec ce trésor-là. Une autre façon consiste à questionner la personne, au moment où elle raconte comment elle a dépassé une situation, est de l'interroger un peu plus, pour lui demander par exemple, comment elle s'y est prise, ce qui lui a donné cette force, quelles valeurs elle a mises en œuvre. Parce que souvent, ce que nous réussissons, nous ne le questionnons pas, et que l'expérience en est facilement perdue. *(NH - Marseille)*