



Organisatrice de cercles de femmes

- Laurie Degryse -



Organisatrice de cercles de femmes

- Laurie Degryse -

Formation Organisatrice de cercles de femmes - 2022

Copyright

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière sans l'autorisation préalable écrite de l'auteure.

Images Unsplash, Pexels et Pixabay libres de droits.

Table des matières

1. Introduction	5
1.1. Mon parcours	5
1.2. Pourquoi cette formation ?	6
1.3. Cette formation est pour vous si...	7
1.4. Ce que cette formation vous offre	8
2. Origine des cercles de femmes	9
2.1. Dans les traditions anciennes	9
2.2. Pourquoi un cercle ?	10
2.3. Contexte actuel	10
3. Le cycle féminin	13
3.1. La phase « hiver » ou de menstruation	16
3.2. La phase « printemps » ou de pré-ovulation	17
3.3. La phase « été » ou d'ovulation	18
3.4. La phase « automne » ou pré-menstruelle	19
3.5. Dans la société occidentale	20
4. Principes de base pour l'organisation d'un cercle de femmes	23
4.1. La taille d'un cercle	23
4.2. L'espace accueillant	23
4.3. L'ambiance zen	24
4.4. Définir les rôles	26
4.5. Définir le cadre	27
5. L'importance de la posture de la gardienne de cercle	29
5.1. Quelles sont mes croyances et projections ?	29
5.2. Les enjeux personnels de l'animatrice	32
5.3. La voix, le corps, l'énergie	33
6. Contenu d'un cercle de femmes	39
6.1. Le cadre de base	39
6.2. Idées, symboles et outils d'animation	42

6.3. La créativité, notre alliée !	51
6.4. Exemple concret d'une structure d'événement	52
<u>7. En mode « pro » : gestion administrative</u>	55
7.1. Le choix du public et du prix	55
7.2. La publicité	57
7.3. La gestion des inscriptions	61
7.4. Les questions fréquentes des futures participantes	63
<u>8. En mode « pro » : législation et statut de l'animatrice en Belgique</u>	65
8.1. Lois sociales, assurances,...	65
8.2. Les cercles de femmes sont-ils soumis à l'impôt ?	66
8.3. Quid de la TVA ?	66
<u>9. Quand c'est votre « Mission de Vie »</u>	68
<u>10. Bibliographie et ressources pour aller plus loin</u>	69
<u>11. Annexes</u>	71



1. Introduction

1.1. Mon parcours

Eternelle curieuse, touche-à-tout et autodidacte, j'ai suivi des études en sciences humaines et sociales ainsi qu'en sciences de la famille et de la sexualité à l'Université Catholique de Louvain. Depuis mes 14 ans, je dévore des livres en tout genre et principalement dans les domaines de la spiritualité, de l'ésotérisme, de la psychologie, de la sociologie, des romans historiques, des ouvrages féministes,... Par ailleurs, j'ai participé à de nombreux stages, week-end et formations de développement personnel : Reiki, yoga, voix et énergie, biodanza, danza duede, communication non violente, l'écoute selon C. Rogers, coaching, conseil conjugal, constellations familiales, cercles de chants, mantras, tentes rouges, désert de femmes, soins énergétiques, introduction au tarot, symbolisme,...

En effet, je me questionne sur l'humain, l'homme, la femme, leur relation, la communication, le fonctionnement de l'être humain au niveau du psycho-corporel et énergétique, le sens du beau, le sens du sacré, la connexion à soi, aux autres, au monde, à la nature, au divin.

En 2018, suite à un burn out, je me ré-oriente au niveau professionnel et je démarre l'animation de cercles de femmes avec une amie. J'y insère de la danse, de l'écoute silencieuse, des ateliers bien-être. Par choix, je finis l'année comme seule animatrice. Je mets sur pied également des événements de rencontre pour célibataires, avec toujours cette approche du « bien-être ». Par la suite, je propose des groupes de parole pour des personnes présentant un haut potentiel et/ou de l'hypersensibilité.

Fin 2020, je me sens fatiguée dans la gestion des cercles de femmes et je ne suis pas confortable avec mon rôle au sein du groupe. Je décide alors d'expérimenter une nouvelle manière d'offrir ces cercles qui me conviendra mieux : les rendez-vous mensuels des Magiciennes.

Je choisis de fonctionner de manière plus horizontale. En effet, je pars du principe que chacune des participantes a un don à offrir au groupe. Je ne suis plus la seule « donneuse », nous sommes désormais toutes dans la dynamique du « donner-recevoir » au sein du groupe. Mon rôle consiste alors à être l'organisatrice, la gardienne du temps et du cadre. Mais le reste se co-construit au moment même, avec les ressources de chacune, les dons, les envies, la créativité des membres du cercle.



C'est cette formule-là que je souhaite vous partager ici, car elle me semble équilibrée, solidaire, horizontale, porteuse de confiance en soi et en l'autre, autant pour la gardienne du cercle que pour les magiciennes présentes.

1.2. Pourquoi cette formation ?

J'ai à coeur de vous offrir cette formation car après avoir découvert la formule de cercles de femmes en semi auto-gestion, j'ai senti qu'il était temps pour les femmes et l'humanité entière de recréer des espaces de bienveillance. Plus nous serons nombreux à organiser et offrir ces lieux d'écoute authentique, mieux nous serons disposé.e.s à co-créeer un monde au sein duquel il fait bon vivre. J'aspire à ce que chaque femme puisse trouver ce havre de paix auprès de ses amies, nièces, soeurs, tantes, voisines,... et qu'on puisse se passer un jour de cette appellation et de ces événements, tellement cela fera partie intégrante de notre quotidien.

J'aspire à ce que plus aucune femme ne me dise qu'elle n'a « que » le cercle de femmes pour parler d'elle avec sincérité et transparence. Je rêve d'un monde où chacun et chacune puisse trouver une oreille attentive et bienveillante, sans jugement, au sein de son entourage proche.

Mais cela s'apprend, s'entretient, se vit, s'expérimente et se partage. Voilà pourquoi j'ai posé sur papier cette formation, laquelle j'espère, est accessible à toutes, afin de stimuler l'envie de mettre en place ces espaces de partage de manière privée ou professionnelle et ce, partout dans le monde. C'est pourquoi j'ai choisi la formule de formation à distance, afin que les frontières n'empêchent pas l'apprentissage.

1.3. Cette formation est pour vous si...

- Vous avez envie d'explorer le féminin plus en profondeur ;
- Vous avez envie d'observer et de prendre conscience de vos propres cycles ;
- Vous avez envie de guider des femmes dans la connaissance d'elles-mêmes en lien avec la nature et leurs cycles ;
- Vous êtes ouverte à un enseignement syncrétique, c'est-à-dire que vous êtes prête à recevoir des informations de différents horizons afin de constituer vous-même votre propre formule ;
- Vous êtes autodidacte, ouverte et curieuse ;
- Vous êtes entrepreneuse et organisatrice dans l'âme ;
- Vous êtes soucieuse des moindres détails et aimez accueillir chaleureusement des personnes ;
- Vous vous sentez appelée à suivre cette formation...

Si vous ressentez un élan du coeur, soyez la bienvenue !

1.4. Ce que cette formation vous offre

Cette formation vous offre la possibilité de comprendre de l'intérieur l'organisation d'un cercle de femmes tel que je les ai conçus (chapitre 2, 3 et 4) - qui peut s'appliquer pour toute organisation d'événements de bien-être - y compris au niveau professionnel pour celles qui le souhaitent (chapitres 7 et 8).

Cette formation vous permettra de poser un cadre qui est juste pour vous, qui vous convient personnellement. Je vous propose des questions ouvertes qui vous invitent à réfléchir sur ce qui est important pour vous et sur votre posture de gardienne (chapitre 5). N'hésitez pas à consulter une superviseuse près de chez vous afin d'approfondir ces questionnements liés à votre rôle ou à votre rapport à la féminité ou bien me contacter pour des séances de coaching privées en présentiel à Bruxelles (Belgique) ou à distance par internet : www.etincelledevie.be.

Je vous propose également des outils concrets, des idées et des pistes pour aller explorer plus loin votre créativité (chapitre 6) avec des « bons plans », des « exemples », des « astuces » et des « bonnes adresses ».

Enfin, je vous offre la possibilité de me poser toutes vos questions par mail pendant 6 mois à partir de la réception de ce syllabus. Je m'engage à vous répondre de manière complète et rapide, endéans les 7 jours. Vous pouvez m'envoyer toutes vos questions à :

info@etincelledevie.be

