

## 1. QUOI :

- La Main Tendue -143 et l'association *minds* se sont mis en commun pour développer le dispositif des cercles d'écoute destiné à toute la population genevoise. Le portail [www.cerclodecoute](http://www.cerclodecoute) donne les informations concernant les cercles d'écoute existant, où toute personne qui le souhaite peut se rendre pour expérimenter et découvrir ce dont il est question
- Offrir à toute la population un espace d'écoute collective facile d'accès grâce à une communication (promotion) largement diffusée, en partenariat avec *minds*, le réseau psychosocial et les autorités cantonales, communales. Un soutien du département de la Santé est alloué au développement du dispositif dans le cadre du nouveau plan de promotion de la santé mentale, à la page 13 du Plan Cantonal de Promotion de la Santé et de la Prévention 2024 – 2028, dans l'axe transversal 9.4 sous l'intitulé "*Développer les cercles d'écoute dans le canton*".
- Assurer un encadrement de qualité grâce à l'expertise de La Main Tendue - 143
- Permettre à chaque citoyen de déposer, en toute sécurité et sans jugement, ce qui est blessé, tourmenté, bouleversé en soi. Simplement
- Favoriser la restauration d'une éventuelle perspective d'évolution, de transformation vers une plus grande liberté et de responsabilisation envers soi-même.
- Favoriser une proximité sociale

## 2. POUR QUOI - Buts prioritaires:

- Prendre soin des impacts psychologiques de la successions des situations de stress actuelles
- Reconstituer et préserver ses forces psychologiques et sa santé globale
- Re-crée du lien social, de la proximité
- Restaurer et soutenir un tissu social résilient

Les plus précieux effets des cercles d'écoute est de :

- Retrouver la connexion avec notre pouvoir intérieure et la source de notre puissance d'agir individuellement et aussi collectivement
- Établir ou ré-établir de la sécurité, de la confiance et de la force intérieure grâce à la restauration d'une meilleure estime de soi
- Transformer les images d'hostilité, de peurs et d'agressivité en découvrant que nous partageons des sentiments et des aspirations semblables
- Retisser du lien social, de la proximité et de la résilience collective là où il a été mis à mal

## 3. POUR QUI :

- Les Cercles d'écoute s'adresse à toute personne désireuse d'expérimenter le fait d'être écouté-e par un groupe non-jugeant et inconditionnel, centré sur elle en tant que personne et de pratiquer à son tour une écoute de cette qualité
- Dans un Cercle d'écoute, chacun peut s'exprimer ou rester en silence
- Les Cercles d'écoute fonctionnent grâce au fait que chacun.e :
  - parle en « je »
  - s'exprime dans un espace de silence et sans être interrompu
  - est soutenu par la présence attentive de participant.es
  - écoute avec considération et respect les autres
  - évoque les sentiments et les pensées du moment présent
  - respecte un temps de parole qui permet aux autres de prendre leur place

#### 4. COMMENT - Moyens:

- Solliciter la participation des initiatives locales afin de réduire les coûts au strict minimum
- Stimuler une participation démocratique et variée afin de garantir une accessibilité à tout public
- Utiliser des lieux accessibles, ouverts et non discriminants à proximité de la population locale
- Assurer la gratuité et la confidentialité des cercles

#### 5. Conditions-cadre :

- Le processus de création et de mise en œuvre des cercles d'écoute s'opèrent sous l'expertise de La Main Tendue 143.
- Ce cadre est constitué notamment par une présence active des membres de La Main Tendue, écoutants et/ou professionnel.les au démarrage
- La modération est assurée par La Main Tendue jusqu'à ce qu'une personne volontaire puisse reprendre ce rôle
- Les réactions et avis des participant.es sont recueillis grâce à une évaluation anonyme prise en début et fin de séance afin de visibiliser l'évolution des cercles d'écoute et leurs impacts
- L'évaluation et le suivi de ces conditions-cadres sont assurées par LMT et *minds*