

Charte de groupe

Les Cercles & les Bulles sont des espaces de présence et de partage inspirés des cercles de parole. Cette charte protège la qualité et la sécurité de ces rencontres.

PARTICIPATION AUX RENCONTRES : chacun.e s'engage à être présente du début à la fin de la rencontre. S'il est dans l'impossibilité de le faire, il ne participe pas.

BIENVEILLANCE : vouloir du bien pour soi-même et pour les autres. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions ou questions. Tout ce qui est vécu est acceptable, pourvu qu'on parle de soi et non des autres.

PAROLE : la parole se demande, par exemple en faisant un signe ou en prenant le bâton de parole. Une seule personne parle à la fois, les autres écoutent. Parler le plus possible en utilisant le « Je ». Éviter de parler à la place de quelqu'un ou à la place du groupe. Parler depuis son expérience et son ressenti plutôt que depuis des idées générales. Le temps de parole doit être partagé entre tout le monde. Pas de dialogue en aparté pendant le groupe.

ÉCOUTE : écouter sans « réagir ». Accueillir la parole de chacun.e par le silence. Respecter la parole de chacun.e comme étant sa vérité. Chacun.e veille à éviter les jugements, suppositions, interprétations, reproches et sous-entendus, au profit de l'expression de ses ressentis, de ses besoins, et la formulation de demandes concrètes. Pratiquer l'écoute active et non le conseil actif.

CONSEILS ET INTERPRÉTATIONS : sauf si la demande est explicite, nous évitons de donner des conseils, d'analyser ou d'interpréter ce que vit une autre personne.

CONFIDENTIALITÉ : sauf mention contraire, ce qui est partagé au sein de la rencontre appartient au groupe, reste dans notre espace sacré.

LIBERTÉ : personne n'est obligé de s'exprimer, il est possible de garder le silence.

AUTHENTICITÉ : oser dire, même maladroitement. Oser s'exprimer naturellement, oser être soi, s'autoriser à lâcher prise et oser être en contact.

ÉQUIVALENCE : reconnaître la valeur de chaque personne au sein du groupe. Accorder autant de valeurs aux points de vue minoritaires qu'aux points de vue majoritaires.

SOUVERENETÉ : chacun.e prend la responsabilité de ses paroles, ses actes, ses émotions et ses réactions. Chacun.e reste responsable de ses choix, de son chemin de guérison.

Les rencontres proposées par Fanny Talbot - Fanny sur Terre ne sont pas des lieux de propagandes ou de débat. Ces espaces sont sacrés et chacun.e veille à ce qu'ils le restent.

CADRE : l'animatrice se réserve la possibilité de rappeler ces règles ou d'intervenir si l'équilibre du groupe en a besoin.