

Proposition de charte :

Au vu des besoins relevés lors de la précédente rencontre (le 21 février) je vous fais des propositions de stratégies au service des besoins :

Propositions :

Pour vivre de la **sécurité** et de l'**authenticité** je propose que les interventions au sein de ce groupe soient respectueuses de la vision et de l'intention du processus de la CNV :

1. Privilégier le lien avant le résultat

2. Si on le peut, prendre le temps, avant de prendre la parole ou de réagir, de :

- différencier nos interprétations et nos jugements des observations, parler en JE

- prendre la pleine responsabilité de nos sentiments

- exprimer quels besoins sont à l'origine de nos sentiments

- formuler une demande claire, positive et concrète, qui donne le choix

Ju et les personnes formées sont des personnes ressources pour aider à traduire.

Pour vivre de la **confidentialité** je propose que l'on ne parle à l'extérieur du groupe que de nos propres émotions vécues dans ce groupe. "Une personne a partagé Je me suis senti·e"

Pour vivre de l'**équivalence** et de la **transparence** je propose de fournir les pratiques en pdf sur le groupe whatsapp et de les expliquer en mp si tu n'étais pas présent·e.

Pour vivre du **confort** je propose de rester en lien avec ce qui te créerait de la joie et de faire des demandes à toi-même et aux autres : exemples aller aux toilettes, se resservir de l'eau chaude, un surnom, pronom particulier pour toi-même, participer librement aux activités proposées et s'arrêter au milieu si ce n'est plus joyeux.

Pour vivre de l'**appartenance** et de la **continuité dans la pratique**, une participante a demandé que les séances puissent être tantôt un soir de week-end, tantôt en journée de week-end ou de semaine. Proposition d'un vendredi fin de journée prochainement.

Enfin en lien avec les premiers besoins évoqués : **sécurité** et **authenticité**, je te demanderai veiller à la **libre expression des émotions**, la tienne et celle des autres participant·es ; en prenant conscience que l'élan de réconforter ou de tendre un mouchoir t'appartient et n'est peut-être pas ce dont l'autre a besoin sur le moment. Regarde ce que son émotion te fait vivre et partage-le si tu veux bien, ce sera un immense cadeau au groupe.

Ce groupe n'est pas un lieu de formation mais peut être un espace d'apprentissage de la CNV pour chacun·e, par l'**intention collective de pratiquer** ce processus dans nos échanges.

Ce groupe n'est pas un espace thérapeutique : si tu as besoin d'**accompagnement individuel** pour rencontrer certaines de tes blessures, je t'invite à regarder dans la liste des Praticien·nes en AI-CNV si quelqu'un peut t'accompagner : <http://ai-cnv.com/#annuaire-des-praticiens> (ou demander des contacts à Ju).

Cette charte est modifiable et amendable à tout moment selon d'éventuelles demandes que chacun·e ferait pour nourrir des **besoins** apparus ou conscientisés au fil des séances.