

Les règles sont des repères au service de l'ensemble des membres d'un groupe. Ce sont des indicateurs vivants qui s'adaptent à l'évolution des besoins mutuels. Elles sont définies, et modifiées, par consensus.

## Sens

## Exemples

- Prise de responsabilité** - Parler en « je » ou à partir de soi-même.
- Assumer ses jugements (je trouve que...).
  - Ne pas interrompre (parler un seul à la fois).
  - Essayer de m'exprimer à partir de mes sentiments et de mes besoins.
  - Prévenir la personne qui reçoit en cas d'absence ou de retard.
- Respect de soi-même** - Possibilité de s'arrêter à tout moment.
- Possibilité de participer ou non.
  - Chacun se charge d'écouter et de trouver la place qui est la plus appropriée pour lui. Corollairement, les personnes présentes commencent à l'heure prévue.
- Ne participer que s'il y a intérêt.
- Engagement**
- Devoir de se tromper.
  - Proposer des situations vécues.
  - S'impliquer émotionnellement.
- Confiance**
- Confidentialité : Après la session, ne faire aucun commentaire aux personnes non concernées de ce qui a été exprimé... ou Après la session, ne parler de ce qui s'est passé qu'à partir de soi-même et sans mentionner les personnes impliquées.
  - Elire un gardien du temps, du processus et/ou du rythme (qui veille à signaler les accélérations du débit de la parole).

### **Respect du groupe**

- 3 secondes de silence entre chaque intervention.
- Reformuler la personne précédente avant de s'exprimer.
- Ne pas quitter la salle sans en exprimer au préalable le besoin au groupe.
- Accepter que, si je m'adresse à une personne en particulier, l'animateur puisse m'interrompre.
- Si je fais le choix de ne pas participer, je m'arrange pour être discret : pas de bruit ni de grands mouvements.
- Gérer son besoin d'empathie.
- J'essaie de donner le maximum d'attention à la personne qui s'exprime.
- Accepter de laisser chacun exprimer ce qu'il ressent.

### **Confort**

- Un animateur est désigné et est chargé de distribuer la parole.

### **Appartenance**

- Priorité dans la prise de parole à celui ou celle ayant une émotion forte à exprimer.