

Les règles sont des stratégies visant à répondre aux besoins du groupe. Elles sont discutées et définies en commun. Elles suivent l'évolution du groupe et peuvent potentiellement être modifiées à tout moment.

❖ **Exemples de règles** (les titres sont des **Besoins**) :

○ **Prise de responsabilité**

- Prévenir la personne qui reçoit en cas d'absence ou de retard
- 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.

○ **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 sur 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).

- **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.

- **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.

 - Chacun gère son besoin d'empathie.

 - Essayer de donner le maximum d'attention à la personne qui s'exprime.

 - Accepter de laisser chacun exprimer ce qu'il ressent.