



CRÉEZ UN ESPACE PLUS SÛR!



NOUS ALLONS PARTAGER UN ESPACE QUE NOUS CRÉONS ENSEMBLE ET SUR LEQUEL CHACUN·E D'ENTRE NOUS PEUT AGIR. NOUS VOUS INVITONS À EN PRENDRE SOIN ET À CRÉER UN ESPACE PLUS SÛR POUR TOUS·TES LES MEMBRES DU GROUPE.

CET ESPACE EST:

- un espace **d'apprentissage**
- un espace **sans jugement** (vérifions cela personnellement et souvent, car c'est vraiment difficile à contrôler).
- un espace de partage, MAIS c'est **vous qui décidez de ce que vous voulez partager!**
- un espace de **respect de l'autre** et de ses différentes histoires et expériences.
- un espace pour réexaminer ce que nous savons déjà et remettre en question nos croyances.
- une invitation à s'ouvrir, à expérimenter et à s'amuser lorsque c'est approprié.



POUR CE VOYAGE, IL EST ESSENTIEL DE CRÉER UN ESPACE SÉCURISÉ.

AFIN DE POUVOIR PARTAGER DES SENTIMENTS ET DES EXPÉRIENCES PERSONNELLES EN TOUTE CONFIANCE:

- Promouvez l'**ÉCOUTE ACTIVE**.
- Soyez **EMPATHIQUE** (mettez-vous à la place des autres).
- Accueillez la **DIVERSITÉ** des voix et des expériences.
- Promouvez la **SOIN DE SOI** : encouragez-vous et encouragez les autres à écouter leurs limites, à être attentif·ves et à prendre soin les un·es des autres.
- **RESPECTEZ LES LIMITES** ! Nous travaillons avec un contenu sensible et les personnes peuvent réagir différemment. (agressivité, rires nerveux, etc.). Lorsque quelqu'un·e semble mal à l'aise, donnez-lui de l'espace, ralentissez, ne la·le poussez pas !
- **RESPECTEZ LE SILENCE** lorsque quelqu'un·e ne veut pas participer.
- **N'AYEZ PAS HONTE!** Ce n'est pas grave si vous ne savez pas tout ou si vous travaillez sur certains sujets pour la première fois.
- Nous pouvons tous faire des erreurs... **ADMETTRE SES ERREURS** et **S'EXCUSER** si nécessaire.

