

Charte éthique de l'association INNER CALM



Présence

Lorsque vous parlez les uns avec les autres, faites appel à la "présence" qui est développée dans la pratique formelle de la méditation. C'est l'occasion de pratiquer la pleine conscience, la compassion, la bienveillance dans le contexte de l'interaction de groupe.



Pratiquer l'attention à vous-même

Parlez de ce qui est vivant pour vous dans ce moment, à partir de votre cœur et de votre propre expérience. Ne parlez pas au nom de tout un groupe, n'exprimez pas d'hypothèses sur l'expérience des autres participants.



S'abstenir de donner des conseils

Veuillez-vous abstenir d'offrir des conseils à moins qu'ils ne soient spécifiquement sollicités. Cela crée un climat de respect, de confiance et de sécurité pour le partage.



Participation

La participation de toutes les personnes présentes est encouragée.

Soyez succinct lors des partages, cela laisse ainsi du temps afin que d'autres puissent se faire entendre.

Si vous avez tendance à parler souvent, envisagez de « le faire moins » et à l'inverse, si vous avez tendance à ne pas parler beaucoup, envisagez de « le faire un peu plus ».

Sachez que vous pouvez toujours dire « je passe » si vous ne souhaitez pas parler.



Pratiquer l'écoute attentive

Écoutez profondément, remarquez ce qui surgit en vous pendant que vous écoutez, et soyez également conscient de ce qui surgit en vous lorsque vous parlez.

Essayez d'éviter de planifier ce que vous allez dire en écoutant les autres. Soyez prêt à être surpris, à apprendre quelque chose de nouveau.



Confidentialité

Respectez la confidentialité. Si vous avez besoin de partager avec d'autres personnes en dehors du groupe, veuillez partager votre propre expérience et pas celle des autres participants.



Essayer

Soyez prêt à « essayer » de nouvelles idées ou de nouvelles façons de faire des choses qui ne sont peut-être pas ce que vous préférez ou que vous connaissez.