



## Notre charte de groupe

Un espace sécurisant fondé sur le respect et le libre arbitre

Ce groupe est un espace sécurisant où votre libre arbitre est respecté. Vous avez toujours le droit de ne pas participer à une activité proposée ou de vous retirer si vous ressentez de l'inconfort. C'est un lieu d'entraînement pour exprimer vos besoins, vos limites et exercer votre pouvoir personnel.

### 1 Expression et partage

#### Liberté de parole

- Les temps de parole ne sont jamais obligatoires – chacun·e choisit son niveau de partage.
- Nous nous exprimons en « je », à partir de notre propre expérience.
- Il est possible de partager en quoi le témoignage d'une autre personne résonne ou non, mais nous n'interprétons pas le vécu des autres.

#### Centrage sur le présent

- Nous partageons sur les pratiques et les symptômes ressentis ici et maintenant.
- Nous ne partageons pas de récits traumatiques, ni de contenus personnels sur des difficultés rencontrées dans le présent (situations personnelles difficiles : maladie, divorce, deuil...).
- L'espace d'échange au sein du groupe est centré sur l'expérience de l'ici et maintenant.

*L'objectif est la psychoéducation et la pratique d'outils de régulation – non le récit traumatique, afin d'éviter tout risque de re-traumatisation pour chacune.*

#### Attitude d'accueil

- Les propos sont accueillis sans jugement.
- Les croyances et opinions de chacun·e sont respectées.

#### Rôle de la psychologue

- La psychologue est garante de l'équilibre des échanges au sein du groupe.
- Elle peut être amenée à cadrer les échanges – ces interventions n'ont jamais rien de personnel.

## 2 Confidentialité

- Tout ce qui est partagé reste strictement dans le groupe.
- Aucune reprise à l'extérieur du contenu des séances.
- Les séances se déroulent dans un espace privé, sans tiers présents.
- Les enregistrements sont interdits.

*Ces conditions garantissent la confiance et l'authenticité nécessaires au groupe.*

## 3 Fenêtre de tolérance et régulation

### Le système des drapeaux



**Drapeau vert**  
Tout va bien



**Drapeau jaune**  
Inconfortable mais supportable



**Drapeau rouge**  
Je sors de ma fenêtre de tolérance

Dans ce programme, vous ne devez jamais sortir de votre fenêtre de tolérance au point d'être dans le rouge. « Je m'engage à prendre soin de moi ou à communiquer si je suis dans le jaune. »

## 4 Accueil des émotions et besoins

### Vos émotions ont leur place

- Les manifestations émotionnelles sont bienvenues dans cet espace contenant.
- Écoutez ce qui se passe dans votre corps.

### Prendre soin de soi

- Vous pouvez bouger, boire... selon vos besoins.
- Si une pratique devient trop difficile : mettez-vous en retrait et rejoignez le groupe lors du temps de parole.
- Vos émotions sont des messagères précieuses, même quand elles sont inconfortables.

## 5 Responsabilités

- Ponctualité.
- Prévenir en cas d'absence.
- Espace calme, téléphone en mode avion.
- Boisson, couverture, confort matériel.
- Répondre à ses besoins en priorité (se lever, changer de position...).

## 6 Engagements communs

- Garder confidentiel ce qui est partagé.
- Posture d'accueil, d'écoute et de non-jugement.
- Accueillir mes réactions avec curiosité et bienveillance.
- Prendre la responsabilité de moi-même.
- Écouter et respecter mes limites.
- Surveiller ma fenêtre de tolérance.
- Être volontaire pour expérimenter et observer.
- M'autoriser à être en retrait quand j'en ai besoin.

Cette charte peut être enrichie de vos propres règles et besoins. Quelles sont les règles qui vous sont utiles pour vous exprimer librement durant nos rencontres ?

*Vos règles personnelles...*

---

---

---