**CHARTE DE L’ATELIER : EXPERIMENTER LA BIENVEILLANCE des Colibris Niortais**

« Il s’agit bien de coopérer et d’imaginer ensemble, en conscience et dans le respect, le monde dans lequel nous voulons évoluer et nous accomplir. » Kaizen

« Colibris tache d’être un accélérateur de transition s’appuyant sur la capacité de chacun de changer et d’incarner ce changement dans des expériences concrètes et collectives. » Kaizen

« Construire un autre monde pas à pas » Kaizen

« On apprend à marcher en marchant. »

« En plus d'une initiation à la communication et à la gestion positive du conflit, une prise de conscience des conditions nécessaires à la vie d'un groupe a lieu ainsi qu'une responsabilisation de chacun »

**CONTEXTE**:

Qui participe : des Colibris qui font chacun leur part. Chacun est acteur et responsable de la vie du groupe.

Pour quoi : s’entrainer à s’exprimer librement dans une attitude positive, **authentique**, c’est à dire **avec bienveillance**, acceptation, confiance et empathie.

**DEROULEMENT D’UNE SEANCE** :

1. Centrage corporel, animé par un membre du groupe, pour une disponibilité (optimale) à soi et aux autres ;
2. Météo en un mot, une phrase, en début de séance : chacun/e est invité/e à exprimer son humeur au groupe.
3. Se dire depuis la dernière réunion ce qui nous habite aujourd’hui : partager ses émotions et ses ressentis, avec le groupe.
4. Choix d’une situation proposée par l’un/e du groupe pour s’exercer ;

**une situation vécue comme discordante avec la notion de bienveillance**.

On va l’examiner et apprendre à l’exprimer différemment en utilisant divers outils existants ou à créer…

1. Météo de fin de séance : Comment et avec quoi je repars….

**REGLES DE FONCTIONNEMENT**

1. Lecture commune de la charte ;

|  |
| --- |
| * Tout ce qui se dit reste ici. La **confidentialité** est la garante de la libre expression et du bien-être de chacun. * Prendre conscience et accueillir maintenant ce qui se passe en moi avec bienveillance (auto-empathie) * De même apprendre à écouter (jusqu’au bout) avec bienveillance ce qui se passe en l’autre (écoute empathique) * Faire preuve d’écoute active dans le respect de l’autre avec bienveillance et non jugement lors des ressentis et situations partagées. * S’exprimer avec bienveillance sans critique, reproche ou jugement. * A chaque rencontre,   + un **gardien du temps** veille au respect des différents temps de la rencontre.   + Un **gardien de la distribution de la parole** veille à ce que chacun puisse s’exprimer… librement. |

1. Quand : 1 à 2 fois par mois, la date est à valider avec le groupe à chaque rencontre

* Où : chez l’un des Colibris