

Les 20 fondamentaux

pour bien vivre son expérience en groupe

- 1) **Le processus, c'est accepter de parfois sortir de ma zone de confort.**
- 2) **Chaque participante me renvoie à une partie de moi-même**
- 3) **Par amour de moi-même je m'engage à ne pas exiger de moi d'aller mieux en deux séances. Ni à mettre la pression à l'animatrice de groupe.**
- 4) **J'apprends à écouter et à accueillir mes émotions.**
- 5) **Et si je n'ai pas d'émotions, j'en prends note et j'accueille également.**
- 6) **La colère et l'envie de quitter trop tôt le groupe peuvent être des mécanismes de défense m'indiquant que je viens de toucher un point crucial dans mon processus. J'y réfléchis et je partage avec le groupe.**
- 7) **J'ai conscience que je co-crée avec le groupe, j'ai donc ma part de responsabilité dans ce qu'il se passe.**
- 8) **J'abolis toute posture de compétitivité. J'établis des relations gagnant-gagnant avec les participantes.**
- 9) **J'accepte de me laisser surprendre (surtout par moi-même).**
- 10) **J'ai conscience que chaque séance est une nouvelle aventure**
- 11) **J'accueille sans jugement l'expression des participantes.**
- 12) **J'ai conscience que nous avons toutes une vision différente du monde.**
- 13) **L'autre gardera toujours sa part de mystère et son libre-arbitre.**
- 14) **J'ai conscience que les relations que j'établis dans le groupe sont uniques, je ne peux donc pas les poursuivre en dehors.**
- 15) **J'ai conscience que je ne dois, et ne peux, sauver les participantes.**
- 16) **Je n'oublie pas que tout ce qu'il se passe pendant la pause, ainsi qu'avant et après le groupe, fait partie du processus.**
- 17) **Je n'oublie pas que le travail en groupe est un processus.**
- 18) **Et que ce processus peut être plaisant et doux, aussi.**

