

## Plan d'une session

### Avant :

- 1 - Combien de temps veux-tu que nous travaillions ? (5/5, 10/10, 45/45...) Je te préviens une minute avant la fin ?
- 2 - Tu commences ou je commence ? Quelle est ta préférence ? Cela t'est égal ? Moi je préfère...
- 3 - Quel degré d'intervention souhaites-tu de ma part ? Attention silencieuse (obligatoire débutants) / Moyenne / Très dirigée
- 4 - Quelque chose de bien et de nouveau : Tout Nouveau Tout Bon

### Pendant :

Pour le Travaillant : Recherche de l'émotion la plus intense, de la décharge émotionnelle, préserver l'Equilibre Attentionnel entre connexion à l'émotion et connexion au présent

Pour le Facilitant : Attention Bienveillante Canalisée, Equilibre Attentionnel, Invitations selon la demande du Travaillant

**Fin de session :** une chose que je veux garder, un sujet à développer dans une session prochaine, choix d'une direction, célébration

**Après :** Retour au présent : Une chose que j'attends dans la Réalité Abondante

## Règles fondamentales dans le groupe de pratique

### Confidentialité

Voir paragraphe suivant

#### Autonomie et auto-direction pour vous et pour autrui

Nous demandons à chacun d'accepter ces règles (ou quelque chose de très similaire), mais en dehors de cela, l'essentiel est que chaque membre du groupe a un droit absolu de décider ce qu'il/elle souhaite dire ou faire. Cela signifie :

- parlez pour vous-mêmes, dites « je » quand telle est votre intention et non « on » ou « tout le monde », dites « je voudrais » et non « nous devrions ».
- vous pouvez encourager les autres à faire ce qui correspond à leur choix, et ne pas les pousser à faire ou à révéler ce qu'ils ne souhaitent pas. On peut être curieux et il est également très bien de ne pas savoir ce que quelqu'un ne souhaite pas révéler.

Nous vous encourageons cependant à oser prendre des risques, par exemple celui de vous sentir troublé ou embarrassé, de façon à tirer le meilleur parti de cet entraînement

#### Bien traiter chacun.e

Pas de critique, d'avis, de jugement ou de déclarations négatives concernant les autres ou vous-même.

#### Travail de soutien au sein du groupe

1. Une seule personne parle à la fois
2. Donner une attention pleine à la personne qui parle, d'interrompez pas et ne parlez pas en dehors de votre tour lors des cercles, ne vous référez pas au contenu des autres participants
3. Eteignez vos téléphones (si cela pose un problème sérieux, le groupe doit se mettre d'accord sur une solution)
4. Engagez-vous à venir et à être à l'heure
5. Ne fumez pas si ce n'est loin du groupe, au moment des repas
6. Ne prenez ni alcool ni des substances influençant l'humeur pendant ni 8 heures avant (et si possible 15 heures) chaque session du cours

## Confidentialité dans les différentes situations

### Un à un : exemple : session de coconseil

Ne mentionnez pas ce que le client a dit ou fait ni à une tierce personne, ni au client lui-même

Le fait même que quelqu'un pratique l'Ecoute Mutuelle est considéré comme confidentiel

### Groupe : (cours d'introduction par exemple) - même chose

Rencontres ouvertes : (préparation de la salle, pause déjeuner, rencontre d'organisation par exemple)

Il ne s'agit pas d'un temps d'Ecoute Mutuelle, les échanges sont donc autant publics ou privés que dans n'importe quelle autre situation sociale. Cependant, il est recommandé de ne pas rentrer dans le système des potins et des rumeurs. La confidentialité est un travail en progression, il peut y avoir des fuites, gardez en tête que cela peut se produire également à votre sujet. Bien sûr, vous pouvez évoquer vous-même votre propre session. Se rappeler de ce qui est confidentiel est plus simple qu'il n'y paraît, et de nombreux *Emistes* « oublient » tout ce qui a pu être dit dans la session.