



« Portes ouvertes » mensuelles de pratique et découverte de la CNV

CHARTRE DE FONCTIONNEMENT

Aout 2024

Depuis la première session en mars 2021, des habitudes se sont créées et des modes de fonctionnement ont été décidés, les voici explicités.

- Nous nous retrouvons de 9h à 12h, les personnes qui arrivent plus tôt sont bienvenues dès 8h45 pendant l'installation.
- Nous partageons des boissons chaudes lors d'une mini-pause de 15 min en milieu de matinée. Chacun.e est libre de contribuer en apportant des choses à partager, ou pas. Emilie et Cathy apportent bouilloires, tasses et Rooibos.
- Côté sous, il y a 2 pots au centre : l'un pour participer à la location de la salle (2 euros par personne) et l'autre pour soutenir les animatrices (aucune obligation).
- Des activités sont proposées en co-responsabilité, souvent dans des sous-groupes tirés au sort. C'est à chacun.e des participant.e.s de décider s'il souhaite la faire ou non, en vérifiant son envie et sa disponibilité intérieure. Par ex, avant d'offrir ou recevoir de l'empathie on peut vérifier : suis-je assez dispo ? Assez sécurisée avec ces personnes ? Quelle distance physique est juste pour moi ? Etc.
- NB : Si la CNV permet d'améliorer ses relations à autrui et soi-même, elle n'est pas une approche thérapeutique.