

DIRECTIVES DU PROCESSUS D’AFFINITÉS

Le groupe d’affinités a pour objectif de donner et de recevoir de manière inconditionnelle amour, acceptation et soutien afin de créer un espace plein d’amour, libre de tout danger et de tout jugement, dans lequel nous pouvons ouvrir notre cœur et traverser nos peurs.

Directives du groupe

1. N’oublions pas notre but : nous sommes ici pour nous aimer et nous accepter les uns les autres. Nous ne sommes ici ni pour juger, ni pour analyser, ni pour sauver qui que ce soit, ni essayer de résoudre le moindre problème.
2. Nous acceptons de partager ce qui vient du cœur et de dire honnêtement ce que nous pensons et ce que nous ressentons.
3. Lorsque des jugements apparaîtront, nous en prendrons conscience et recentrerons doucement notre attention sur la personne qui parle.
4. Nous n’interrompons jamais la parole. Nous accorderons toute notre attention au partage en cours et n’utiliserons pas d’apartés.
5. Nous observerons 30 secondes de silence à la fin de chaque partage pour en prendre acte.
6. Nous ne monopoliserons ni le temps ni l’attention du groupe. Nous céderons la parole à ceux qui auront moins partagé que nous.
7. Nous dirons « je » et non pas « vous ». Nous assumerons la responsabilité de nos propres expériences et respecterons l’expérience des autres.
8. Nous ne cacherons pas nos sentiments de peine ou de colère. Nous les partagerons en toute honnêteté, sans tenter d’en faire porter la responsabilité aux autres.
9. Si quelqu’un partage avec nous sa peine ou sa colère, nous accueillerons son ressenti sans tenter de nous défendre, sans tenter de justifier nos paroles ou nos actes. Nous partagerons tous les sentiments qui remontent en nous.
10. Nous resterons ancrés dans l’instant présent. Nous n’évoquerons ni le passé ni le futur, à moins qu’ils n’existent pour nous à l’instant présent.
11. Tout ce qui est dit dans le groupe restera confidentiel.
12. Nous honorerons le silence, sachant qu’il nous offre l’occasion d’être encore plus profondément présents à nous-mêmes et aux autres.
13. Si nous sentons que le groupe « dévie de son objectif », nous demanderons un instant de silence, pendant lequel notre groupe pourra se recentrer et se rappeler son objectif.
14. Sachant que nous n’arriverons pas à suivre cette méthode à la perfection, nous nous traiterons avec gentillesse. Nous utiliserons tout ce qui transpire du groupe pour pratiquer le pardon.

ACCORDS

- ✚ Nous acceptons d’honorer le but du groupe
- ✚ Nous acceptons d’observer ces directives
- ✚ Nous acceptons d’être à l’heure à toutes les réunions du groupe
- ✚ Nous acceptons d’assister à toutes les réunions du groupe