

Charte des cercles "Vivante & Vibrante"

Participer à un cercle, c'est entrer dans un espace de **sororité**,
de **confiance** et de **respect** mutuel.

Pour préserver la **qualité** et la **sécurité** de nos échanges,
je m'engage à :

Respecter la confidentialité

Tout ce qui se dit ou se vit dans le cercle reste dans le cercle.

Respecter la ponctualité

Être présente à l'heure permet de commencer et de vivre pleinement le
cercle ensemble.

Respecter l'espace commun

Couper mon micro quand je n'ai pas la parole, éviter les distractions
(téléphone, multitâche).

Écouter avec le cœur

Écouter pour accueillir, et non pour répondre ou conseiller.

Rester dans le non-jugement

Si un jugement me traverse, je le laisse s'en aller...



Sylvie Costa
Coach Holistique

Accueillir avec bienveillance

Poser un regard doux sur chaque femme et chaque histoire partagée.

Accueillir la diversité des vécus

Qu'un partage soit joyeux, léger, triste ou douloureux : tout a sa place dans le cercle.

Ne pas comparer les douleurs

Chaque vécu est unique, et aucune douleur n'est plus ou moins légitime qu'une autre.

Prendre ma place sans prendre celle des autres

Partager mon vécu quand c'est mon tour, et laisser la place à l'autre quand elle s'exprime.

Honorer ma présence

Je m'offre pleinement ce temps pour moi, en étant présente de tout mon être — corps, cœur et esprit — et j'accueille ce qui se vit, sans attente.

Merci



Sylvie Costa
Coach Holistique