

CHARTRE DE REVIVRE-FRANCE

Comportement général

- Adopter les valeurs de l'association : **respect**, **écoute**, **bienveillance**.
- Respecter la **confidentialité** : tout ce qui se dit ici, reste ici !
- Les animateur.ices sont là pour **cadrer et sécuriser** les échanges : merci de respecter leurs directives.

Interdictions absolues

- Aucune **violence** — physique ou verbale — ne sera tolérée.
- Pas de **retranscriptions ou d'enregistrements**.

Durant les groupes de parole

- **Parler de sa propre expérience** : utiliser principalement le « **je** ».
- **Écouter le témoignage de chacun.e** : rester attentif afin de pouvoir échanger ensemble.
- **Respecter le droit de silence** : aucune obligation de s'exprimer ou de répondre aux questions.
- **Liberté de s'extraire** : il est possible quitter la réunion et de revenir sans se justifier.
- **Surveiller son temps de parole** : tout le monde doit avoir l'occasion de s'exprimer au cours du groupe.
- **Parler essentiellement d'anxiété** : nous sommes ici pour échanger autour des troubles anxieux !
- Pas de **conseils directifs** : éviter les « **il faut** / **tu devrais** ».
- Pas de **généralités** : parler uniquement en son nom, éviter les « **nous** / **on** ».
- Ne pas **interrompre** : attendre que la personne ait fini de s'exprimer avant de prendre la parole.
- Ne pas **monopoliser la parole** : le temps de parole doit être réparti équitablement, animateurs compris.
- Éviter les **sujets clivants** : politique, religion, spiritualité, etc.
- Éviter les **jugements de valeurs** : respecter au maximum les opinions différentes des siennes.
- Éviter de déclencher ou d'alimenter une discussion **trop animée** ou **conflictuelle**.
- Ne pas faire de **promotion** ou de **publicité** : médicament, thérapeute, solution miracle, etc.
- Pas de **négativité excessive** : éviter les discours fatalistes ou pessimistes.
 - Exemples : « **J'ai déjà tout essayé** / **C'est trop tard pour moi** / **Il n'y a pas de solution** / etc. »