



Charte relationnelle des cycles MBSR*

Le groupe et chacun : de la chrysalide au papillon

En tant qu'institutrice MBSR, mon rôle est de poser un cadre de sécurité permettant à chacun de cheminer à son rythme, en confiance.

Bienveillance : Installer la bienveillance au sein du groupe pour que chacun puisse vouloir du bien à soi et aux autres.

Respect et non jugement : Que la parole puisse être libre, accueillie quelque soit ce qui est dit, sans chercher à comparer, conseiller, critiquer, etc.

Compassion : Faire preuve d'empathie et amour-bienveillant envers l'expérience de chacun.

Chacun parle en « je » : Pour que les temps de partage soient liés au vécu et au moment présent.

Confidentialité et confiance : Ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe.

Equanimité : Chacun est responsable de ses actions, de sa parole, de ses choix.

Transmission

*Engagements personnels en tant qu'institutrice MBSR**

Authenticité et humilité : être vraie, choisir consciemment l'intégrité, la parole juste en adéquation avec mon évolution, là où j'en suis maintenant.

Partir de mon expérience : enseigner à partir du cœur et non de la tête, soit ma pratique quotidienne et des temps passés en longues retraites.

Générosité et service : être dans l'intention de transmettre avec pureté dans la transcendance de l'égo pour simplement participer à une évolution des consciences et non me congratuler d'être un « bon prof ».

Élargir mon contexte de pensée : être libre de la dynamique du vouloir avoir raison et être ouverte à des connaissances nouvelles qui se présentent.

Pratiquer la position de témoin : Je suis là avec l'autre quelque soit ce qu'il rencontre pour l'accompagner sans fusion émotionnelle.

Joie : Cultiver la joie de transmettre avec simplicité et humour, sans se prendre trop au sérieux.

Au cœur de l'enseignement : acquérir une connaissance et une compréhension du mécanisme et du psychisme humain la plus claire possible et continuer à élargir cette connaissance.

**MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction ou la réduction du stress basé sur la pleine conscience.*