

# Cercle de Résilience

## Charte du Groupe

### Préambule

Bienvenue au sein du "**Cercle de Résilience**", un espace pour nous, "Les Résilients". Ce groupe est dédié à offrir un espace d'écoute, de partage et de soutien mutuel pour les personnes ayant vécu ou vivant des relations toxiques (familiales, amoureuses). Notre objectif commun est de cheminer ensemble, partager nos expériences, nous soutenir mutuellement, explorer des solutions et développer nos stratégies de résilience dans un climat de confiance et de respect.

Cette charte définit le **cadre et les engagements que chaque membre ("Résilient") accepte de respecter** pour garantir le bon fonctionnement, la sécurité émotionnelle et la confidentialité de notre cercle.

1.

**Confidentialité Absolue** : Tout ce qui est partagé au sein du groupe reste strictement confidentiel. Les identités, les histoires personnelles, les émotions exprimées ne doivent en aucun cas être divulgués à l'extérieur du cercle. Cela inclut l'interdiction formelle d'enregistrer les sessions, que ce soit en audio, vidéo ou par capture d'écran. **Cette règle est la pierre angulaire de la confiance mutuelle.**

2.

**Bienveillance et Non-Jugement** : Chaque Résilient s'engage à écouter les autres avec empathie, sans jugement, critique ou interruption. Nous accueillons la diversité des expériences et des émotions avec respect et ouverture d'esprit.

3.

**Respect Mutuel** : Nous nous engageons à respecter chaque personne dans son individualité, ses opinions, ses croyances et son rythme. Les échanges se font dans le calme et le respect du temps de parole de chacun.

4.

**Écoute Active et Attentive** : L'écoute est aussi importante que la parole. Nous nous efforçons d'être pleinement présents pour celui ou celle qui s'exprime, en offrant une écoute attentive et sans chercher à couper la parole ou à imposer notre point de vue.

5.

**Expression Personnelle ("Je")** : Nous encourageons chacun à parler en son nom propre, en utilisant le "Je" pour partager ses ressentis, ses expériences et ses émotions, plutôt que de généraliser ("on", "tout le monde") ou de parler à la place des autres.

6.

**Partage Volontaire** : Chaque Résilient est libre de partager ce qu'il souhaite, quand il le souhaite. Personne ne doit se sentir obligé de parler ou de révéler des informations qu'il ne désire pas partager. Le silence et l'observation sont également respectés comme des formes de participation.

7.

**Soutien et Partage d'Expérience Avant Tout** : L'écoute active et empathique est notre priorité. Le partage d'expériences vécues est précieux. **Les conseils ne sont bienvenus que s'ils sont explicitement demandés par la personne concernée, OU s'ils sont proposés avec tact ("Puis-je te suggérer quelque chose ?") et que la personne y consent explicitement.** Vérifions toujours l'ouverture de l'autre avant de donner un conseil.

8.

**Cadre des Rencontres et Engagement** : Le groupe se réunit **en ligne, toutes les deux semaines, le mercredi soir**, en alternant des **séances d'atelier guidées** par la facilitatrice et des **séances de parole/soutien** en groupe. La force du cercle repose

sur l'engagement de ses membres. Nous nous efforçons d'être présents et ponctuels. En cas d'absence, nous prévenons la facilitatrice (Sabrina Beloufa) dès que possible par email à l'adresse : sabrina.beloufa@gmail.com.

9.

**Responsabilité Collective :** Chaque Résilient est co-responsable de la qualité des échanges et du respect du cadre. Si une difficulté, un malaise ou un manquement à la charte est ressenti, nous nous encourageons à l'exprimer (voir point 11 : Gestion des Désaccords).

10.

**Rôle de la Facilitatrice :** Le groupe est animé par **Sabrina Beloufa, psychologue, thérapeute de couple et sexothérapeute**. Son rôle est de :

- Présenter et guider les séances d'atelier thématiques.
- Assurer un cadre sécurisant et structuré pour les séances de parole/soutien.
- Veiller à une répartition équitable et respectueuse du temps de parole.
- Être la garante du respect de la présente charte par tous les membres.
- Recentrer les échanges si nécessaire pour rester aligné avec les objectifs du groupe.
- Gérer les situations de non-respect de la charte, en privilégiant le dialogue mais en ayant l'autorité, en dernier recours et après avertissement(s), d'exclure temporairement ou définitivement un membre dont le comportement nuirait gravement au groupe ou à la sécurité de ses membres.

11.

**Gestion des Désaccords et Manquements :** Les désaccords peuvent survenir. Pour les gérer de manière constructive :

- **Dialogue direct (si possible) :** Si vous vous sentez à l'aise et en sécurité, exprimez votre ressenti ou votre préoccupation directement à la personne concernée, en utilisant le "Je" et en respectant les principes de la charte.
- **Sollicitation de la Facilitatrice :** Si le dialogue direct n'est pas possible, approprié, ou n'a pas abouti, vous pouvez solliciter Sabrina Beloufa en dehors d'une séance pour discuter de la situation. Elle pourra éventuellement proposer une médiation si nécessaire.
- **Manquements à la Charte :** Tout manquement constaté peut être signalé à la facilitatrice. Elle interviendra de manière appropriée, en privilégiant toujours la pédagogie et le dialogue dans un premier temps.

12.

**Interactions Hors Groupe :** Des liens peuvent se tisser entre les Résilients. C'est une richesse potentielle, mais il est essentiel de garder à l'esprit :

- **La confidentialité stricte s'applique toujours :** Ce qui est dit DANS le groupe RESTE DANS le groupe, même entre membres qui deviennent proches.
- **Respect des limites :** Chacun est libre de définir ses propres limites quant aux contacts (appels, messages, réseaux sociaux) en dehors des séances. Il n'y a aucune obligation d'interaction. Respectez le choix de chacun.
- **Éviter la triangulation :** Ne discutez pas des problèmes ou confidences d'un membre avec un autre membre en dehors du groupe. Privilégiez la

communication directe ou le partage en séance (ou avec la facilitatrice) si approprié.

## **Engagement**

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_, en rejoignant le "Cercle de Résilience", déclare avoir lu, compris et accepté sans réserve les principes et règles énoncés dans cette charte. Je m'engage à les respecter et à contribuer activement à la création et au maintien d'un espace de soutien sûr, confidentiel et bienveillant pour tous les Résilients.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature :