

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à mieux se connaître et mieux se comprendre afin de trouver des pistes intérieures aux situations désagréables vécues, récurrentes et déprimantes. Il n'est jamais trop tôt pour laisser tomber le personnage adapté et social et découvrir ses talents et ressources.

Le Jardin n'invite pas à des groupes de thérapie mais à des groupes d'expérimentation à une forme de communication et de relation à soi et à l'autre différente, dans un esprit d'ouverture, d'accueil et de non jugement.

Par des ateliers d'écoute, d'exploration de soi et de découverte de l'autre avec nos différences et nos ressemblances, WARNED vous invite à mettre en place dans vos vies une nouvelle forme d'écoute, de communication, et donc de relation, plus authentique, plus affective, plus humaine.

La recherche d'une meilleure écoute et une meilleure connaissance de soi est un travail de chacun instant. C'est un travail auquel WARNED croit très fort comme source de liberté, de confiance et de légitimité

CADRE DE CONFIANCE : LES ENGAGEMENTS (REGLES DE SECURITE ET DE BON FONCTIONNEMENT)

Discretion et Confidentialité

Ce qui se partage dans les ateliers reste dans les ateliers, sauf mention explicite contraire.
Vous êtes libres de partager ce que vous y avez vécu mais pas ce que vous y avez entendu ;)

Souveraineté

La totale liberté de silence et de parole se marie avec la responsabilité de ce que vous y dites.
Assurez-vous de bien comprendre le cadre et les exercices.

Empowerment

Vous prenez soin de vos besoins : un besoin pressant, une petite soif, une crampe ..
Soyez indulgent.e et attentionnée.e envers vous-même

Parole vivancielle ou émue, en parlant de soi au « je »

On exprime son vécu, ses émotions, ses malaises ou ses joies, ses peurs ou ses besoins

Parler avec son cœur, plutôt qu'avec ses idées

Privilégier le partage sur ce que chacun.e vit dans « l'ici et maintenant », dire “ce que cela me fait vivre, dans mon corps” plutôt que “ce que j'en pense, dans ma tête”

Non-Jugement et Bienveillance des mots comme des actes

L'important est de pouvoir exprimer ses émotions, et de laisser de la place à celles des autres sans violence physique, ni verbale.

Non monopolisation de la parole, la non critique, le non conseil

Etre écouté.e et accueilli.e sans jugement ni banalisation, sans critique ni conseil dans ce que nous portons, dans ce que nous sommes pour normaliser les émotions et détabouiser celles qui font mal ou font peur.

Respect des horaires et des engagements.