

# La Ronde des Femmes



## Charte de Bienveillance Inconditionnelle

La création des Rondes de Femmes est basée sur le principe fondamental, et inconditionnel, de l'accueil et de l'ouverture du cœur dont chaque participante (par son prénom, un pseudo ou même sous couvert d'anonymat) peut bénéficier afin de venir se dire et déposer les maux de son âme dans un espace de résonance élargi par la présence des autres femmes.

La Ronde des Femmes, pour chaque participante, est l'occasion unique et précieuse de bénéficier d'un moment d'abandon et de lâcher-prise. Bien que se trouvant mêlée à d'autres femmes, chaque participante est présente pour elle-même et reste particulièrement attentive à ne pas tomber pas dans le piège de l'ego, de la comparaison et du jugement vis à vis d'une autre participante. L'expérience et les problématiques de vie partagées par chacune n'appartiennent qu'à celle qui les traverse et qui, humblement, les partage.

La charte de bienveillance inconditionnelle encadre donc le déroulement des Rondes de Femmes afin de garantir, pour chacune, cet espace total de respect et de sécurité .

En outre, il est fondamental de préciser ici que les Rondes de Femmes ne sont pas le lieu d'une prise en charge thérapeutique et qu'elles ne peuvent en aucun cas se substituer à un accompagnement personnel en psychothérapie.

La participation d'une femme à une Ronde est donc soumise à l'entière adhésion, par défaut, ainsi qu'à la mise en application, sans conditions, de cette charte. Ainsi, chaque femme participant à une Ronde s'engage donc pleinement et consciemment à :

- ✓ Faire preuve de respect et d'humilité. Aucune femme, ni par son âge, ni par son parcours de vie n'est supérieure à une autre !
- ✓ Faire preuve de tolérance et d'ouverture d'esprit en acceptant le droit à la différence, à l'origine, aux propos et aux croyances des participantes. A chacune sa vision !
- ✓ S'exprimer en son nom propre. Utiliser le « Je » de la première personne et faire part de son expérience personnelle. On ne parle que de Soi !
- ✓ Ne pas formuler, à l'encontre d'une autre participante, de jugements, de leçons de morale, de remarques, de suggestions ou de conseils. A chacune sa réalité et sa vérité !
- ✓ Déployer une écoute active et empathique. Mettre en œuvre son accueil plein et entier.
- ✓ Respecter le temps de parole de chacune. Ne pas intervenir intempestivement, ne pas couper la parole.
- ✓ Se sentir en droit total de s'exprimer librement au travers d'un simple mot, d'une phrase symbolique, d'un discours plus significatif ou même d'un silence. Aucune obligation !
- ✓ Accompagner avec soutien et réconfort les émotions jaillissantes des autres participantes. Faire rayonner son amour.
- ✓ Tenir le secret absolu sur l'identité, les propos et confidences partagés par chaque femme pendant la Ronde. Principe premier et irrévocable d'exclusion de participation à une Ronde des Femmes.