

LES 6 PILLIERS DU BREATHWORK

2 CONFIDENTIALITÉ

Tu es libre de partager ta propre expérience, mais tout ce qui concerne les émergences, émotions et paroles des autres membres est précieux, confidentiel et doit demeurer dans le groupe.

3 CO-RESPONSABILITÉ

Je suis gardienne de cet espace et ferai de mon mieux pour y prendre soin de toi. Toutefois, tu restes pleinement souverain.e de ton expérience : prends seulement ce qui résonne pour toi.

4 MON JUGEMENT M'APPARTIENT

Je ne prône pas l'absence totale de jugement. Plutôt, j'invite chacun.e à observer ses jugements et à s'interroger sur ce qu'ils révèlent sur soi.

1 RESPECT DU RYTHME

Arriver à l'heure, rester jusqu'à la fin de la séance, et accepter que chaque personne s'exprime à son propre rythme, en fonction de ses besoins et de son confort.



6 PAS DE PASSAGE À L'ACTE

Reste conscient.e de l'ici et maintenant. Pour préserver la sécurité du groupe, aucun acte impulsif envers soi-même, autrui ou l'espace qui nous accueille ne peut être toléré.

5 LA RÈGLE DU STOP

Elle est là pour garantir la sécurité dans le processus. Chaque membre du groupe peut, à tout moment, dire STOP à une situation, sans avoir à se justifier.