

Soirée du vendredi 28 février 2025

**Atelier « La juste distance un chemin de respect et d'affirmation de soi »
par Marjorie et Alix
8 participants**

Nous sommes allés plonger dans le sujet délicat du consentement et des limites. L'atelier s'est décomposé en un temps expérimental et un voyage hypnotique mené par [Marjorie Le Bon](#), thérapeute holistique et médium.



Les échanges du samedi matin, 1^e mars 2025

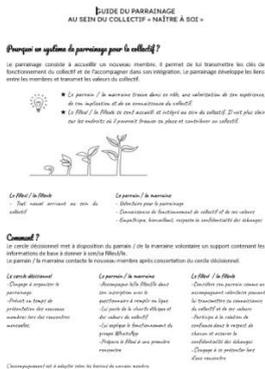
Etaient présents : Alexia, Céline M, Jean Marc, Laurence, Alix, Cécile, Yolène et Céline (invitée)

Se présenter sous : Quelle est votre expérience du collectif?

En résumé, nous avons tous plus ou moins eu des premières expériences de groupe enfant qui ont donné le goût par la suite soit sur le plan professionnel, soit sur le plan personnel à des échanges en collectivité ou en groupe. Il y a une notion de trouver sa place notamment en fonction de la taille du groupe. Mais globalement il y a un appel à nourrir et choisir de créer ces espaces-là de reliance dans sa vie, de sentiment d'appartenance.



Point n°1 : Protocole accueil et départ d'un membre



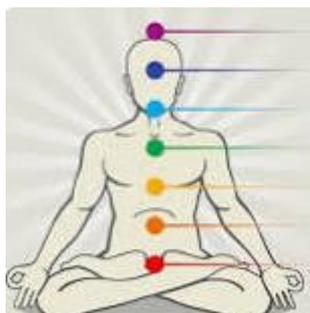
Mise en place d'un parrainage pour l'accueil d'un nouveau membre.
 Mise à disposition d'un petit guide contenant les informations importantes partager.
 A ce jour Céline, Alexia et Alix sont volontaires à ce rôle.

Les formalités principales à effectuer pour un nouveau membre sont :
 - remplir le questionnaire d'entrée avec adhésion à la charte (occasion de régulariser pour tous)
 - rejoindre le groupe whastapp
 - choisir un parrain/marraine

Concernant le départ d'un membre, proposition, s'il le souhaite, d'un temps de bilan pour partager son expérience au service de l'amélioration du collectif. Lui demander de formaliser son départ en quittant le groupe WhatsApp.

Point n°2 : Evolution des valeurs

Voici ce qui a émergé pour l'instant autour des 7 chakras, certains éléments entre parenthèses sont à peaufiner.



- 1er chakra - racine : Le ressourcement **et la connexion à la nature.**
- 2e chakra - sacré: Le sacré **et la foi en la vie** (*la spiritualité / est ce que l'on assume le mot « foi » vs religion / semer de nouvelles graines et le mettre au centre de nos échanges*)
- 3e chakra - plexus solaire: **Joie** du cœur et rire partagé (*joie dans le partage et le rire convivialité*)
- 4e chakra - cœur : La contribution **et le service à plus grand.**
- 5e chakra - gorge : Respect **de soi et bienveillance** (*respect vers l'Amour en passant par la bienveillance ou l'ouverture à l'autre*)
- 6e chakra - 3e œil : Grandir **et s'épanouir** ensemble (*dans l'amour*)
- 7e chakra – couronne : **L'Amour comme guide** (*partage dans l'amour*)

Nous pourrons les encrer dans le mandala en juin.

Point n°3 : Suites sur l'organisation de la rencontre du masculin sacré

Questions du rituel : un rituel de célébration aura lieu dans la continuité de la journée (après les ateliers et après un repas partagé). Prix libre. Flyer spécifique.



Thème : « **OSE** » : oser son rayonnement, célébration du masculin en nous par la connexion au soleil, au feu,...

Déroulement : de 20h à 21h30 environ

>> 1er temps : autour du feu écrire ce que l'on veut oser (1 phrase par papier). Le mettre dans un panier. Puis tirer un papier au hasard. Le lire à haute voix dans le cercle.

>> 2e temps : mise en pratique en osant de façon participative -> se montrer, se révéler dans le groupe : démonstration de force, danse, déclamer un poème, un chant, proposer une expérience,...

La réunion entre les intervenants est programmée au 31 mars à 20h.

Les activités du samedi après-midi, 8 février 2025



Initiation aux principes de **la taille** : entre les gouttes nous avons pu tailler le pommier, la treille de vigne et d'autres petits arbustes à l'entrée de la maison. Mais au-delà de cela nous avons été sensibilisés par Jean Marc à se poser les bonnes questions : **Qu'est-ce que l'on taille ou non et pourquoi ?** Cela nous a mis face à la question du consentement et du respect des limites en identifiant jusqu'où la taille est possible ou pas et de respecter les ressentis différents d'une personne à l'autre.

Une transmission autour de ce sujet en lien au chakra racine pourrait être mis en place à une prochaine rencontre par Jean marc.