



## Règlement de l'Atelier Transgénérationnel

Cet atelier est considéré comme «modifiant» dans la mesure où il permet l'harmonisation, voire la libération, de dynamiques inconscientes, parfois ancrées de longue date dans le système familial ou relationnel.

A ce titre, il est obligatoire d'être dans les meilleures conditions physiques, émotionnelles et/ou morales possibles pour y prendre part. En effet, le résultat pour chacun(e) de cet atelier dépend directement de son implication et sa capacité à prendre la responsabilité de son mieux-être.

**IMPORTANT : Toutes les informations reçues pendant l'atelier sont confidentielles dans la mesure où elles concernent la vie privée, voire intime, des participants. Il est donc demandé à chacun(e) la plus grande discrétion pendant et suite à l'atelier.**

-----

Les éléments suivants ont pour but de permettre à chaque participant(e) d'oeuvrer dans les meilleures conditions pendant les pratiques.

- **Avant les pratiques :**

1. En arrivant, nettoyage/purification de chacun(e) (sauge, palo santo, tambour etc...)
2. Centrage, alignement par des exercices corporels ou une méditation
3. Ouverture du coeur à soi-même et à l'autre.
4. Gratitude à tous les Etres qui contribuent à la mise en lumière et à l'harmonisation des dynamiques en présence.

- **Pendant la pratique :**

1. Au démarrage de chaque pratique, le/la participant(e) choisit son niveau d'implication: constellé, constellateur ou observateur.

2. Le/la participant(e) s'engage à informer l'animateur(trice) en cas de difficulté physique/emotionnelle suite à une pratique afin que celui/celle-ci puisse mettre en place les solutions adéquates.
3. Le/la participant(e) tempère son désir de comprendre. Le travail se fait même si le cerveau n'a pas tout intégré.
4. Pour éviter de s'approprier la douleur de l'être représenté ou observé, le/la participant(e) se concentre sur son ressenti physique face à l'information donnée pendant la pratique.
5. Le/la participante reste à sa place et met son empathie en sourdine. Seule la personne concernée est juge de ce qu'elle peut/doit vivre ou pas. Les autres accueillent ce qui se vit dans la mesure où cela ne leur appartient pas.

● **Après la constellation :**

1. Lors de la fermeture du cercle, le/la participant(e) est honnête sur la nature de son expérience, ses ressentis, et demande un accompagnement, si difficulté à reprendre sa place, auprès de l'animateur(trice).
2. Le/la participant(e) évite de prendre des décisions très importantes juste après l'atelier.
3. Le/la participant(e) prend le temps d'intégrer pendant minimum 1 mois sans parler de ce qui a été vécu et accueille ce qui change pour lui/elle et autour de lui/elle.
4. Le/la participante réalise autant de fois que nécessaire des exercices de centrage/alignement (fournis par l'animateur(trice)) si il/elle a tendance à se désancrer facilement.
5. Le/la participant(e) attend avant de refaire un atelier car les changements peuvent se révéler dans une période allant de quelques jours à 6 mois/1an après.

**Rappel: Toutes les informations qui émergent ou sont échangées pendant l'atelier sont couvertes par la confidentialité. Merci à chacun(e) de respecter la vie privée d'autrui!**

**Toute l'équipe de l'association vous souhaite de merveilleuses pratiques!**