



Règles pour un Partage Bienveillant !

« On ne peut concevoir une action spirituelle... qui ne vîserait pas à être reçue du dedans, comme une réponse à une attente intime qu'elle éveille en la comblant. »

Maurice Zundel

Il n'y a pas eu beaucoup de rencontres d'un grand nombre de membres de AMZ Canada depuis la pandémie, et les règles qui suivent rappellent la façon dont nous avons eu l'habitude de partager entre nous avec bienveillance.

Elles donnent à chaque personne la possibilité de s'exprimer sans risquer de provoquer l'autre, pour un partage dans l'altérité comme dirait Zundel où **l'Harmonie dans les différences** est un incontournable pour Simplement Re-Naître en soi.

Consignes pour favoriser un Partage Bienveillant

Premièrement, le groupe **identifie une personne** qui veillera à la gestion du temps et à l'attribution du droit de parole. Par la suite, chaque personne peut intervenir en suivant les consignes suivantes :

- 1) Je m'exprime en « **Je** », je parle de mon vécu suite à une prise de conscience de ce qui fait écho aux textes entendus auparavant en groupe.
- 2) Je reçois le vécu d'autrui tel quel: d'une façon attentive, bienveillante et respectueuse, **sans jugement, ni question**, ni commentaire.
- 3) J'écoute avec empathie **en acceptant la différence** et parfois l'ambiguïté.
- 4) Je garde, après chaque intervention, **un silence de quelques secondes**, pour laisser le temps à chacun d'accueillir ce qui a été dit. J'accueille les silences comme des présents.
- 5) Si je vois les choses différemment, je peux l'exprimer en **un feedback expérientiel**.
- 6) Je garde sous **le sceau de l'anonymat les confidences** et les témoignages reçus dans le cadre des rencontres de partage.

Questions à discuter pour un Partage Bienveillant

*1^{ère} question : Avons-nous **des exemples de déterminismes**, du « moi préfabriqué », qui nous enferment ?*

*2^e question : Avons-nous **des situations de forme de silence** qui permettraient à l'Esprit Saint de nous orienter pour Simplement Re-Naître dans la vie ?*

*3^e question : Avons-nous **des exemples de Don de soi** montrant comment créer de la Joie autour de nous ?*

Créer l'Harmonie dans les différences

« C'est pour que nous soyons libres que le Christ nous a libérés. Alors tenez bon, ne vous mettez pas de nouveau sous le joug de l'esclavage. » Ga 5, 1

*Il m'arrive que mon « moi préfabriqué » soit en **surestime**, et comme il me possède pour m'enfermer dans un raisonnement supposément meilleur que les autres, il cherche à modifier la pensée de la personne qui vient de s'exprimer.*

« OUI »... Dans une surestime, mon bagage en savoir, en expériences et en croyances avec ma culture seraient meilleurs, et mon « moi possessif » cherche à l'imposé à chacun, pour ne pas perdre le contrôle de la situation.

*Il m'arrive aussi que mon « préfabriqué » soit dans une **sousestime**, et comme il me possède pour m'enfermer dans un raisonnement supposément inférieur aux autres, il crée chez moi une peur de Partager avec les autres.*

« OUI »... Dans un sousestime, mon bagage en savoir, en expériences et en croyances avec ma culture est moindre, et mon « moi possessif » m'empêche de Partager pour ne pas perdre la face.

Prends soin de toi et de l'entourage lors de la rencontre.

AMZ-Canada