

## **12 règles possibles pour l'accompagnement auto-empathique**

1. Nous visons le développement d'une compétence d'écoute, nous ne cherchons pas à solutionner un problème.
2. Ne pas parler si cela me coupe de mes ressentis.
3. Parler pour moi, pas pour mon accompagnant. Ne pas expliquer ce que je sais déjà.
4. Ne pas parler d'une histoire, mais de ce que je ressens à partir d'elle. Puis suivre le fil de mes ressentis.
5. Ne pas chercher à comprendre, mais à rester avec le ressenti de l'instant ; les prises de conscience en découlent.
6. Nous opérons à partir de l'accueil de ce qui est, il n'y a rien à vouloir transformer.
7. L'accompagnant ne fait que des suggestions. Toujours vérifier si elles sont pertinentes pour moi.
8. Si je suis trop pris par une agitation, ou trop collé à une émotion, je reviens à un espace de tranquillité.
9. Veiller à prendre le temps de centrage nécessaire pour acquérir un recul suffisant vis-à-vis de ce qui m'habite.
10. Si j'ai l'impression de me perdre dans ma tête, je reviens à une sensation corporelle.
11. Me sentir libre de respecter mes priorités intérieures et de modifier la forme en cours.
12. Privilégier un rythme lent dans mon expression et revenir au centrage si je ressens trop d'agitation intérieure.