

Charte sur pour le Café empathie des Candidat.e.s

Intention de cette charte : partager des repères communs sur ce "Café Empathie"

Intention de café empathie :

- Offrir un espace d'écoute empathique pour des stimulations en lien avec le parcours ou la transmission (ou tout autre sujet urgent)
- Faire du lien entre les candidat.e.s et la communauté des écoutant.e.s CNV
- NB : Le café empathie est, de facto, un espace d'apprentissage pour les écoutant.e.s et les écouté.e.s. Pour autant, l'apprentissage n'est pas l'intention de cet espace : l'espace de feed-back est à convenir (ou pas) entre écoutant.e. et écouté.e.

Modes de fonctionnement

Déroulé et principes d'une session :

- Le déroulé type d'une session :
 - 15 min pour se rencontrer, déposer, faire du lien
 - 1 heure d'empathie en binôme ou trinôme, avec éventuellement une pause au bout de 30 min pour dire « stop ou encore »
- Le temps d'empathie peut se mener à 2 (écoutant.e + écouté.e) ou à 3 avec un.e observateur.ice.
 - **L'écoutant.e** est présent.e avec l'intention d'offrir sa qualité de présence. Avant de proposer son écoute, nous l'invitons à vérifier qu'il/elle a en lui toute la disponibilité requise, et, pendant l'écoute, à dire ses limites si le sujet évoqué entame sa disponibilité à l'autre. Il/elle s'engage à la confidentialité sur ce qui a été échangé.
 - **L'écouté.e** est invité.e à vérifier que son intention est de partager sa vulnérabilité. Pendant l'écoute, nous l'invitons aussi à vérifier si cette écoute est confortable pour lui/elle et à dire ses limites s'il/elle ressent de l'inconfort.
 - Si l'écoutant.e. et l'écouté.e sont d'accord avec la présence d'un observateur.ice, l'observateur.ice est invité.e à vérifier avec l'écoutant.e s'il est "Girafe de secours" et comment l'écoutant.e souhaite ses interventions, le tout en accord avec l'écouté.e.
- Les binômes d'écoute sont formés, de façon aléatoire par les animateur.ice.s en fonction des souhaits de chacun.e. Toute personne peut demander à écouter / être écoutée par une autre personne que celle qui aura été désignée par le hasard.
- Si c'est convenu à l'avance, au bout de 30mn, les animateur.ice.s viennent pour un petit temps de pause. Les écouté.e.s, écoutant.e.s et observateur.ice.s éventuel.le.s sont invité.e.s à vérifier individuellement s'ils/elles ont envie de poursuivre... ou pas. *Besoin nourris* : sécurité, expression authentique, construire ses repères internes, prendre soin de soi, prise de responsabilité de chacun.

Retards et participation :

- Pour assurer un cadre confortable et sécurisé, nous choisissons de fermer les salles d'écoute empathique une fois qu'elles sont lancées. *Besoin nourris* : *intimité, confiance et confidentialité de l'échange*.
- Les personnes qui arriveraient après le début des écoutes empathiques (H + 20mn) ne pourront être accueillies si les animateur.ice.s sont déjà en écoute dans une salle. Dans le cas contraire, les animateur.ice.s feront au mieux pour leur organiser un temps d'écoute en sachant que c'est un espace d'écoute collective, et de supervision technique. Ainsi si deux ou 3 participant.e.s arrivent dans la grande salle après H+20mn, ils/elles seront (dans la mesure des possibilités techniques), invité.e.s à rejoindre une nouvelle salle d'écoute empathique pour poursuivre leur échange dans plus d'intimité.