

Guide pour notre Bien-Être et notre Sécurité



- **J'utilise le "je" lors de mes partages. (Je sens, je crois.)**
- **Je partage Ma propre expérience, Ma force et Mon espoir, je laisse les autres en faire de même pour eux.**
- **Je m'abstiens de commenter ce que les autres partagent.**
- **Je partage entre 3 et 5 minutes, en gardant l'accent sur moi-même.**
- **Je m'aide et j'aide les autres en étant émotionnellement présent et honnête.**
- **Je laisse les autres faire l'expérience de leurs propres sentiments; Je m'abstiens de donner des conseils.**