

Comprendre ses limites et savoir l'exprimer

SOI

Connaître ses limites

Écouter nos limites

S'ÉCOUTER SOI-MÊME

Respect de soi (fidélité)

Confidentialité

écoute

Ouverture d'esprit

Confiance

NON-JUGEMENT

empathie
Avec ce qu'il y a

(auto) Compassion

Safe place

Bienveillance

participation

Ne pas juger

Respect

Respect des trois aspects

ÉCOUTE

Écouter

CONFIANCE
CONFIDENTIALITÉ

Participer

Ouverture d'esprit

L'AUTRE

Respect de soi

BIENVEILLANCE

RESPECT DE LA PAROLE

Confidentialité

soutien

S'entraider

LE GROUPE