



« LA LANTERNE » - CHARTE

Avant de m'inscrire et venir à la Lanterne, je prends conscience des points suivants :

- ✓ **Je m'engage à cultiver la bienveillance envers les autres participants**, en respectant leur manière d'être, leur ressenti de participer ou non aux activités, ainsi que leur espace personnel.
- ✓ **les séjours commencent la veille du 1er jour indiqué en fin d'après-midi**. Par exemple, pour un Week-end Déconnexion standard, ma présence est requise le vendredi en fin de journée. **Je ne m'inscris que si je suis en mesure d'arriver sereinement** (arrivée possible dès 16h), **de m'installer et d'être prêt(e) pour le briefing de 18h30**.
- ✓ **Les séjours à la Lanterne sont des « pauses téléphone portable »** (quel joie !). Je serai invité(e) à m'en séparer à mon arrivée. J'aurai bien sûr la possibilité de l'utiliser en cas d'urgence.
- ✓ Toutes les pratiques proposées à la Lanterne sont des pratiques douces et sur volontariat, dans un cadre ressourçant. La nourriture est variée et saine. En conséquence, **je ne peux raisonnablement pas tenir la Lanterne pour responsable d'une éventuelle dégradation de mon état psychique et physique pendant mon séjour**.
- ✓ Stages résilience : des créneaux de calme sont proposées. **Je m'engage à respecter ces temps de calme** que je participe ou non à ces activités, au moins par attention pour les autres.
- ✓ Week-ends déconnexion : des créneaux de silence sont proposées (matinées, marche,...). **Je m'engage à respecter ces temps de silence**. À la Lanterne, le silence n'est pas une règle mais un jeu, une expérience à mener ensemble pour nous ressourcer à fond !
Je m'engage également à pratiquer la parole consciente et modérée le reste du temps : nous parlerons pour dire le juste nécessaire au moment présent.
- ✓ Je prends conscience qu'un séjour à la Lanterne est une opportunité pour y voir plus clair en nous, développer notre vitalité et nous ancrer dans le vivant : **alcool et drogue n'y ont pas leur place ainsi que toute substance permettant de fuir le réel et détruire notre santé**.

Et le tabac ?

Des personnes viennent spécialement pour arrêter de fumer.

Il n'est pas bienvenu de les tenter en continuant de fumer devant eux.

Week-end Déconnexion : le tabac n'y a vraiment pas sa place.

Stages résilience : je prends mes responsabilités

(pas de paquets qui traînent, fumeur visible, odeurs,...)

- ✓ J'ai conscience que les séjours à la Lanterne se font au sein d'une petite communauté en partageant des pièces communes. **Je prends ma responsabilité et décide d'annuler mon inscription si je me sais (ou pense être) porteur d'un virus, d'un parasite ou autre, que je pourrais transmettre aux autres participants** (COVID, maladie contagieuse, mycose, punaise de lit, puces, etc.).

**MERCI. QUE CE SÉJOUR À LA LANTERNE SOIT
PROFONDÉMENT NOURRISSANT POUR NOUS TOUS !**