



« LA LANTERNE » - CHARTE

Je prends conscience des points suivant et y adhère sans réserve :

- ✓ Toutes les pratiques proposées à la Lanterne sont des pratiques douces, qui visent à prendre soin de nous et améliorer notre santé physique et psychique, dans un cadre ressourçant. La nourriture est variée et saine. La participation aux activités se fait sur volontariat. En conséquence, **je ne peux raisonnablement pas tenir la Lanterne pour responsable d'une éventuelle dégradation de mon état physique ou mental pendant mon séjour.**
- ✓ **Les séjours à la Lanterne se font « téléphone portable au placard »** (quel bonheur !). Je serai invité(e) à m'en séparer dès mon arrivée. J'aurai bien sûr la possibilité d'utiliser mon téléphone en cas d'urgence.
- ✓ 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. Nous pourrions toujours nous recontacter hors séjour pour papoter à fond et se raconter nos vies en détail.
- ✓ 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.** Remarque : Le tabac est une drogue !
- ✓ 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.).
- ✓ **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.

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