

À lire avant de prendre ta place

Les groupes de parole de Les Nouvelles Héroïnes, c'est une heure, en visio, à six femmes maximum. Un thème par session, un cadre qui ne change jamais.

Avant de réserver, lis ce qui suit. Ça prend deux minutes, et c'est ce qui va te permettre de savoir si c'est pour toi - plutôt que de le découvrir le soir même.

Les règles du groupe

Ces règles ne sont pas là pour t'encadrer. Elles sont là pour te protéger - et pour protéger les cinq autres participantes.

Ce qui se dit reste entre nous. Pas de compte-rendu, pas de « une participante m'a raconté », aucun enregistrement d'aucune sorte. Ni de ma part, ni de la vôtre. Ça vaut pour toujours.

Tu peux ne rien dire. Passer ton tour, écouter et repartir sans avoir parlé est une participation entière. Je ne relancerai personne et personne n'aura à se justifier de son silence.

On ne se donne pas de conseils. Tu en as déjà reçu des milliers. Ici on accueille ce qui est dit, on ne le répare pas.

Pas de chiffres. Ni poids, ni tailles, ni calories, ni balance, ni avant/après. Ces chiffres transforment n'importe quelle conversation en comparaison, et ils font mal à tout le monde dans la pièce.

Aucun commentaire sur le corps d'une autre. Y compris les commentaires gentils. « Mais tu es très bien comme ça » part d'une bonne intention et revient à dire à quelqu'un qu'elle a tort d'avoir mal.

Deux conditions à accepter avant de réserver

Ce sont les deux seules choses que je te demande. Elles ne sont pas négociables et il vaut mieux le savoir maintenant.

Être seule dans ta pièce. Personne d'autre dans la pièce, personne qui écoute à côté. C'est ce qui rend la confidentialité réelle - les cinq autres comptent dessus autant que toi.

Garder ta caméra allumée pendant toute l'heure. On ne se confie pas à des carrés noirs sur un écran : ce qui rend la parole possible, c'est de voir les visages des autres et de voir qu'on est comprise.

Si te voir toi, en vignette, te met mal à l'aise (c'est très fréquent quand on travaille sur son rapport au corps) tu peux masquer ta propre image sans te masquer aux autres. Les autres te voient, toi non.

Si tu ne peux pas réunir ces deux conditions le soir de la session, ne la réserve pas. Écris-moi et je te préviendrai de la suivante.

Si tu ne peux plus venir - Ça arrive, et autant que ce soit clair avant que tu réserves.

- **Tu me préviens plus de 48 heures avant la session** : je te rembourse intégralement, sans que tu aies à te justifier.
- **Tu me préviens moins de 48 heures avant ou tu ne viens pas** : la place n'est pas remboursée.

Ce n'est pas une pénalité. Il n'y a que six places. La tienne a été forcément refusée à quelqu'un d'autre et à moins de 48 heures, il y a un grand risque qu'elle soit perdue - le groupe se fait à 6 et les 5 autres y perdent aussi.

En réservant, tu acceptes cette règle.

Ne réserve pas ta place si ...

- Tu cherches une méthode, un plan ou des conseils applicables pour maigrir. Il n'y en aura pas.
- Tu attends de cette heure qu'elle remplace un accompagnement. Ce ne sera pas le cas.

Dans ces cas-là, écris-moi plutôt que de réserver : hello@lesnouvellesheroines.fr On trouvera mieux.

Et si tout ça te va

Alors prends ta place et **tu n'auras plus rien à faire**.

Rien à préparer, pas de réflexion à mener, rien à avoir résolu avant d'arriver. Tu recevras le lien de connexion par mail la veille de la session. Plus un rappel le matin de la session et un autre une heure avant.

Tu viendras comme tu es ce soir-là. Même fatiguée. Même si tu as passé une mauvaise journée avec ton corps.

Prévois juste un casque ou des écouteurs si tu peux : c'est plus confortable pour tout le monde et plus discret pour toi.

Nina

Thérapeute en acceptation de soi

@lesnouvellesheroines

hello@lesnouvellesheroines.fr