

Conditions de participation aux Groupes Sedona

Fonctionnement des groupes :

1. Nous comptons sur votre discrétion par rapport à **tout** ce que vous entendez dire par d'autres personnes, afin de protéger leur sphère privée, tout comme elles-mêmes respectent la vôtre. Vous avez bien entendu toute liberté de partager votre propre expérience avec qui vous voulez.
2. Vous devez garder pour vous tous les documents (fichiers pdf, audio ou autre, que vous pouvez recevoir lors des rencontres ou par e-mail. Les mots de passe qui vous sont confiés sont également strictement confidentiels. Ils sont donnés uniquement lors des rencontres et valables jusqu'à la suivante.
3. La participation aux groupes de soutien reste toujours ouverte. Vous pouvez inviter vos amis et connaissances à nous rejoindre. Faites-le nous simplement savoir. Nous veillerons particulièrement à ce que tout nouveau participant puissent s'intégrer facilement et naturellement.
4. La pratique de la Méthode Sedona est plus efficace lorsque nous sommes plusieurs. C'est la raison pour laquelle les processus deviennent déjà plus aisés, lorsqu'ils sont pratiqués avec une autre personne. Une des ressources du groupe, c'est de permettre un lâcher-prise plus profond, et qui se fait cependant tout en douceur.
5. C'est pourquoi nous vous recommandons de participer régulièrement à ces rencontres, mais sans en faire un devoir de plus. La Méthode Sedona peut d'ailleurs vous aider développer persévérance et assiduité, sans que vous vous mettiez pour autant la pression. Oui, c'est possible !
6. Au cours de ces rencontres, vous apprendrez des processus qui ne sont pas décrits en détails dans le livre de Hale Dwoskin. La plupart d'entre eux sont des développements et affinements ultérieurs de la Méthode Sedona, enseignés lors de stages en résidence.
7. Le but de ces rencontres consiste à vous permettre de développer une plus grande autonomie dans votre usage de la Méthode, de vous permettre de rencontrer d'autres personnes qui utilisent les mêmes outils et partager vos expériences avec elles.

Déroulement d'une rencontre

Voici différents éléments qui peuvent faire partie d'une rencontre. C'est pour vous donner une idée mais cette liste n'est pas exhaustive et ne constitue pas non plus un programme.

- Suivre tous ensemble un processus pour revenir au moment présent ou pour se familiariser avec un processus particulier,
- Questions, clarifications, partage d'expériences et de découvertes,
- Description d'un outil ou d'un aspect particulier de la Méthode Sedona, le plus souvent avec un document pdf présentant un exercice,
- Exercices pratiques, en groupe de deux,
- Explorations de problèmes ou de questions spécifiques concernant un ou plusieurs participants,
- Autres questions... ou parfois les mêmes avec des réponses nouvelles ?
- Idées concernant la rencontre suivante.

Mention légale

La Méthode Sedona™ ne sert jamais à traiter, à diagnostiquer, à guérir ou encore à donner des avis médicaux concernant quelque condition physique, mentale, émotionnelle ou autre. Ce n'est aucunement une thérapie. Elle permet simplement un soulagement émotionnel. Si vous avez le sentiment d'avoir besoin d'un traitement médical, qu'il soit physique ou psychologique, adressez-vous à votre médecin ou à un spécialiste approprié.

Suivez votre propre expérience et vérifiez tout par vous-même !

La Méthode Sedona est d'abord un savoir pratique, c'est-à-dire un *savoir-faire*. Nous ne vous demanderons jamais de croire quoi que ce soit concernant son aspect théorique, lequel est d'ailleurs minimal. Au lieu de *croire* que ce que nous disons — au sujet des sentiments et émotions par exemple — est vrai, *vérifiez-le* par vous-même, en faisant les exercices. De même, personne ne vous demande de croire que ces processus sont vrais. Testez-les aussi et voyez comment ils fonctionnent pour vous.

Lester Levenson, créateur de la Méthode Sedona, a toujours beaucoup insisté sur ce point. Il avait coutume de dire :

« Vous ne devriez pas croire un seul mot de ce que nous vous disons, mais vous le prouvez à vous-même par une grande abondance, une excellente santé et le bonheur dans tous les domaines de votre vie. Personne, donc, ne devrait accepter quoi que ce soit avant d'avoir eu la possibilité de se le prouver et de le vérifier par et pour soi-même ».