

# Guide Élixir



## Comment se comporter lors d'une rencontre d'exception

Repères simples pour une expérience élégante,  
respectueuse et authentique.

---

Catherine Doucet, présidente d'Élixir

Version participants - à lire avant l'événement

## L'esprit Élixir

Élixir - Rencontres d'exception propose un cadre soigné où les personnes peuvent se rencontrer avec respect, ouverture et élégance.

Ce guide sert à créer une ambiance agréable pour tous les participants, sans pression et sans comportement déplacé.

L'objectif n'est pas de jouer un rôle, mais d'arriver avec une présence vraie, une attitude polie et une envie sincère de découvrir l'autre.

« Une rencontre réussie commence par le respect de soi,  
de l'autre et du cadre. »

### À privilégier

Sourire, écoute, respect, discrétion, questions ouvertes, ponctualité et élégance simple.

### À éviter

Insistance, commentaires déplacés, pression, excès d'alcool, téléphone constant, jugement ou familiarité trop rapide.

## 1. Avant l'événement

- ♥ Lire les informations transmises : lieu, heure, tenue, fonctionnement et lien d'inscription.
- ♥ Confirmer sa présence et prévenir rapidement en cas d'empêchement.
- ♥ Choisir une tenue de ville élégante, propre et adaptée au contexte.
- ♥ Arriver à l'heure, avec une attitude calme et ouverte.
- ♥ Se présenter dans un état d'esprit respectueux, sans attente excessive ni pression.

## 2. Pendant l'accueil

- ♥ Saluer simplement, avec courtoisie.
- ♥ Respecter l'organisation sur place et les consignes données.
- ♥ Éviter d'accaparer l'hôte ou une personne dès les premières minutes.
- ♥ Laisser l'ambiance se créer naturellement.

### 3. Approcher avec élégance

- ♥ Approcher avec douceur : un sourire, une phrase simple et une attitude détendue suffisent.
- ♥ Demander la permission simplement : « Est-ce que je peux me joindre à vous un instant ? »
- ♥ Poser des questions ouvertes plutôt que de faire un interrogatoire.
- ♥ Écouter réellement la réponse au lieu de préparer seulement sa prochaine phrase.
- ♥ Respecter immédiatement si la personne semble moins disponible ou moins réceptive.

### 4. Les conversations à privilégier

#### Sujets légers et agréables

Voyages, passions, goûts culturels, projets, loisirs et valeurs importantes. Questions qui ouvrent la discussion sans mettre l'autre mal à l'aise.

#### Sujets à aborder avec prudence

Argent, passé amoureux, sexualité, politique, religion, conflits familiaux ou blessures personnelles. Ces sujets peuvent venir plus tard, mais ne devraient pas dominer une première rencontre.

## 5. Les comportements à éviter

- ♥ Insister après un refus, un silence ou un malaise.
- ♥ Faire des commentaires sur le corps, l'âge, le poids ou la vie intime d'une personne.
- ♥ Poser des questions trop personnelles trop rapidement.
- ♥ Prendre des photos ou vidéos sans consentement.
- ♥ Consommer de l'alcool au point de perdre son jugement.
- ♥ Parler négativement de ses ex, de ses anciennes relations ou des autres participants.
- ♥ Utiliser l'événement pour vendre, recruter ou solliciter.

## 6. Respect des limites

- ♥ Un « non », une hésitation ou un recul doit être respecté immédiatement.
- ♥ Le contact physique n'est jamais automatique : poignée de main, accolade ou proximité doivent rester naturels et consentis.
- ♥ Chaque personne a le droit de changer d'avis, de prendre une pause ou de quitter une conversation.
- ♥ En cas de malaise, il est possible d'aviser l'organisation discrètement.

## 7. Après la rencontre

- ♥ Si un échange de coordonnées se fait, il doit être volontaire des deux côtés.
- ♥ Un message après l'événement doit rester simple, respectueux et sans pression.
- ♥ Si la personne ne répond pas ou refuse de poursuivre, on respecte sa décision.
- ♥ La discrétion demeure importante : on évite de commenter publiquement les échanges ou les personnes présentes.

## 8. Rappel important

- ♥ Élixir crée un cadre de rencontre, mais ne garantit pas une compatibilité, une relation ou un résultat amoureux.
- ♥ Chaque participant demeure responsable de son attitude, de ses paroles et de ses gestes.
- ♥ Tout comportement irrespectueux, insistant, déplacé ou nuisible à l'ambiance peut entraîner un avertissement ou une exclusion de l'événement.

« Je me présente avec élégance, j'écoute avec attention  
et je respecte les limites de chacun. »

## Invitation et inscription

Pour accéder à la page d'invitation ou d'inscription, utilisez le lien ou le code QR ci-dessous.



**Lien :**

<https://elixir-rencontres.pages.dev/invites.html>

Merci de lire ce guide avant l'événement afin d'arriver dans un état d'esprit ouvert, respectueux et élégant.