

Cadre de sécurité

Charte relationnelle

Historique

<i>Version</i>	<i>Date</i>	<i>Modification effectuée</i>
<i>1.0.0</i>	<i>08/07/2020</i>	<i>Rédaction initiale du document suite à un atelier en commun lors de la plénière du 04/07/2020</i>
<i>1.0.1</i>	<i>05/10/2020</i>	<i>Intégration des commentaires / phase de bonification collective</i>
<i>1.0.2</i>	<i>19/10/2020</i>	<i>Atelier visio et validation collective du document</i>

Charte relationnelle

Introduction

Ce texte définit les règles que nous souhaitons nous donner dans le cadre de nos relations. Il s'agit ici de tendre vers un idéal dans le but de grandir et de progresser à titre individuel mais aussi collectif. Loin d'imposer un cadre réglementaire contraignant, nous nous dotons de cette charte afin de faciliter et de fluidifier nos relations, dans le but de mettre nos valeurs en actes et d'être en cohérence avec nos propres idées. Ainsi nous apprendrons à vivre tous ensemble de manière pacifique et harmonieuse. Nous avons bien conscience que cet objectif ne sera pas simple mais cela fait partie intégrante de ce projet collectif et du changement de mode de vie qui y est inhérent. Ces règles valent pour le cadre formel comme informel (sauf mention contraire).

Bienveillance

Nous souhaitons que nos relations se fassent dans la **bienveillance et la non violence**. Les règles élémentaires de respect et de vivre-ensemble sont appliquées : tous les actes violents, excluants, discriminants ou insultants sont repérés et proscrits. Pour mettre en œuvre ces valeurs dans nos pratiques, nous souhaitons que chaque membre soit formé à la CNV (**communication non violente**) afin de l'appliquer dans le cadre formel comme non formel. Dans le même ordre d'idée, nous sommes attentifs à faire preuve de **gratitude** envers les membres du groupe, que ce soit pour le temps passé pour le lieu ou pour le travail fourni. Nous veillons également à **reconnaître l'autre** dans sa disponibilité, ses capacités et ses compétences, et nous essayons de faire preuve d'**empathie** les uns envers les autres.

Enfin, nous gardons à l'esprit que **l'humour, la légèreté, la bonne humeur et les sourires** ne peuvent qu'aider à avoir des relations positives !

Ecoute

Lors de nos échanges, nous estimons que l'écoute est primordiale ; Avec la prise de parole, elle constitue le fondement d'une communication de qualité. C'est pourquoi nous mettons en pratique **l'écoute active**, qui consiste à se focaliser sur la parole de l'autre et sur la compréhension de ce qui est exprimé plutôt que sur la réponse qui se forme dans notre esprit et que nous voulons dire à tout prix. Celle-ci nous empêche de nous concentrer et bloque d'une certaine façon la communication.

De même, chacun d'entre nous fait l'effort, lors des réunions, d'**être le plus présent possible**. L'idée est d'être concentré et focalisé sur le sujet dont il est question. Cela sous-entend par exemple de ne pas être sur le téléphone ou encore de faire des discussions parallèles qui peuvent être source de distraction ou même de gêne pour les autres membres. Ce choix évite de répéter aux personnes distraites, mais est surtout une marque de reconnaissance et de respect pour la personne qui est en train de parler.

Enfin, chaque membre du groupe a le droit à la parole et est donc digne d'être écouté. Nous veillons à **ne pas couper la parole** de l'orateur-trice et à le-la laisser finir.

Parole

Comme l'écoute, la prise de parole est primordiale dans une communication de qualité. Quelques règles sont utiles pour être bien compris. Ainsi, **nous utilisons le "JE"** lorsque nous parlons, pour éviter les généralités et ne pas prétendre parler au nom des autres membres dont nous ne savons pas réellement l'opinion. L'exception étant la délégation de

la parole d'une ou plusieurs personnes (exemple : un cercle) ayant donné leur accord, pour un compte-rendu par exemple.

Nous sommes attentifs à notre prise de parole, notamment à la clarté et à la concision de notre intervention. **La clarté** revient à utiliser des termes compréhensibles par tout le monde, en définissant les mots de jargon, compliqués ou nouveaux. Elle consiste aussi à être le plus explicite possible, en évitant les sous-entendus et les non-dits implicites. L'utilisation d'exemples concrets, de schémas, de photos ou de dessins peut être un plus pour se faire comprendre. **La concision** consiste à faire court et à ne pas accaparer la parole, afin que chacun puisse s'exprimer. Ainsi, nous veillerons à ne pas nous répéter, à ne pas nous étaler et à être bref.

Pour atteindre ces buts lors des réunions, nous nommons des personnes pour veiller à ce que ces règles soient suivies : **L'animateur-trice** distribue la parole à celles-ceux qui la demande et le-la **maître-tresse du temps** contrôle la durée et s'assure que le délai imparti soit respecté. Il-elle peut aussi signaler à l'orateur-trice s'il-elle est trop long-ue dans sa prise de parole.

Nous nous aidons aussi d'un code visuel pour interagir et pour faciliter la tâche de l'animateur :

- Le doigt levé : je demande la parole.
- Les 2 doigts levés : j'ai quelque chose à dire, à apporter, qui est en lien direct avec ce que la personne qui parle est en train de dire. Cela peut permettre d'apporter une réponse et de passer à autre chose. Prioritaire sur le doigt levé.
- Agiter les mains en l'air : je suis d'accord avec ce qui se dit dans l'instant.
- Le moulin avec les bras : il serait bon d'abréger, déjà vu ou hors sujet.
- Un "T" avec les mains (temps mort) : je demande une pause technique.
- Les mains en chapeau pointu au-dessus de la tête : je demande un retour au calme.

Enfin, la **parole au sein du groupe doit être libre**, c'est-à-dire qu'elle ne doit se limiter d'aucune façon. Ainsi, nous veillons à ne pas avoir de tabous ni de censure (y compris auto-censure) en restant attentif à la confiance et à la sécurité affective au sein du groupe. Cela sous-entend également que chaque parole est accueillie avec la même attention et sans jugement de valeur, afin que personne ne ressente de peur ou d'appréhension avant de s'exprimer.

Responsabilité

Lors de nos échanges, chacun reste responsable de soi-même. Ainsi, **nous restons responsable de nos pensées, de nos actes et de nos paroles vis-à-vis du groupe**. Mais aussi de nos émotions : Les émotions naissent en nous et sont des signaux qui nous

alertent sur notre état intérieur et nos besoins. Dans une relation, **l'autre n'est jamais responsable des émotions que j'éprouve, ce sont mes propres besoins et pensées sur la situation qui génèrent les émotions que je ressens**. Nous gardons cela en tête dans nos échanges.

Malgré tout et en accord avec les principes de la CNV, nous restons **vigilants aux émotions des uns et des autres**, qu'il s'agisse de l'Autre (un individu, un sous-groupe, un foyer...) ou bien de soi-même.

Respect

Le respect de l'autre, mais également de soi, passe par le respect des règles et du cadre qui suit :

- **Politesse** : Socle de base pour des relations sereines.
- **Ponctualité** : Respect des horaires de démarrage et de fin des temps collectifs.
- **Présence** : Notre présence est requise dans la gestion et la vie de l'éco-lieu si rien ne nous en empêche.
- **Confidentialité** : Lorsque cela est demandé explicitement, nous nous engageons à respecter la confidentialité de ce qui se dit lors de nos échanges (formels ou informels), afin de préserver la vie privée des membres du groupe et du groupe lui-même.
- **Liberté de choix** : Chacun doit se sentir libre de consentir ou d'objecter en toute conscience aux différentes décisions du groupe, que ce soit en cercle principal ou en sous-cercle.
- **Garantie du cadre de sécurité** : Chaque membre est lui-même garant des règles et limites et peut se référer à la charte relationnelle si besoin.
- **Vigilance sur son attitude** : Chaque personne a ses propres limites de ce qui est acceptable ou non concernant un comportement, une attitude ou une pratique. Il convient d'être à l'écoute de l'autre quand il expose ses limites et ses besoins afin d'essayer d'harmoniser le cadre pour qu'il puisse convenir à tous.

Rapport au groupe

"Ici, personne n'a raison, chacun à son point de vue."

"Ici, nous n'avons pas d'autre adversaire que nous-mêmes."

[D'après l'Université du Nous.](#)

Pour que chacun puisse s'exprimer, oser parler, dire qu'il/elle n'a pas compris sans crainte, nous nous devons de :

- Accepter les personnalités, cultures et avis différents,
- Éviter de juger, de supposer et de prendre les choses personnellement,
- Faire attention aux exclusions.

Cela dit, chacun a la possibilité d'exprimer le souhait de se mettre à l'écart quelques minutes si nécessaire lors des temps formels.

Cette possibilité est aussi vraie en dehors de ces temps. Si une personne ne souhaite pas participer à une animation ou un événement, elle peut rester à l'écart, tant que cela ne remet pas en cause son engagement dans l'éco-hameau.

Référence

Les 4 accords toltèques

- Que votre parole soit impeccable
- Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
- Ne faites pas de suppositions
- Faites toujours de votre mieux

Ressources

- <https://universite-du-nous.org/wp-content/uploads/2012/02/Charte-relationnelle-regles-de-fonctionnement-UDN.pdf>
- http://www.habitatgroupe-en-nord.fr/IMG/pdf/un_exemple_de_charte_relationnelle_colibris.pdf
- <https://www.habitat-participatif-lr.org/actualites/les-rencontres-regionales-2013/atelier-4-ecrire-une-charte-relationnelle-animatrice-clotilde-de-sa-moreira/>
- <https://www.terre-de-vie.ch/le-projet/les-principes-relationnels/>
- <https://colibris.ning.com/group/r-evolution-interieure-cl74/forum/topics/charte-relationnelle?page=1&commentId=2998321%3AComment%3A1865944&x=1#2998321Comment1865944>
- <https://www.colibris-lemouvement.org/sites/default/files/content/charteethiqueglcolibris06.pdf>
- https://dieudo.fr/wiki/Colibris/MOOC_Oasis/Exemple_de_charte_relationnelle
- <https://conscience-quantique.com/boutique/livres-papier/15-emotions-enquete-et-mode-d-emploi-1-9782371760943.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9AmEbXcbPGE>