

Charte des groupes d'entraide

L'objectif de cette charte est de proposer un cadre de sécurité pour chaque membre du groupe afin de mieux en comprendre la finalité et de favoriser la bienveillance, le respect le non jugement entre les participants.



Objectifs :

- Être un lieu d'entraide, de solidarité, de partage et d'information en fonction du thème du groupe (agressions sexuelles, hypersensibilité...)
- Échanger sur nos difficultés et nos ressources
- Devenir acteur de notre vie et de nos changements en étant stimulé par les expériences des autres
- Permettre de créer des liens sociaux

Principes d'horizontalité/ cercle :

- Les personnes sont invités à s'engager activement pour le bon déroulement des rencontres (facilitation, réservation des salles à la mairie, boissons, flyers etc.).
- Ces tâches temporaires fonctionnent sur le bénévolat et l'investissement collectif au nom du groupe. Ces responsabilités particulières ne confère au facilitateur (ou autre) aucun pouvoir particulier ou différent des autres membres du groupe. L'idée étant que chacun s'implique en fonction de ses possibilités.
- Un groupe d'entraide sort du principe de verticalité où une personne à le « savoir » et l'autre « attend le sauveur ». Ce principe permet à tous de reprendre le pouvoir sur ses propres difficultés et d'être responsable de ses choix et de son chemin de vie.

« Règles » de fonctionnement :

- **Bienveillance et authenticité** pour soi, pour l'autre et pour le groupe . Être conscient de ses besoins, et ses émotions.
- **Libre circulation de la parole et des personnes**. Participer de manière libre et anonyme si désirée. Liberté de parler ou garder le silence . Chacun choisit en conscience ce qu'il souhaite partager, en respectant ses limites, et en prenant en compte celles des autres. Chacun est invité à faire des demandes, des propositions, ou d'objecter.

Il est possible de quitter le groupe si la tension devient vraiment trop forte, cependant il est mieux d'utiliser l'entraide présente pour gérer cette émotion.

- **Respecter la confidentialité et l'anonymat**. Tout ce qui est dit dans le groupe ne sera pas répété ailleurs . Si une personne veut s'appuyer sur l'expérience du groupe dans une discussion en dehors du groupe, elle s'engage à ne parler QUE de sa propre expérience et ne cité aucune autre personne par son nom ou par le contenu de son histoire
- **Confiance respect et non jugement**. Le point de vue de l'un ne vaut pas plus que celui de l'autre ; différents avis et points de vue peuvent être exprimés. Nous respectons le langage, l'état d'esprit, le mode de pensées et d'actions, les opinions, les croyances, les silences des uns et des autres.

Donner son point de vue et sa propre expérience plutôt que juger ou d'interpréter. **Éviter de proposer (imposer) des solutions, des conseils non sollicités.** Le conseil convient en général à celui qui le donne, mais peut servir à d'autres !

- **Utiliser le « JE »** pour parler de soi : je vis, je pense, je ressens...« Ce que je dis n'engage que moi. »
- Rester dans le sujet est important.
- Le groupe ne parle pas des absents.
- **Écouter, respecter la parole de l'autre.** La parole se demande en faisant un signe, par exemple en levant la main. Au début un « bâton de parole » peut être utilisé par le facilitateur. Une seule personne parle à la fois, les autres écoutent. Pas de dialogue en aparté pendant le groupes.
- **Le temps de parole** doit être **partagé** entre tout le monde.
- Le groupe **n'est pas un groupe de thérapie, ni un lieu de propagande ou de débat.** Les thérapeutes, aidants ou autres sont les bienvenus à titre personnel (nous venons pour nous, pas pour les autres!) **Aucun démarchage thérapeutique n'est autorisé à l'intérieur du groupe ni à l'extérieur.**
- **Les groupes whatsapp sont créés pour de l'entraide, il est interdit d'utiliser les données à visée personnelle.**

Le rôle du « facilitateur »

Chaque participant est responsable du bon fonctionnement du groupe et le facilitateur est là pour : lire les règles du groupe ci-dessous

- annoncer le début et la fin de la réunion et demander le respect des horaires
- lancer la discussion avec un tour de table
- faire circuler la parole de manière la plus équitable possible
- être attentif/attentive au respect des règles du groupe ci-dessous
- terminer la séance en s'assurant que chacun va bien et que rien d'important n'a été oublié

Chaque « règle » n'est pas à appliquer à la lettre mais à avoir à l'esprit pendant nos rencontres. La charte est modifiable à volonté, compte-tenu des situations rencontrées au fil des sessions et avec l'accord de l'ensemble des personnes concernées.

Et se rappeler !

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

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

-Notre égo se cache toujours là où on ne le voit pas (l'égo c'est celui qui veut avoir raison, celui qui sait tout, celui qui coupe la parole, celui qui nous sort du cercle et du cœur...)

En tant que membre actif de l'association Cré'acteurs de liens, en participant à un groupe, je déclare avoir pris connaissance et adhérer à la présente charte ainsi qu'aux règles de fonctionnement présentes.