

# GUIDE D'UTILISATION

## Espace de liberté :

Les principes présentés sont proposés en début d'un temps en groupe aux participant·e·s qui les approuvent et **s'engagent** à se les appliquer.

**Ils peuvent être rappelés à tout moment.**

Articulés les uns avec les autres, ils permettent de créer un "**cadre**" ou espace d'échange serein pour un partage libre et fructueux.

## Sommaire :

Ces principes permettent de constituer un **Espace de Liberté** dont **Chacun·e est garant·e** et qui est toujours **Évolutif et opposable**.

Avant de demander aux autres de l'appliquer, je me l'applique à moi-même. **Ce cadre est riche car il est réciproque : je m'applique ces principes, et les autres se les appliquent !**

Le cadre ainsi créé permet de nourrir la **Confiance** entre les participant·e·s et des participant·e·s en eux-mêmes et elles-mêmes afin de pouvoir **Rendre visible** ce qui doit l'être et garantir un **Partage** apaisé et riche. Ce cadre enfin demande de l'indulgence envers soi, envers les autres, et de l'entraide dans sa pratique, pas toujours facile !

## Chacun·e en est garant·e :

Cet espace de Liberté fonctionne grâce à l'**engagement** des participant·e·s. Si chacun·e s'engage à le respecter, il devient alors un **outil** pour le groupe ! Chacun·e est **légitime** et **libre** de s'y référer quand c'est nécessaire.

## Évolutif et opposable :

Ce cadre, c'est le nôtre. Il est le résultat de beaucoup de pratique, de recherches, d'observations de groupes. Mais il existe de **nombreux cadres différents**. Chaque cadre s'inscrit dans une temporalité et dans un contexte où il répond aux **besoins** du groupe présent. Poser le cadre qui s'applique au début d'un temps est donc important. Certaines cartes peuvent être retirées ou particulièrement mises en avant en fonction du contexte. À vous de jouer !

## Bienveillance :

Bienveillance sans complaisance. Bienveillance envers moi-même et envers les autres. La bienveillance, c'est aussi de l'honnêteté, savoir dire non, savoir dire quand quelque chose ne va pas, savoir s'écouter...

**C'est regarder les autres, se regarder soi, avec son cœur.**

## Souveraineté :

Je suis maître·sse dans mon **royaume**.

Je peux prendre des décisions avec légitimité, dans un **périmètre** donné, selon le contexte. Je suis souverain·e de mes émotions, de mon bien-être, de ma parole, de ma présence.

Je peux décider de partir d'un endroit si je n'ai rien à y (ap)prendre et rien à y partager.

## Écoute active, curieuse et bienveillante :

... et **non réactive** !

J'écoute sans réfléchir à ma potentielle future réponse. Qu'est-ce qui amène l'autre à penser ça ? Comment comprendre son point de vue ? Comment dialoguer ensuite ? **J'essaie de rejoindre l'autre là où il est.** J'écoute la personne comme si elle pouvait m'apprendre quelque chose qui pourrait changer ma vie. J'écoute pour me grandir. J'écoute avec mon cœur.

## Co-responsabilité :

Lors d'un moment partagé, je peux choisir d'être dans une attitude passive, consommatrice...ou je peux décider d'adopter une posture d'acteurs·ice·s de chaque situation !

**Nous sommes toutes et tous responsables de l'énergie d'un groupe, de ce qu'il s'y passe.**

Et je suis inclus·e dans ce toutes et tous. Qu'est ce que je mets en place pour prendre un rôle actif ? Tant par ma parole que par mes actes.

## Parler en son JE :

Parce que "on", c'est contestable.

Parce que "on" me déresponsabilise.

Je ne parle que de ce que je connais vraiment : **ma focale et mon ressenti.**

Je parle de moi, j'assume mes propos. Je ne fais pas de mon propos une vérité générale.

Cela apporte de la force à mon propos et laisse de la place à celui des autres.

"Les gens" n'existent pas et "On est un con !" ;)

# GUIDE D'UTILISATION

## Confidentialité :

Je respecte la **confiance** que m'accorde l'autre. Cela permet une plus grande **authenticité**.

Si j'ai un doute, je peux demander à la personne si son information est confidentielle. Si j'ai envie de dépasser cette règle, alors je me questionne : quelle est mon intention quand je partage une information qui ne vient pas de moi, potentiellement confidentielle ? Et qu'est-ce que ça me fait, quand quelqu'un partage des informations venant de moi, qui étaient confidentielles ?

## Parler avec intention :

Je réfléchis avant de parler, plutôt que de parler avec réaction. Prendre un temps de silence (de "**centrage**"), une respiration avant de s'exprimer peut être très précieux. C'est "perdre du temps pour en gagner". Je me demande **pourquoi j'ai envie de parler**. Pour apporter au groupe ? Pour nourrir mon ego ? Et si je ne parlais pas, que permettrait mon silence ?

## Énergie de la flèche :

Avant de m'exprimer, je prends le temps de bander mon arc et quand ma parole part, telle une flèche, elle va droit vers mon intention.

Elle est **claire et concise**, mes mots sont choisis, mes phrases limpides.

Je ne me perds pas en détails ou en digressions. Tant par respect pour l'attention de l'autre que pour le cœur de mon propos.

## Pour et pas contre :

C'est penser "ce serait mieux avec..." plutôt que "ce serait mieux si...".

**J'avance** sur ce qui est présent sans aller instinctivement contre.

De cette façon, je limite le nombre de propositions et je fais un **premier pas vers l'action**. Je pourrais toujours itérer en chemin !

Une petite astuce : tenter de ne jamais céder à l'envie de dire "Oui, mais..." et essayer de dire "oui et...".

## Discussions fertiles :

Si mon intention dans une conversation est de convaincre l'autre et que son intention est de me convaincre, nous n'irons pas bien loin. Refuser le débat c'est s'ouvrir à n'accepter que des discussions fertiles pour s'enrichir et se grandir ensemble. J'écoute ce que tu m'apportes et je te présente mon point de vue. **Nous nous enrichissons tous les deux sans lutter**. Je ne cherche pas à avoir raison et à te prouver que tu as tort.

## Vivre dans le présent :

Je n'agis aujourd'hui ni en vue d'un **futur probable** ni au nom de **peurs passées**. La pleine présence, c'est permettre de ne pas réagir sur des peurs mais seulement sur de vraies problématiques, sur de l'expérience. Cela n'empêche pas de rester ouvert·e aux modifications en cours de route, mais on apprend en avançant, toujours en conscience du contexte qui lui, est changeant.

## Rendre visible :

...ses observations, ses ressentis, ses besoins. Afin de ne pas laisser de place à la **projection**, aux **interprétations**, de constater sans juger et de traiter les problèmes rapidement (amélioration continue). La meilleure façon de savoir ce que l'autre pense ou ressent, c'est de lui demander. La meilleure façon pour que l'autre me comprenne, c'est de m'exprimer.

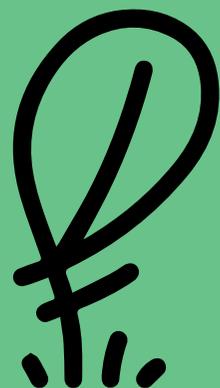
## Partage :

La confiance qui se tisse dans le groupe permet un partage sincère et authentique. C'est là que naît l'intelligence collective et l'enrichissement mutuel !

## Confiance :

En partant du principe qu'ici, individuellement, chacun·e se sera engagé·e, comme moi, à s'appliquer ces règles, à les incarner et les respecter au mieux, alors je peux me sentir dans un **cadre de confiance**.

L'ESPACE  
DE LIBERTÉ



# SOMMAIRE

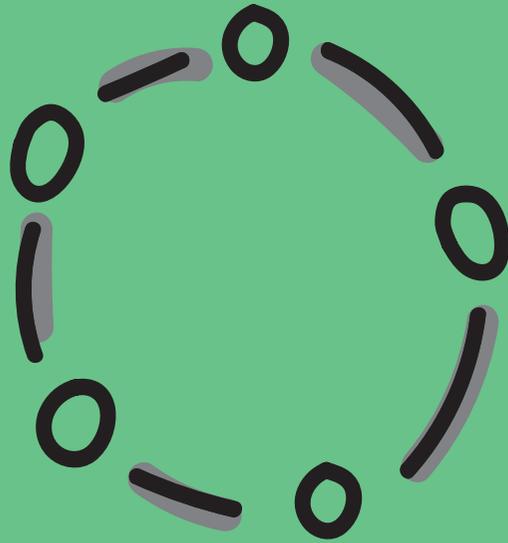
Ces principes permettent de constituer un **Espace de Liberté** dont **Chacun·e est garant·e** et qui est toujours **Évolutif et opposable**.

Avant de demander aux autres de l'appliquer, je me l'applique à moi-même.

Ce cadre est riche car il est réciproque :  
je m'applique ces principes, et les autres se les appliquent !

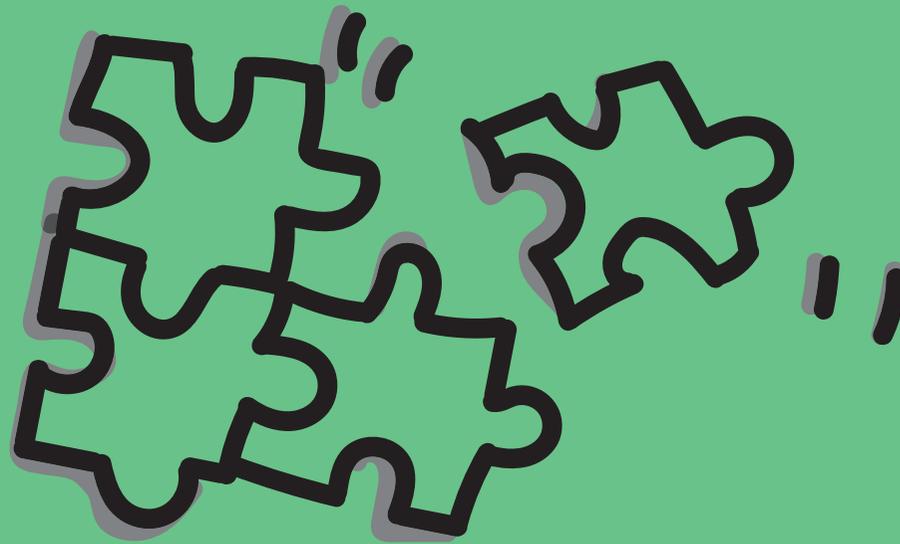
Le cadre ainsi créé permet de nourrir la **Confiance** en soi et envers les autres afin de pouvoir **Rendre visible** ce qui doit l'être et garantir un **Partage** apaisé et riche.

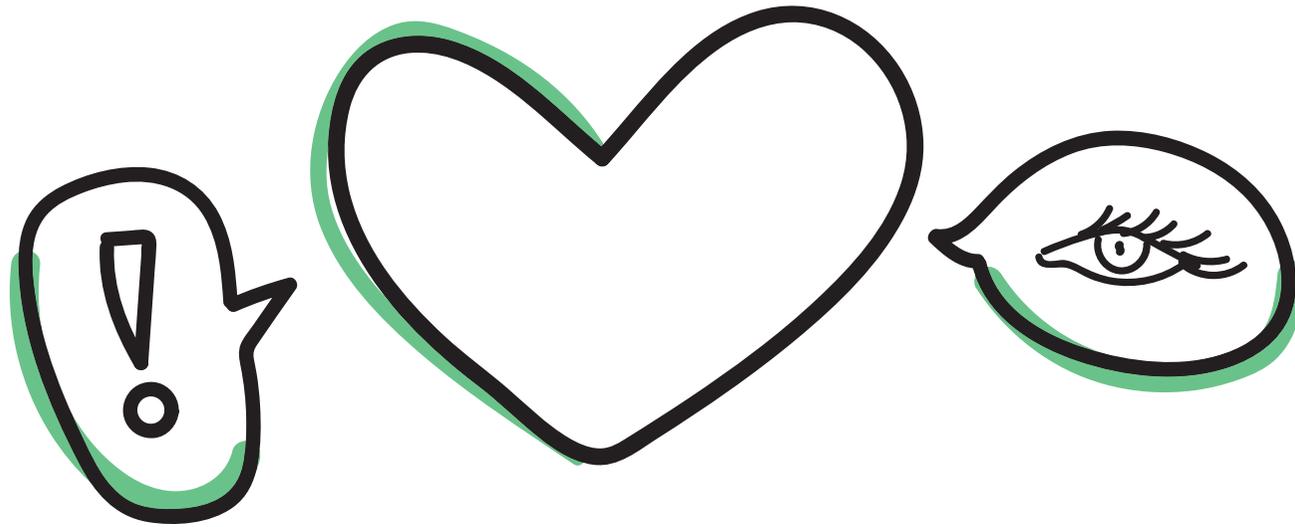
Ce cadre enfin demande de l'indulgence envers soi, envers les autres, et de l'entraide dans sa pratique, pas toujours facile !



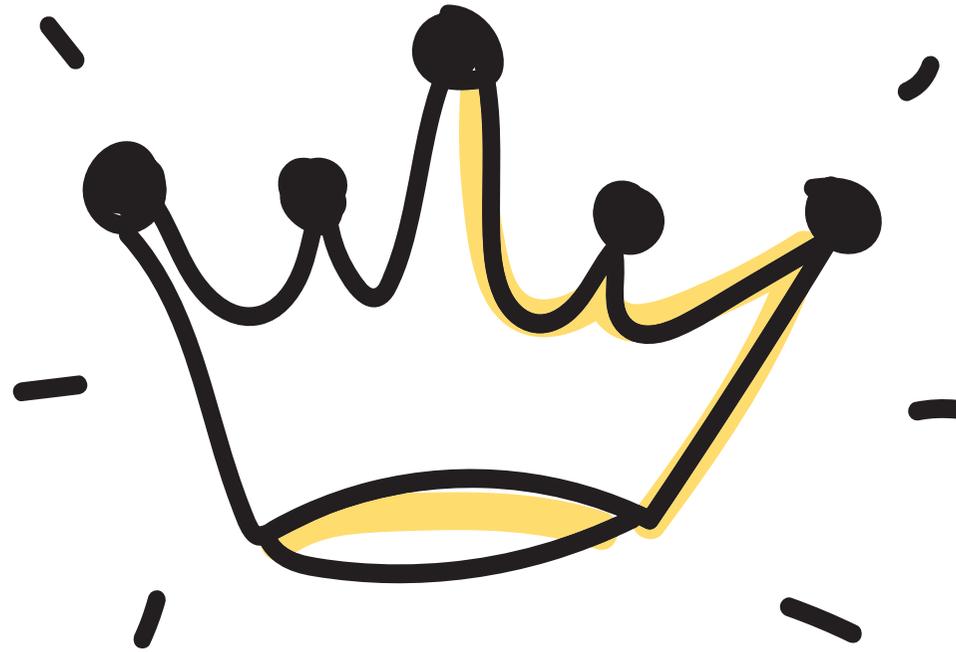
CHACUN·E  
EN EST GARANT·E

ÉVOLUTIF  
ET OPPOSABLE





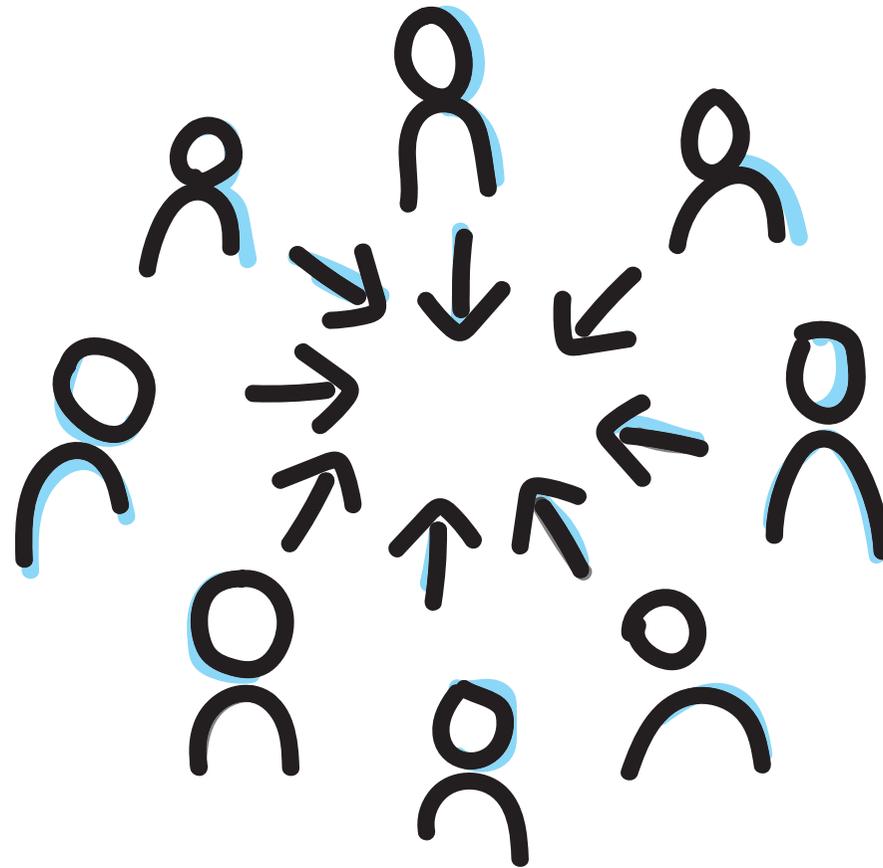
BIENVEILLANCE



SOUVERAINETÉ

ÉCOUTE ACTIVE,  
CURIEUSE  
ET BIENVEILLANTE





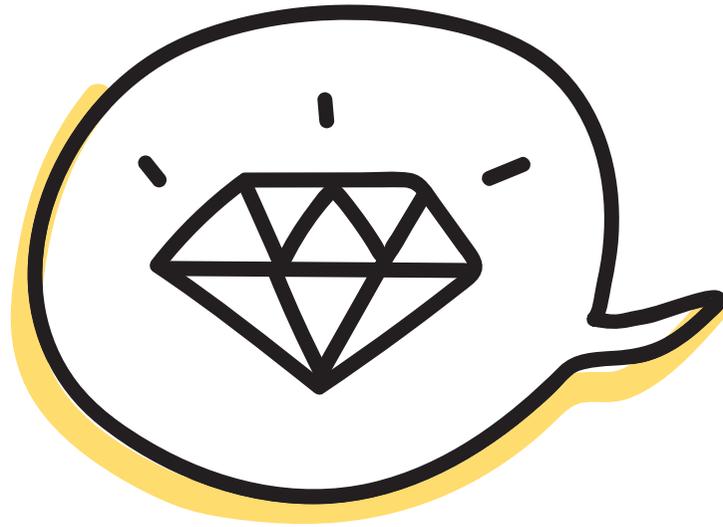
CO-RESPONSABILITÉ

PARLER  
EN SON





CONFIDENTIALITÉ



PARLER  
AVEC INTENTION

# L'ÉNERGIE DE LA FLÈCHE



POUR  
ET PAS CONTRE

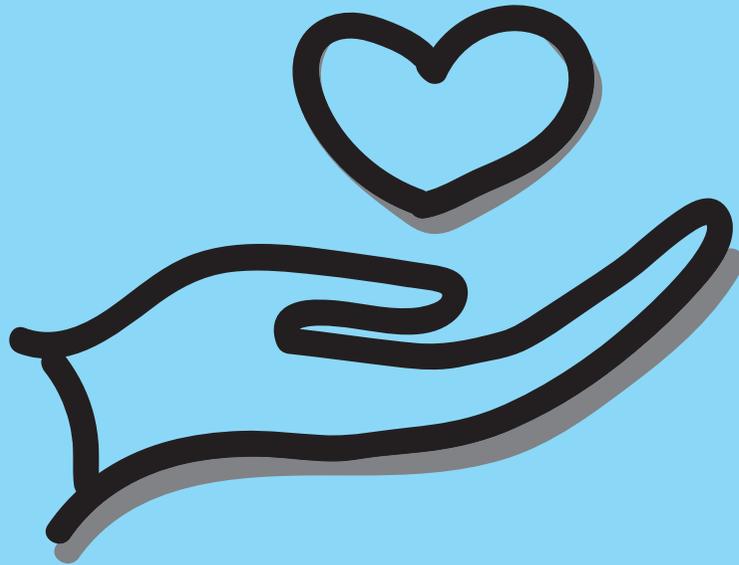


# DISCUSSIONS FERTILES





VIVRE DANS  
LE PRÉSENT



CONFIANCE



PARTAGE

RENDRE  
VISIBLE

