LES ACCORDS DE GROUPE : CRÉER UN CADRE DE CONFIANCE

Pourquoi créer un cadre de confiance ?

- Permettre à chacun.e de se sentir à l'aise et en sécurité dans le groupe
- Avoir des bases de discussion partagées par tous et toutes
- Favoriser la liberté de parole
- Pouvoir collectivement renvoyer à ce cadre lorsque le besoin se fait sentir

Quelques principes possibles :

- **L'équivalence** (l'expérience de chacun.e est respectée, valorisée / on rejette la hiérarchie)
- **L'écoute pleine et entière** (je te laisse parler, je me concentre sur ce que tu dis / lorsque c'est à mon tour de parler je peux si nécessaire reformuler ce que tu as dit pour être sûr.e que j'ai bien compris #ÉcouteActive)
- **Parler pour soi-même** (lorsque je parle -je peux aussi choisir de me taire- je parle pour moi, en "je" / je ne m'exprime pas à la place de l'autre, j'évite les formules "On pense que")
- **Éviter les jugements** (des autres, de soi-même, des idées qui sont présentées)
- **Confiance** (en soi-même et dans les autres / oser, tenter)
- **Responsabilité** (de mes actes, de mes émotions, de mes choix)
- **Co-responsabilité** (du cadre, des échanges, du travail réalisé ensemble)

ÉQUIVALENCE

L'expérience de chacun.e est respectée, valorisée.

On rejette la hiérarchie.

ÉCOUTE PLEINE ET ENTIÈRE

Je te laisse parler, je me concentre sur ce que tu dis.

Lorsque c'est à mon tour de parler je peux, si nécessaire, reformuler ce que tu as dit pour être sûr.e que je t'ai bien compris.e.

PARLER POUR SOI-MÊME

Lorsque je parle, je parle pour moi, en "je".

Je ne m'exprime pas à la place des autres.

J'évite les formules du genre "On pense que".

NON-JUGEMENT

Je ne me juge pas.

Je ne juge pas les autres.

Je ne juge pas les idées émises (mais je peux les commenter voire les critiquer de façon constructive)

CONFIANCE

Confiance en moi-même.

Confiance dans les autres.

Je tente, j'ose, je propose, j'expérimente.

SOUVERAINETÉ

Je suis responsable de mes actes, de mes paroles, de mes émotions, de mes choix.

J'ai le droit au respect de mon espace, le droit de dire "oui" et aussi celui de dire "non".

CO- RESPONSABILITÉ

Nous sommes tous et toutes responsables du cadre et de son respect, du bon déroulé des échanges et du travail réalisé.