

CRR Atelier Gouvernance Partagée
Séance 3
01.11.21
Mielle du Rozel

Présent.e.s (ordre alphabétique) :

Eloïse
Florence
Pierre
Ricardo
Romain

1. Météo du jour

Confidentiel

2. Ce qu'on a fait jusqu'à présent

3 axes :

- **Réunions théoriques** (comme ce soir) : pour les gens ayant vraiment envie de s'investir dans la GP. Échange autour du MOOC UdN et Colibris, et d'autres sources.
Toutes les 2 semaines.
- **Cercles de parole mixtes** : Travail personnel, sujets qui nous touchent... Vital.
Personne dans son entièreté. En GP, on remue la merde, on fait ressortir les conflits > il faut apprendre à se connaître et se faire confiance pour aller au-delà de cela.
Dialogues et week-ends à St-Georges, etc.
- **Ateliers pratiques ouverts à tous** : "Le Nous qui s'anime, qui s'organise, qui avance".
Une fois par mois.
Prochain : le **14 novembre** : 1er gros jalon. Atelier Raison d'Être de Localicoco.

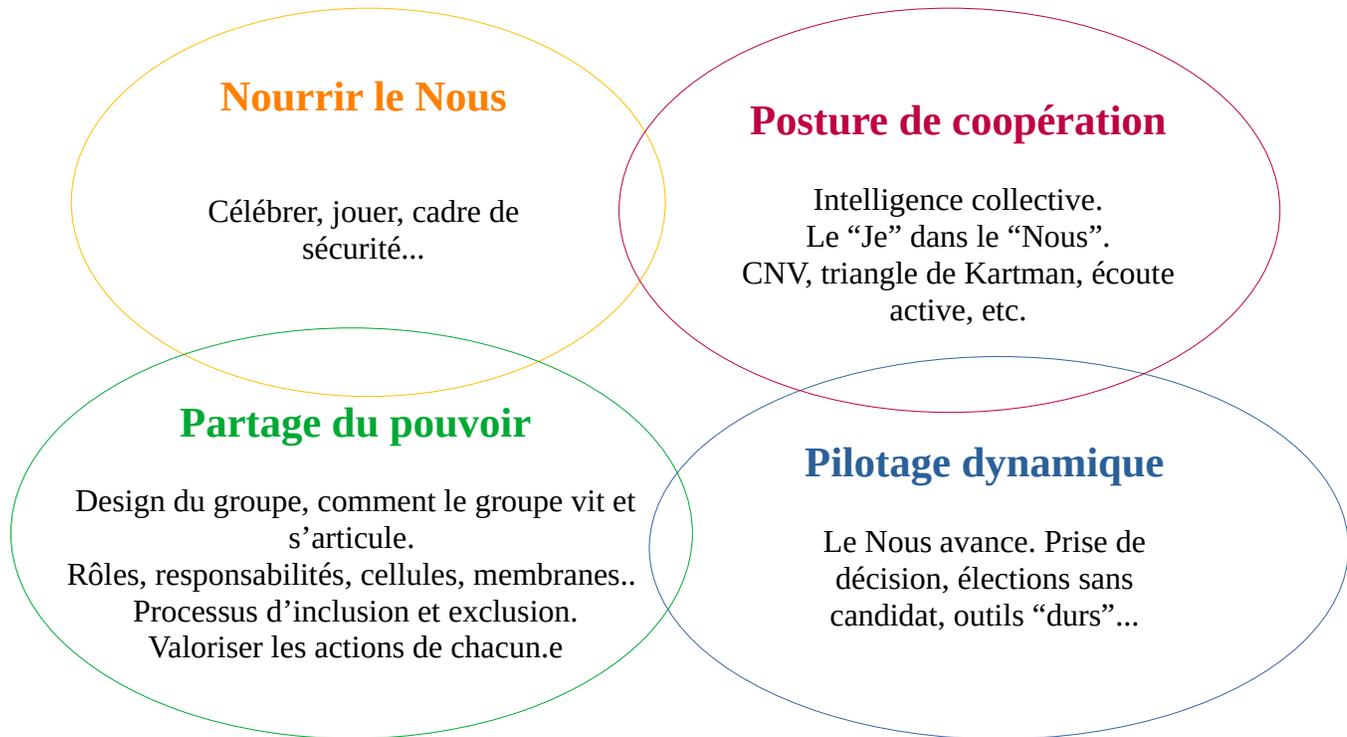
3. Rappel des étapes de la vie du Nous

- "*Nous qui se découvre*"
- "*Nous amoureux*" : que le positif
- "*Nous conflictuel*" : limite, choses qui nous dérangent, là où ça claque, risque de disparition du Nous.
- "*Nous mature*" : s'est enrichi des conflits, les a dépassés. Nous qui se respecte.
- "*Nous équipe*" : tout roule

NB : Pas linéaire, on peut repasser plusieurs fois par une même étape.

3. Proposition de structure pour les réunions théoriques

4 parties



Pour l'instant, pas de préférence sur l'ordre des sessions.

Travail sur les valeurs que l'on souhaite voir en GP et au sein de Localicoco.

Dernière fois : raison d'être, intention profonde > phare, balise, on suit un cap, peu importent les chemins !

4. Vidéo du jour

Module 3.5

Notes en vrac sur vidéo :

- Être plus en lien avec intuition, besoin ressenti, et les autres.
- Coeur, corps, esprit, mental.
- Neurosciences affectives. Catherine Gueguen : <https://www.youtube.com/watch?v=HTRSZceWEHU>
- Autre culture de l'expression. Contact physique. Intelligence émotionnelle.
- "Remettre du vivant" : yoga du rire, CNV, Mindfulness...
- Notre fonctionnement biologique :
 - > bienveillance
 - > reliance
- Influencer entourage.
- Hormones : ocytocine > endorphines > sérotonine

- Bien-être, confiance, dvpt des capacités affectives.
- Pas aisé de s'ouvrir à ce mode de fonctionnement.
- Moments de reliance à soi et aux autres.
- Réticences réveil corporel, s'étirer, bouger sur de la musique, temps de silence, exercices de souffle, chanter ensemble, exercices coopératifs...
- 1 personne ou 1 groupe en charge de proposer une activité
- Coopération, complicité, confiance
- Team building ~~annuel~~ > quotidien

5. Discussion autour de la vidéo

Réflexions qui se dégagent :

a. Éducation qu'on a reçue bien différente de ce qu'on vient d'entendre ici

- On constate le chemin qui nous reste à parcourir et ça met une petite claque > Le meilleur moment pour planter un arbre, c'était il y a 20 ans. Le deuxième meilleur moment, c'est maintenant.
- Entre ce qu'on essaie de faire là et ce qu'on nous a inculqué à l'école, il y a un fossé. 2 univers radicalement opposés.
- On n'a jamais appris à s'écouter (les uns les autres, mais aussi soi-même).
- Ce qu'on m'a appris, ça marche jusqu'à un certain point dans cette société malade, mais à quel prix ?
- Difficile mais très motivant d'imaginer comment une équipe peut être dans la bienveillance.

b. Les hormones de l'intelligence collective

- On secrète des hormones du plaisir et de la reliance quand on fait partie d'un processus d'intelligence collective. C'est d'ailleurs souvent ce qui amène pas mal de gens à la GP.
- Intéressant d'avoir une confirmation de la part des neurosciences de ce que l'on ressent déjà.
- Lors de certaines séances : impression d'avoir avancé facilement sur un sujet ardu. En sortant de là, on s'est sentis bien.
- Plusieurs exemples : À 5, la dernière fois (GP2), on a comblé les trous, ça s'est fait tranquillement, joyeusement. Chantier participatif abattage cloison Mielle : tout a fonctionné, tlm a pris sa place "naturellement" et en une aprem, c'était torché.
- Coeur, corps, esprit + moments de reliance.
- Cela fait écho à la CNV. Quand on commence, on peut avoir l'impression que c'est uniquement théorique, mais bien vite, on se rend compte que ça touche à tous les aspects de l'être.
- Une fois que l'on ressent cette sécrétion d'hormones, on franchit le fossé entre notre éducation et ce nouvel univers presque instantanément. C'est là, en nous, et une fois qu'on y goûte, c'est comme une drogue.
- Nous sommes constitués de manière à avoir profondément envie de c qui nous fait du bien. Il nous appartient d'écouter cette voix et de l'entretenir. Ça peut se faire assez facilement, en 10 min parfois, on arrive à désamorcer une situation difficile.

c. Intelligence collective et facilitation des processus

- On dépense beaucoup moins d'énergie, très permacole.
- À 10, on ne dépense pas 10x moins d'énergie, mais 100x moins.
- Petite mise en garde : attention à ne pas tomber dans le piège de : "la dernière fois, on a fait comme ça, ça a marché, refaisons-le cette fois-ci."
- Toujours remettre en question, rester fluides, go with the flow. Sinon, on retombe dans les mêmes écueils, les mêmes automatismes de notre éducation.
- Émulation intelligence collective : tout se met en place. Après, il y a des groupes/des moments où ça ne marche pas tout seul. D'où l'intérêt de ces outils.
- **Nota** : Envie après la discussion de partager un exo : qu'est-ce qu'on a envie de mettre en place rapidement pour dynamiser le groupe ?

d. Trouver sa place au sein d'un groupe

- Reliance : arriver à connaître chaque personne
- Quand j'arrive à verbaliser mon ressenti, les autres apprennent à me connaître.
- Cela permet une répartition plus fluide des rôles (ex trivial : "j'm faire la vaisselle, je n'm pas balayer" > mon rôle sera plutôt de faire la vaisselle, je m'y sentirai à ma place, et qq d'autre, qui aime balayer, pourra balayer).
- Attention cependant à ne pas s'enfermer dans un rôle spécifique par habitude, sinon on retombe dans les travers habituels > répartition fluide des rôles, équilibre à trouver.
- Pour trouver sa place, s'interroger sur son intention profonde.
- Si j'amène une intention superficielle, je risque de ne pas me retrouver dans la dynamique de groupe > on peut perdre sa souveraineté.
- Intégration de nouvelles personnes : passe par le fait de bien se connaître.

e. Comment se connecter à son intention profonde ?

- Pour trouver son intention profonde, l'exercice des "5 pourquoi" peut-il aider ? Oui, il le peut, mais cela dépend de la façon dont il est utilisé.
- En CNV, on proscrit "Pourquoi"
- 1ère raison : il a tendance à renvoyer au mental, chose que l'on souhaite éviter car il n'aide pas toujours.
- 2ème raison : il peut comporter de l'agressivité, ou du blâme, ou du moins peut être perçu ainsi, et donc potentiellement produire des blocages. Car nous avons été éduqués à nous justifier continuellement, nous sentir illégitimes, à culpabiliser.
- Dans certains contextes, déjà bienveillants, déjà en confiance, ça peut ne poser aucun problème de se demander "Pourquoi", mais ça peut ne pas passer à tous les coups.
- Un jour peut-être, on sera capables de se poser directement un "pourquoi" sain. En attendant, passer par des formulations plus saines.
- CNV : On se demande "Quel besoin je nourris ?" > principe des poupées russes : au départ, on commence par donner des besoins basiques, puis en creusant, on met le doigt sur des choses de plus en plus profondes.
- Cette notion d'intention profonde est liée à celle de raison d'être. On y revient presque à chaque fois, c'est donc qu'elle est très importante.
- Raison d'être = ce qui manquerait au collectif si la cellule n'existait pas.
- Question à se poser, entre autres, le 14 novembre.

f. Carnets

- Nous aimerions acheter des carnets de bord et les distribuer.
- Encourager chaque participant à noter ses ressentis, réflexions perso...
- À partager – ou pas – comme on le souhaite.
- En plus du journal de bord, peut-être un livre d'or pour tout le groupe, qui circule et au sein duquel on met ce que l'on veut.
- Équiper le livre d'or d'une trousse à outils : Ikigai, Speedboat, 5 Pourquoi, etc.
- Ces outils, exos, sont puissants pour se poser réellement la question de la raison d'être.

6. Exercice pratique : Qu'est-ce qui pourrait favoriser l'intelligence collective ?

Collecte d'idées :

1. Rituels, horaires séances fixes

- Réunions théoriques un lundi toutes les 2 semaines, à 19h30 > nous sommes tous d'accord, adjugé.
- Réunions pratiques : une fois par mois (à ce propos, faire un sondage pour fixer définitivement le jour le plus pratique pour tout le monde : samedi AM/PM, dimanche AM/PM)

2. Valoriser le fait de prendre notre temps : cf. Discussion avec Nils et Alix

3. Sécréter les hormones qui vont bien : reliance, bienveillance, amitié (qu'est-ce que l'amitié ?), ouvrir son cœur, verbaliser les liens (je t'aime, tu es mon ami...)

4. Raison d'être : Définir clairement ce qui nous relie, ce phare, ce point commun...

5. Confiance : commencer par se faire confiance à soi ("je"), mais faciliter aussi l'ouverture, abattre les réticences à s'ouvrir, à se dévoiler.

6. Miroirs : se rappeler que nous sommes miroirs les uns des autres. Si je parle de ma tristesse, dès que je vais au-delà de mes circonstances personnelles, je parle en réalité de la tristesse de tout le monde. Les raisons qui font surgir nos émotions nous sont propres, mais les émotions, elles, sont les mêmes pour tout le monde. Très puissant. Ne pas voir des camps séparés (mon opinion, ton opinion), mais au contraire, voir les ponts entre nous.

7. Entièreté : chercher à voir chaque personne dans son entièreté, à l'accepter entièrement, c'est reconnaître ce tronc commun à toute l'humanité. Rappeler qu'il ne s'agit jamais d'exhibitionnisme ou de voyeurisme, contrairement à ce que notre culture nous fait croire. Se regarder soi-même, c'est regarder les autres. Comprendre l'autre, c'est se comprendre soi-même.

8. "Descendre de sa colline, vers la vallée, et aller visiter la colline de l'autre." : écouter l'histoire de l'autre, pour aller au-delà de sa propre histoire. On vient tous d'horizons différents, mais on est dans le même bateau, et on parvient à faire des choses ensemble.

9. Valeurs : Faire surgir un commun accord, des valeurs, une charte ? Gestation partagée.

10. "Maintenir le feu sous le chaudron" : Poursuivre la discussion et montrer sa présence. Sur le groupe Signal, par exemple, très peu de personnes répondent. Parfois, on ne sait pas où sont les gens.

Faire signe : “J’ai lu ton message”, “je suis toujours là”, etc. Encourager à réagir : sentiment d’avoir été écouté.e : important. Créer l’émulation. Encourager les interactions. On n’est pas habitués à ça dans cette culture, il s’agit de recréer ça. Chaque membrane communique entre elle, alimente le chaudron... Impression de faire partie d’un tout.

11. Souveraineté : Attention à ne pas faire dépendre cette émulation des autres. Il peut valoir le coup de se rappeler de ne pas confier à l’autre le pouvoir (et la responsabilité) de remplir un manque chez soi, de combler, par exemple, un besoin de reconnaissance.

- Si je dépends de la relance de l’autre pour me sentir motivé.e à agir au sein du groupe, pour me sentir impliqué.e dans ce que je fais, c’est potentiellement que je ne me suis pas suffisamment interrogé.e sur mes motivations profondes. D’où l’importance de se connaître soi-même.

- Si, de la même manière, je n’accorde aucune importance aux messages, la même réflexion se pose : quelle est ma relation avec les membres du groupe, avec la raison d’être du groupe, et avec moi-même ?

Je connais ma place, je sais ce que je fais là, etc. Je n’essaye pas d’imposer une quelconque obligation, à moi comme à l’autre. Pas besoin d’obligation quand on sait profondément quelle est l’intention commune, celle qui nous relie.

Prochaines dates

- **14 nov**, 14h-17h, Salle de Séminaire Château Rozel : Atelier Raison d’Être

- **15 nov**, 19h30-21h30, Mielle du Rozel : GP4

...

Merci à toutes et tous pour cet échange très riche ! À la prochaine !