NOTES DU WEEK-END PP DU 28 AU 30 OCTOBRE 2022

SAMEDI

TRAVAIL QUI RELIE DEDIE OPPRESSIONS SYSTEMIQUES POUVOIRS ET PRIVILEGE

**Introduction**

A quoi est habituellement dédié le TQR

Pourquoi ça fait sens d’appliquer le process au sujet des Oppressions systémiques : nos peines sont aussi les peines de la Terre

Présentation rapide des quatre étapes

S’ANCRER DANS LA GRATITUDE

**Gratitude à mon corps**

7 min Seul.e : je fais la liste des parties de mon corps auxquelles j’ai envie d’exprimer de la gratitude. Je propose la structure OBS.

5 min x2 En duo : je nomme ces parties de mon corps et leur célébration en duo.

**Lettre de gratitude, liée au sujet des Oppressions systémiques**

10 min Pensez à une parole, une action, une attitude, une posture, dont vous avez fait preuve si possible vis-à-vis d’une autre personne (ou plusieurs) dans une situation sur laquelle vous pouvez aujourd’hui poser une lecture systémique, un exemple de pouvoir sur, ou une situation liée à cela (au sens large).

Pensez à une gratitude que vous auriez aimé recevoir d’une personne concernée, et écrivez-la.

Si elle est lisible, gardez-la telle quelle, sinon, recopiez-la lisiblement.

5 min x 6 Puis choisissez la personne dans le groupe qui va vous la lire à voix haute

**Ronde de gratitude pour chacune et chacun d’entre nous**

* D’abord silencieusement, dans nos regards
* Ensuite par nos mots «  pour notre courage de garder les yeux ouverts »….. en pop corn

HONORER NOS PEINES LIEES AUX OPPRESSIONS, AUX PRISES DE POUVOIR VECUES

Remarque :

* Les prises de pouvoir vécues ne sont pas seulement celles que nous avons directement subies. Etre témoin d’une prise de pouvoir sur un.e autre peut aussi être traumatisant (interêtre, interdépendance….)
* Ici, il n’y a pas de place pour l’espoir, qui sera invité lors de la prochaine étape, porter un nouveau regard.
* Rappel CONFIDENTIALITE par rapport à l’extérieur mais aussi à l’intérieur

**Mandala de la vérité**

**Clôture par un son pour transmuter les énergies.**

**La demande de Pardon**

15 min Pensez à une personne, une entité, dont les agissements (ou non-agissements) ont eu un fort impact sur vous (toujours dans l’idée du thème, pouvoir sur). Vous aimeriez que cette personne prenne conscience des conséquences de ses actes, et puisse mesurer la peine, les dégâts que cela vous a causé.

Ecrivez la lettre de demande de pardon que vous aimeriez ou auriez aimé recevoir de cette personne.

Puis à tour de rôle, choisissez la personne qui va vous lire cette lettre.

PORTER UN NOUVEAU REGARD

**Mes choix pour cette vie – p138**

* Mise en conditions allongés, avec de la musique, vous êtes vos âmes non incarnées
* Vous voyez les défis de notre temps sur Terre – les multiples destructions, les oppressions
* Vous choisissez de vous incarner sur Terre pour prendre part à la guérison de ces systèmes
* Lorsque vous êtes prêts pour votre mission sur Terre, vous pouvez vous lever et marcher dans l’espace.
* Rencontrez une autre personne. Saluez-la. Elle aussi a fait le choix de ce retour sur Terre pour apporter sa contribution au monde.
* Vous allez partager avec elles les choix que vous avez faits dans cette vie et comment ceux-ci contribuent à votre mission (je vais guider les sujets)

**Le dialogue avec les êtres du futur**

ALLER DE L’AVANT

Reporté à Dimanche

DIMANCHE

WARNING – mes notes sont une tentative de restitution de ce qui s’est passé ; j’ai tenté de rester objective mais je n’exclus pas que mon prisme d’interprétation s’en soit mêlé – Si je n’ai pas restitué vos paroles de manière à créer pour vous l’expérience d’être rejointe, j’en suis désolée, svp, amendez autant que nécessaire.

INCIDENT

Une tarte brûle le matin, ce stimulus fait déborder le vase de Laurent, plein plus qu’à ras bords de la charge mentale de la cuisine et autres, depuis plusieurs jours.

Nous décidons de lâcher l’agenda (la 4ème étape de la spirale du Travail qui Relie appliqué au thème des Oppressions systémiques et des Pouvoirs & Privilège).

Aurélia propose de faciliter une séquence d’expression/reformulation des vécus dans le groupe (en commençant par le vécu de Laurent) en soulignant que toutes les voix n’ont pas besoin d’être entendues mais tous les Besoins ont besoin d’être nommés.

TOUR DE PAROLE

Laurent nous offre son expérience intérieure vis-à-vis de ce qui est nourri chez lui par le fait de prendre en charge la cuisine (contribution, fluidité, que chacun.e puisse être nourri selon ses contraintes et choix) et de ce qui n’est pas nourri (lien, ressourcement, détente) – comment ce coup-ci, il lui a été difficile de déléguer, il a entendu plein de personnes proposer du soutien et n’avait pas de clarté pour dire quoi, par défaut son choix s’est souvent porté sur faire lui-même plutôt que lâcher prise et faire faire sans avoir la sécurité que cela serait fait d’une manière qui garantissait qu’il n’aurait pas y revenir pour rattraper, qui serait plus «à coût » pour lui.

Alexia partage son besoin de détente vis-à-vis de la nourriture et notamment son souhait « d’aller de l’avant » justement sur ce sujet pour ne pas réitérer de nouveau cette situation qu’elle perçoit comme récurrente. Aussi, en méta, observe qu’il semble que, dès qu’il s’agit d’aller de l’avant, d’ancrer des projets/missions/actions dans la matière, cela ne vient pas, et, comme la Vie ne fait pas d’erreur, ça l’interpelle sur notre maturité.

Emma nous fait son « rapport d’étonnement » - elle est estomaquée de voir où nous en sommes : elle voit les dynamiques depuis le début du we (Laurent prend bcp en charge) et « ce n’est pas choisi ? » - Pour elle c’est très important d’en parler là, et si ça ne se faisait pas ça lui ôterait sans doute l’envie d’être dans le groupe. Par ailleurs, elle est sidérée et activée par le fait que, depuis le début de la matinée, le plus gros espace est octroyé à écouter Laurent, le seul homme cis, et qu’Aurélia, femme racisée qui le reformule… et pour elle, au-delà du besoin d’empathie et d’expression de Laurent qu’elle reconnaît, ça ne peut pas être un hasard et elle questionne qu’est-ce qui se passe ???

Aurélia exprime qu’elle a eu un moment d’inconfort au début du partage d’Emma, qui s’est vite dissipé dans la connexion. Pour elle, notre groupe n’a pas vocation à être exemplaire. Elle le perçoit comme un laboratoire où, de facto, nous apportons nos conditionnements, le fait de vivre ensemble notre collectif fait remonter quasi chaque we des inconforts que nous choisissons de dire et de traiter ensemble. Gestes « moi-aussi » de Marion et Alexia (au moins, peut être pas tout vu).

Cindy exprime de la gratitude à Emma pour son «rapport d’étonnement »

Emma est soulagée de voir son partage accueilli, et d’entendre l’expression d’Aurélie sur nous ne sommes pas exemplaires, nous nous collons à nous regarder en face et maturons sur ces sujets au sain même du groupe.

PAUSE PUIS DE NOUVEAU TOUR DE PAROLE AVANT DE DECIDER CE QUE NOUS CHOISISSONS DE FAIRE DU TEMPS IMPARTI

Laurent, soulagé – a bcp aimé le partage d’Emma qui a rendu visible (d’un endroit de forte stimulation où elle a nommé sa rage) les aspects personnels et systémiques – se sent plus détendu par rapport à la cuisine, aime ce qui se passe et qu’on en prenne soin

Aurélia exprime que le fait que ces « cacas » remontent visibles dans le groupe, ça nourrit sa confiance.

Inquiète du niveau de fatigue – le sien, celui des membres du groupe – aimerait qu’on explore de nouveau nos capacités et qu’on revoie peut-être nos accords pour nourrir la fluidité.

Gwen se sent en dehors, remuer la q de l’orga et des tâches à faire l’angoisse bcp. Se sent coupable parce qu’elle ne fait rien, et a peur qu’on lui demande de faire plus que rien.  N’arrive pas à écouter, encore moins à reformuler qui que ce soit, c’est encore pire.

Emma, gratitude pour l’accueil de son partage – se sent en confiance – sujet des tâches domestiques, rappelle qu’elle a une stratégie, une proposition qu’elle aimerait poser. Le matériel, le support, la nourriture l’abri etc se rappelle à nous : si on ne met pas ça au cœur, est-ce qu’on ne passe pas à côté de qq chose ? Tentant d’être dans les grandes idées alors que l’essentiel est dans ces bases.

Alexia a envie de mettre de la douceur. La fatigue : hypothèse que lié au chemin personnel, ce que je vis me brasse tellement que besoin de repos. Et aussi aspect politique et systémique de la fatigue. Crainte qu’on parte encore dans des projections, théories, suppositions alors que s’ancrer dans la matière et s’enraciner serait au service. De faire ensemble. Soulagée, on est dans « aller de l’avant », magique de pouvoir avoir le « rapport d’étonnement » là = cadeau. Désemparée sur quoi faire pour structurer si besoin est. Petit inconfort.

Marion – pas trop de mots – contente de ne pas avoir de personnes qui rappellent le programme, l’horaire, etc, et se sent mal à l’aise par rapport à des chacals qu’elle pourrait avoir et en même temps se sent très confortable avec ce qu’on vit là. Qd Alexia parle d’ancrer dans la matière, Marion se pose q de ce qu’elle vient faire ici : consommer des idées, récolter des questionnements… est-elle dans la surconsommation ? Et nous ?

Cindy – un truc en elle qui dit : OK, on met les 2 pieds dans un plat qui mitonne, allons-y ! QQ part, se pose de la question de mettre de l’analyse, et a envie de remettre la q à : comment on fait pour que ce soit joyeux pour tout le monde (conditionnements sociétaux, de groupe, individuels) – constate que ce we, elle n’a pas d’énergie ; n’a pas envie de se prendre la tête et propose d’aller vers, qu’est-ce qui nous permettrait de mettre de la joie juste là ? – se pose aussi la q de ce qu’on vient faire, vivre dans ce groupe. Pour C, un peu tout : espace de groupe safe (comme nulle part ailleurs) collecter de la nourriture pour ma réflexion – je ne sais pas s’il y a besoin d’une raison d’être bien précis sur une raison d’être et ne croit pas qu’on puisse se cantonner à ça. Faire un pas de plus qui permettrait à chacun.e d’être un peu plus dans la joie quand on se retrouve.

APRES-MIDI

**FACILITATION, EMMA** (nous célébrons que nous ayons eu avec bcp de fluidité et de simplicité deux facilitatrices Pop up pour la journée)

**Logistique :**

* Repas repère 27 euros
* Lieu repère pour à peine couvrir les frais 60 euros
* Répartition ménage

**Liste des sujets pour choisir sur les 2h qui restent (hors pause)**

* Continuer l’échange du matin, viser à apporter un changement concret sur l’organisation des repas et autre charge (porté par le groupe)
* Finir la spirale « Aller de l’avant » (porté par Alexia)
* Prise en compte des dimensions systémiques en médiation (porté par Emma)
* Où en sont les élans pour sensibiliser à l’extérieur (porté par Cindy)
* Consentement (porté par Laurent) -
* Organisation du prochain week-end (dans 3 semaines) – porté par toustes

Les deux premiers sujets peuvent être traités ensemble (aller de l’avant sur ce sujet-là)

**TOUR DE PAROLE sur le sujet**

Aurélia : aimerait inclure une dimension d’accord de groupe pour créer des repères et donc de la fluidité – a envie de prendre sa part de responsabilité : qd je sais que qq’un prend en charge, dans un certain contexte, je peux voir le mécanisme chez moi de « oh je suis fatiguée, c cool qq’un fait » et perd la conscience ou la vigilance

Marion : ma croyance : les « parents » » (la source – Laure, Boris, Luce) sont pas là, les enfants s’amusent…

Peut-être on est en train de grandir comme groupe, par ex autour de la facilitation, pas de contre-proposition ce coup-ci, on respecte les propositions de la personne qui a pris le rôle – nous sommes en non-mixité entre « enfants » alors que les « parents » ne sont pas là. Elle a une crainte, quid qd ils seront là, vont-ils être d’accord ? Est-on en train d’avancer sur la finalité du groupe, alors que les personnes qui sont à l’initiative du groupe sont absentes et ne peuvent pas faire entendre leur voix ? Comment avancer ensemble ? Marion a aimé avoir le temps, et que le temps ne soit pas contesté : ça lui a permis de se dire.

Alexia – crainte que nous soyons paralys.ées par les impacts possibles (cf Miki citée par Aurélia, « Impact paralysis ») Ou que, sous prétexte de vouloir une solution parfaite et qui marche à tous les coups, là tout de suite, on n’avance pas…– j’ai vraiment à cœur de voir une évolution, une opportunité d’apprendre. envie d’essayer même un plus petit pas possible, sur le sujet de la cuisine (sous-sujet de la charge), en mode on fait des itérations, de manière à expérimenter autre chose, voir les inconforts, avancer – B nourris : apprentissage, confiance (qu’on ne soit pas dans se complaire dans un mode victime)

Cindy : aimerait aussi faire un pas vers qq chose de concret, sujet à évolution, qui commencerait à créer le terrain pour qu’il y ait plus de joie pour tout le monde. C’est au-delà de la cuisine, ça concerne q chose de plus large dans le fonctionnement du groupe. Elle a des idées, peu importe ce qui peut émerger. Elle souhaite encore nommer la fatigue qui traversent la plupart d’entre nous (en fait aujourd’hui, toustes, à part Emma). Que ce soit pris en compte qd on se fixe des objectifs pour la rencontre, le we : qu’on prenne en compte les moyens réels des personnes qd on arrive le we et d’adapter nos attentes, objectifs.

Laurent :peut-être aussi s’offrir la possibilité d’annuler – qu’on puisse l’envisager – pour la cuisine, j’aime qu’il y ait de la créativité, je vois un peu une partie de mes angles ou mes appréhensions – je vais faire de mon mieux pour ne pas être un frein à ce qui pourrait émerger comme créativité et j’ai aussi des craintes (par exemple, création d’un poste de coordination des repas – liste des contraintes – la coordination culinaire, zéro élan à le faire lui, ça retire tout ce qu’il aime dans le poste cuisine)

Attention au « si on fait différemment, ce sera forcément mieux » - Attention au cumul de certaines casquettes, ça pourrait être un accord de groupe – « j’ai pris le rôle de coordo et je n’aurais jamais dû faire ça, j’avais pas l’élan mais la crainte que personne ne le fasse »

FACILITATION D’ALLER DE L’AVANT (design Marion Aurélia Alexia – Facilitation Aurélia)

EXPLORATOIRE – pas d’attente que ce soit parfait

**En sous-groupe :**

Dans la situation actuelle, par rapport à la cuisine - 2 min perso, 8 en sous groupe 10 min

1 - Besoins nourris

2 - Besoins non-nourris

Collecte des besoins que l’on mettra dans un pot au centre.

PUIS

3 - La responsabilité que je me vois avoir, quels conditionnements je repère en moi qui font que j’ai contribué à cette situation - 10 min

**En plénière** : collecte des besoins nourris et pas nourris dans la situation actuelle 10 min

Nos besoins au centre + autour de nous les conditionnements.(en périphérie)

Notre cercle de corps entre les deux – création de propositions 15 min

A tour de rôle chacun.e avance vers le centre si proposition qui nourrit les besoins nommés

Evaluation des propositions selon Besoins et énergie (pas eu le temps de faire cette séquence) 10 min

NB :

On voit que pour le moment, comment se faire des FB sur nos conditionnements en tant que groupe et en tant qu’individu. Pour le moment, on n’ose pas le faire.

**RESULTATS**

* Liste des besoins
* Listes des responsabilités, croyances, conditionnements
* Liste des propositions

|  |  |
| --- | --- |
| BESOINS NOURRISRepos – Nourriture – plaisir gustatif – Apprentissage – prise de conscience – créativité – santé, sécurité – détente – soutien – confiance – stimulation – inclusion lâcher prise – découverte – clarté – simplicité – contribution  | BESOINS PAS NOURRISDétente - légèreté – découverte – confiance en soi – contribution – inclusion – repos – lâcher-prise - Equité, justesse, fairness – soin – équilibre – harmonie – clarté – coopération – partage, co-responsabilité – communauté – autonomie – flexibilité  |

|  |
| --- |
| NOS CONDITIONNEMENTS, CROYANCES, NOTRE PART RESPONSABILITE DANS LA SITUATION « CUISINE » Ca me donne une place unique dans le groupeCa me donne de la visibilité, une reconnaissance max pour moi (par ex pas de reconnaissance pour celleux qui font le ménage) Je ne délègue pasJ’ai peur de créer de la culpabilité, des critiques si je demande du soutienJe maintiens un monopoleDéni de la charge mentale de l’autre Rétablir une justice là où la société crée des injusticesCe n’est pas ma responsabilité de faire que l’autre délègueIl faut que ça craque pour qu’on avanceVouloir être prise en charge complètement par qq’un d’autreC’est pas à moi de dire parce que je ne suis pas la plus géniale du groupe Me justifier de ne rien faire / de peu faireCuisiner et ranger, c’est lourd et pas joyeuxCa me coûte trop d’é nergieJe suis pas capableDonner la priorité à mon besoin de détente et de lâcher-priseConfiance (qui m’arrange bien) que l’autre va faire des demandes si besoin J’ai l’habitude de laisser faire l’autre en cuisine (enfance, couple)Je ne veux pas être la « maman » partoutMe dédouaner, attendre que qq’un.e agisse Ne pas être allée au bout de mes inconforts la dernière fois que ça a été nommé (ai laissé Laurent tout prendre de nouveau sans nommer)J’anime ce coup-ci, donc je n’ai pas à participer autant sur le reste (= « je fais déjà ma part » plutôt que vraiment regarder mon élan / énergie sur le moment = conditionnement sur la manière de partager – équité =/= égalité) |

|  |
| --- |
| Propositions :* On pourrait mettre des planches à découper autour bar avec une petite tâche par planche et comme ça qui veut vient et a sa petite planche
* Contribution par l’argent (rémunérer le temps de travail avant le stage)
* Avoir un espace cosy près de la cuisine
* Prévoir des temps dédiés à la cuisine et que ça fasse partie du programme
* Cuisine tournante (en soutien de Laurent d’abord puis en conception)
* Laurent s’occupe de 2 repas sur 4 S soir et D midi et que d’autres personnes contribuent pour les autres repas
* Plus de temps sur le moment du choix de qui fait quoi, pour laisser d’autres personnes prendre le poste (avec soutien de Laurent pour menu si besoin)
* Rendre visibles tous les conditionnements débusqués
* Donner à la personne qui coordonne le pouvoir de dire si le stage aura lieu ou pas notamment en regard des moyens pour cuisine et orga
* Rendre clair et écrire la liste des choses à faire autour de la cuisine (que ce ne soit pas à la personne en charge de la cuisine de dire) – que ces indications soient clairement posées au préalable – MARION + ALEXIA impression
* Trouver un lieu où on soit à égalité de connaissance du lieu
* Tps de oups & gloups : qu’il soit gardé et chéri – un intouchable
* Créer un temps de confiance pour nommer les inconforts, au moins un par we
* Expérimenter l’auberge espagnole au moins pour 1 repas
* Répartir les tâches en début de week-end, en commençant par les élans et avec la conscience que l’élan du V soir n’est pas celui du dimanche midi et la clarté pour la personne qui a pris de pouvoir demander du soutien ou un remplacement, et pour celles pas proposées qu’elles peuvent qd même être sollicitées.
* Mettre sur l’espace cuisine des étiquettes pour quoi est où
 |

ORGA POUR LE PROCHAIN WEEK-END

* Un email au groupe entier pour demander qui sera là et se positionne sur les différents postes, incluant le poste cuisine du Vendredi soir et du samedi midi - Aurélia – Cindy - Laurent
* Proposition : le vendredi soir un tableau des tâches - Aurélia – Cindy – Laurent – Alexia impression
* Rendre visibles les conditionnements exprimés – Alexia liste plus impression
* Préparation en amont, une journée avant – par ex 13h le vendredi
* Emma fait un frama + relance et suivi, validation de la date. Se mettre en lien avec Samara pour dispo du lieu

ROLES DANS LE GROUPE :

* + Dates : framadate…
	+ Relance :
	+ Lieu : soutien un jour en avance à Samara et Laurent pour la préparation du lieu, couchages
	+ Repas /courses
	+ Coordination en amont de la trame + réception des propositions de contenu
	+ Facilitation globale
	+ Site/outil collaboratif pour le groupe
	+ Prise de notes :rôle à ajouter

Prochain week-end : qui sera là Gwen, Laurent, Alexia & Aurélia peut-être, Marion, Cindy, Emma non.

NOS CONDITIONNEMENTS, CROYANCES, NOTRE PART RESPONSABILITE DANS LA SITUATION « CUISINE »

Ca me donne une place unique dans le groupe

Ca me donne de la visibilité, une reconnaissance max pour moi (par ex pas de reconnaissance pour celleux qui font le ménage)

Je ne délègue pas

J’ai peur de créer de la culpabilité, des critiques si je demande du soutien

Je maintiens un monopole

Déni de la charge mentale de l’autre

Rétablir une justice là où la société crée des injustices

Ce n’est pas ma responsabilité de faire que l’autre délègue

Il faut que ça craque pour qu’on avance

Vouloir être prise en charge complètement par qq’un d’autre

C’est pas à moi de dire parce que je ne suis pas la plus géniale du groupe

Me justifier de ne rien faire / de peu faire

Cuisiner et ranger, c’est lourd et pas joyeux

Ca me coûte trop d’énergie

Je suis pas capable

Donner la priorité à mon besoin de détente et de lâcher-prise

Confiance (qui m’arrange bien) que l’autre va faire des demandes si besoin

J’ai l’habitude de laisser faire l’autre en cuisine (enfance, couple)

Je ne veux pas être la « maman » partout

Me dédouaner, attendre que qq’un.e agisse

Ne pas être allée au bout de mes inconforts la dernière fois que ça a été nommé (ai laissé Laurent tout prendre de nouveau sans nommer)

J’anime ce coup-ci, donc je n’ai pas à participer autant sur le reste (= « je fais déjà ma part » plutôt que vraiment regarder mon élan / énergie sur le moment = conditionnement sur la manière de partager – équité =/= égalité)