

## Charte relationnelle

### PRÉAMBULE

La charte relationnelle a pour objectif d'offrir un cadre permettant :

- de développer la confiance et la sécurité de chacun des membres pour s'exprimer et être entendu.
- d'encourager l'écoute, favoriser l'efficacité et l'émergence de la sagesse du groupe.

### Intentions, état d'esprit et valeurs

Bienveillance et entraide :

- vouloir du bien pour soi et pour les autres.

Respect :

- respecter la parole de chacun comme étant sa vérité (les différences sont la richesse du groupe) : chacun veille à éviter les jugements, interprétations, suppositions, reproches ou sous-entendus au profit de l'expression de ses ressentis, de ses besoins et la formulation de demandes concrètes.

Confidentialité :

- chacun est invité à un devoir de discrétion à l'égard des partenaires et stagiaires.

Souveraineté :

- chacun choisit en conscience ce qu'il souhaite partager, en respectant ses limites et en respectant celles des autres.
- chacun est souverain dans l'organisation, en responsabilité de ses besoins, ses émotions, de faire des demandes, des propositions, d'objecter.

Authenticité :

- oser dire, même maladroitement.

Principes de communication pour favoriser une écoute de qualité

- parler au « je », de son expérience directe, éviter de dire « on », les généralisations et les croyances.
- parler à tour de rôle, sans s'interrompre ; éviter les apartés.
- écouter sans réagir : accueillir la parole de chacun par un bref silence.
- tâcher d'être constructif et positif plutôt que de critiquer.
- ne rien retirer ou nier de ce qui a été dit.
- chacun veille à formuler sa pensée avec concision et en évitant de se répéter.