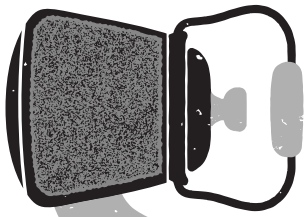


Co-habiter sans se détester (Enfin pour l'instant)

Fiches pratiques des outils qu'on utilise



Je suis la version à lire en ligne ou version poster. Il existe également la version à photocopier. Parfaite pour être pliée en petit livret!



La Thermomètre

Nom féminin: Thermo de son petit nom est un rituel, tous les 15 jours, autour duquel s'organise principalement notre vie collective et qui nous sert de prise de température de nos relations entre nous et de nos relations à la maison. C'est un moment qui mérite soin, temps et tendresse et que nous priorisons dans nos agendas (on essaye de les prévoir 1 mois à l'avance), qui nous permet de réguler les équilibres et où on exprime et dénoue nos nœuds relationnels (dévalorisation, comparaison, projection, peur, incompréhension, désaccord, conflit etc.). C'est aussi un moment d'organisation et de gestion de la vie quotidienne.

La Valorisation

La Valorisation ou Gratouille derrière l'oreille : il y a plein de tâches invisibles dans s'occuper d'un lieu, le ménage en est un exemple criant. Comme on n'aime pas trop faire le ménage, quand l'un.e d'entre nous le fait, on a pris l'habitude de valoriser notre travail en disant « hey j'ai passé l'éponge derrière ce truc très sale » (le ménage ça se voit quand c'est pas fait mais ça se voit pas quand c'est fait, disait ma grand-mère) et on se remercie.

On utilise aussi cet outil comme pratique concrète de l'adelphté et un enjeu politique de réappropriation de nos dévalorisations permanentes. La Valorisation nous permet de hacker nos conditionnements à l'intransigeance avec nous-mêmes et aux doutes totalisants. Ecrire ce fanzine fait parti de cette dynamique : mettre en lumière ce que nous sommes fier-ères de construire. C'est un véritable entraînement collectif intensif !

Le Petit soleil

Nom masculin: Moment d'énunciation à tour de rôle de comment on se sent et des éléments de nos humeurs à prendre en compte par le collectif et qui peuvent impacter le collectif, ça peut engendrer des adaptations (par exemple sur la durée, une attention particulière sur une personne, rôle d'animation qui tourne entre nous, report de certaines discussions).



On choisit ensemble ces adaptations. On fait des Petits soleils en Thermo et aussi lors de nos réunions d'organisation d'événements ou nos moments de création collective. Mais aussi juste parfois juste parce qu'on en a envie (c'est un peu devenu une habitude en fait) : On vous le recommande à utiliser sans modération !

Les Fiches Techniques

Ce sont des fiches imaginaires évolutives (Tu sais, une fiche bristol, cartonnée, à petit carreaux) de certaines de nos caractéristiques (par exemple : nos pronom(s), singularités, besoins de chacun-e) dans un but de s'y adapter ensemble. Cela nous permet de passer à l'explicite des choses souvent relevant de l'implicite (ce que l'on trouve difficile à faire si on ne le sait pas). On se sent mieux écoutée et on trouve des compromis ensemble, si besoin. Ça nous permet aussi de repositionner dans le collectif des singularités individuelles. Les diverses informations recueillies au fur et à mesure que nous nous connaissons d'avantage ont permis d'instaurer des précautions, par exemple, se prévenir avant de faire du bruit (un appareil électronique, un outil bruyant). Il est parfois difficile d'annoncer une gêne à l'instant T et savoir à l'avance apporte une réelle prise en compte collective.

Le Lever de soleil



Le Petit soleil est souvent précédé d'un Lever de soleil. Il s'agit d'un court moment d'introspection pour faire le tri dans nos émotions, pensées, préoccupations ; entre ce qu'on garde pour nous et ce qu'on va offrir au collectif pendant le Petit soleil. Il permet aussi de préparer ce que l'on a besoin de dire et de ne pas diminuer ses ressentis si on est la dernière personne à parler, ou parce qu'une autre personne a annoncé qu'elle ne va pas bien, parfois il est plus difficile après de dire que ça ne va pas ou on va avoir tendance à minimiser son ressenti.

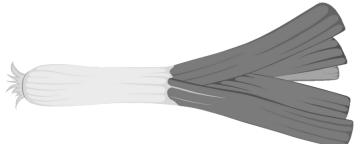
Pour les personnes avec des antennes*, cela permet de se focus sur soi-même, se rappeler que nous sommes légitimes à nous concentrer sur nos ressentis et donc de pouvoir les transmettre aux autres personnes. La personne qui passe en dernier à tout autant le droit de prendre le temps qu'il/elle à besoin pour s'exprimer que les autres, ce n'est pas parce que d'autres ont pris leur temps que tu dois raccourcir ton temps de parole.

Les Moments doux et drôles

Il y a des Moments doux et drôles. C'est un moment spécial pour relationner entre nous qui n'est pas dédié à notre habitat, il n'y a pas d'autres enjeux que d'être ensemble, donc ça peut être un apéro, un goûter, une balade, un moment de collage ou de dessin etc. On essaye d'en caler un entre les Thermo. Il n'y a pas d'enjeu de durée, si tu es fatigué.e, c'est ok de ne pas s'éterniser.



La Praline



Quand les conflits, bugs ou incompréhensions entre nous prennent trop de place et nous empêchent de faire autre chose, on invoque une Praline pour en discuter.

C'est un protocole de gestion d'incompréhensions, avec un code couleur pour le degré d'urgence, si la praline est rouge, il est demandé de se voir/s'appeler rapidement pour désamorcer au plus vite la situation, si la demande est verte, on va prendre le temps de caler une rencontre/un appel dans les prochains jours. L'objectif est simple : diminuer les mal-être par la parole et les prendre en compte collectivement. Tous nos malaises sont légitimes. Nous avons le droit d'exister dans nos entières, nos ambivalences et nos paradoxes. Et aussi, des fois on se plante, on se fait mal, c'est normal et ça arrive, et c'est normal aussi de réparer ce qu'il y a à réparer.

La Châtaigne est fière de vous présenter sa BOITE A OUTILS !

Au fil de notre vie commune, nous avons mis en place des outils de régulation relationnelle et émotionnelle, qui nous permettent de faciliter notre vie ensemble. On a envie de mieux se comprendre, de s'entraider. Ça nous a pris du temps, de l'énergie et beaucoup de mots, on a mis beaucoup de soin à construire un fonctionnement adapté à nos besoins à tous. Ça peut paraître lourd, rigide ou exigeant.

Ça peut l'être. C'est formalisé, précis, rigoureux ; ce sont des protocoles de communication qui permettent de construire un sentiment de confiance dans le groupe. Ça nous permet de rendre possible le trouble, le droit aux erreurs, les petits moments de flottement, la possibilité de craquer, et ça nous permet de rendre les désaccords un peu gérables. Que ça soit régulier nous permet d'enlever les quelques gouttes qui traînent au fond du vase* (les micro incompréhensions du quotidien par exemple).

On commence à bien se connaître et du coup on a observé qu'on a parfois espacé la Thermo, on a changé individuellement, on a confiance en nous parce que quand il y a eu des trucs compliqués on les a gérés et du coup ça fait qu'on est plus efficace quand on a besoin de désamorcer des conflits ou malentendus.

On habite à trois, ce qui nous lie c'est d'abord notre envie de faire collectif en féministes, donc en prenant en compte nos traumas, nos histoires, nos handicaps, nos trucs dans le cerveau, nos identités... qui sont pour chacune d'entre nous différents (on a finit par mettre comme point récurrent de nos thermos nos coming out :)

On habite ensemble depuis l'automne 2019, on a traversé les affres du 1er confinement avec du temps et via les thermos !

On s'est dit qu'un de nos objectifs était de : ne pas se détacher à la fin de cette période de cohabitat. On avait chacun.e vécu des fins de collectifs dans les départs et on avait envie de trouver des manières d'attendre les moments de désaccord et chercher comment on pouvait s'accueillir dans nos failles et nos joies. Habiter ensemble signifie aussi clarifier, nommer et travailler les enjeux de domination intra-châtaigne,

Glossaire

Combustion spontanée :

Quand tout à coup les émotions explosent et qu'on ne maîtrise plus très bien ce qu'on dit ou ce qu'on fait, quand on ne retient plus rien ; ça peut être de la colère, de la tristesse, des larmes, des incompréhensions, avoir la gorge nouée, le cœur serré. C'est parfois tout petit et parfois impressionnant, ça peut faire peur, ça peut faire mal à soi et aux autres, alors ça nécessite souvent du soin après de se rassurer, se rappeler que ça existe et que l'amour aussi.

On essaye de faire un espace moelleux où c'est possible d'accueillir nos combustions spontanées* et de continuer à s'aimer quand même.

Un espace où on surmonte nos difficultés (et ça nous prend du temps et c'est ok) et où on regarde en face nos conflits interpersonnels pour les affronter avec douceur.

C'est un lieu queer-féministe-vener-bibou propice aux coming-out et un QG pour aller en manif (enfin une fois le 8 mars 2020).

C'est un lieu de tendresse et de refuge, de bidouilles et de solitude réparatrice quand on en a besoin.

On aspire à anéantir le mythe validiste de la facilité à faire collectif : être avec d'autres êtres humains n'est pas simple ou évident, vivre et créer en collectif n'est pas facile. Ça peut le devenir. Mais ça demande vigilance, engagement, douceur.

Quand on a emménagé, on a pris le temps que toutes les affaires de tout le monde soient arrivées pour se mettre d'accord, pièce par pièce où on allait mettre tel meuble et tel canapé. On a aussi pris le temps de se dire quelle chambre on avait envie et ô joie, on a chacune eu la chambre qui nous plaisait le plus. On a également reporté à plus tard l'aménagement du bureau car on avait pas assez de temps et que c'était important pour nous qu'on soit ensemble pour définir nos besoins. A posteriori on observe que cet aménagement consenti nous a permis de se sentir bien et d'éviter des tensions liées à la territorialisation des espaces.

Remplissage de vase :
Ça vient de l'expression « la goutte d'eau qui fait déborder le vase », quand un vase est rempli c'est quand il y a trop de gouttes d'eau, quand on a gardé trop de choses en nous et que la moindre petite contrariété ou émotion peut faire tout déborder.

Antenne :

Fréquence radio toujours dans la tête de certaines personnes qui permet de capter à plus ou moins longues distances les émotions et ressentis des autres personnes autour de soi. Aussi associée au sentiment d'empathie. Parfois envahissante voire impossible à mettre à distance. Certaines substances ont aussi pour effet de raccourcir la distance de cette fréquence.

Ce fanzine peut laisser penser qu'on partage beaucoup de temps ensemble et qu'on est très efficace : c'est faux. On galère, on essaye et des fois on se loupe. Pour nous, faire des trucs ensemble ou côte à côte c'est s'exposer à des dynamiques de compétition, comparaisons, exclusions entre nous. On essaye de prendre soin de nos relations entre nous ; pour autant, ça nous arrive de ne pas nous voir en dehors des temps formels. On essaye d'avoir une vigilance sur la gestion de nos relations malgré les urgences liées à la vie militante, artistique, associative, salariée, administrative-de-CAF-et-de-CCAS-qui-veut-pas-nous-donner-plus-de-3-mois-de-gratuité-de-bus

Conclusion

On a écrit tout ça au printemps 2021, aujourd'hui à l'automne 2022, il y a des choses qui ont changé, mais on avait quand même envie de partager tout ça !
Peut-être que vous y trouverez une utilité, certaines astuce ou alors que nos modalités relationnelles pourront se répandre par capillarité autour de nous (on en serait ravie, ne vous gênez pas!).

On a essayé d'être les plus honnêtes et transparent.e.s sur ce qui nous fait du bien et aussi sur ce qui nous fait galérer. On vous invite à ne pas prendre ce fanzine comme un guide de bonnes manières de faire. Si vous le souhaitez, nous vous invitons à adapter les outils qui vous font de l'œil. On voulait vous dire qu'être deux, c'est déjà un collectif. Et aussi, c'est possible que ce soit chétif de vivre en solo en étant handi, neuroa, fou.folle, queer, trans...

La Châtaigne serait très curieuse d'avoir vos retours, expérimentations de ces outils ou création des vôtres, vous pouvez nous écrire à :
fairedesricochets@protonmail.com

On vous souhaite de la tendresse, des difficultés surmontées et des paillettes dans vos collectifs.

Bisous,

La Châtaigne