



Coucou à vous, femmes et hommes, qui ressentent le besoin de partager avec d'autres pendant ce temps de confinement ! Quelques mots d'introduction...

Nous ne sommes pas tous égaux face au confinement.

Il y a celles et ceux qui ont de la chance, qui en profitent pour faire une pause à la campagne et se découvrir, seul.es ou avec leurs proches.

Il y a celles et ceux qui continuent à travailler à distance, qui cherchent à adapter leurs modes de travail, et de faire face à la pression économique.

Il y a celles et ceux qui vivent le confinement seul.es et qui ont peur de se retrouver avec eux.elles mêmes.

Il y a celles et ceux qui tombent malade.s et qui dorment sur une oreille en priant que ça ne s'aggrave pas. Et pour certains, quand ça se passe...

Il y a celles et ceux qui doivent prendre soin de leurs enfants et travailler en même temps.

Il y a celles et ceux, les très vulnérables, les sans-abris, les migrants qui n'ont pas la même qualité d'informations et qui dépendent de la société pour survivre...

Il y a celles et ceux, les travailleurs.ses sociaux, les associations, les soignant.es, qui s'engagent et engagent leurs vies pour aider les plus vulnérables, les personnes âgées, et les malades.

Il y a celles et ceux qui, comme nous, avons envie d'être au service de celles et ceux qui ressentent le besoin de s'exprimer sur ce qu'ils.elles vivent pendant cette période d'incertitude.

Une chose est sûre : nous vivons tous en ce moment des émotions intenses

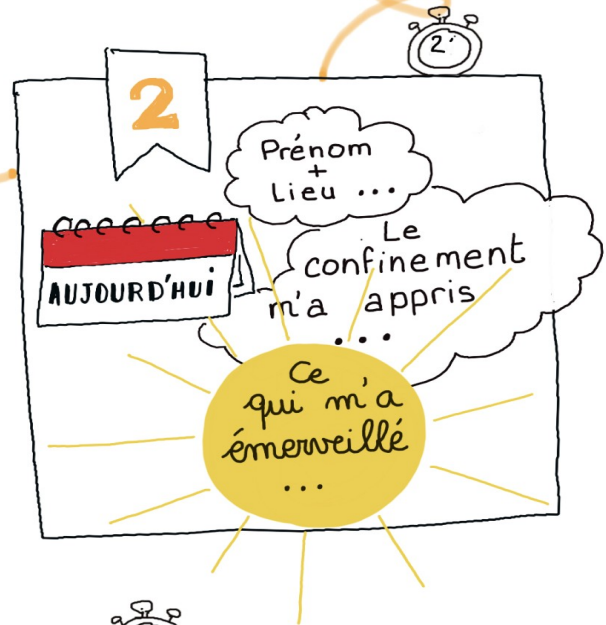
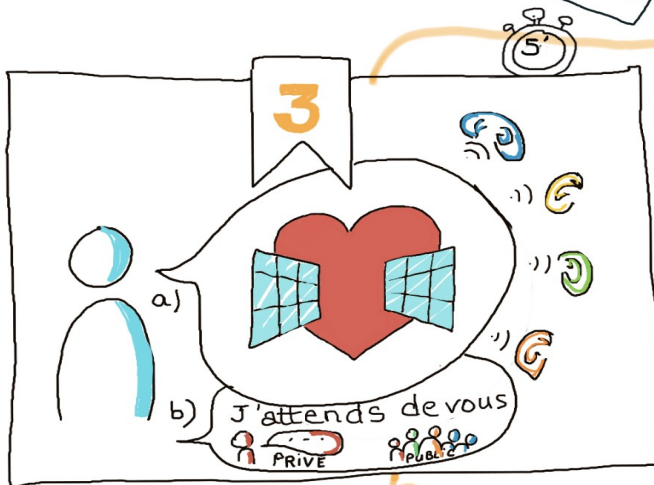
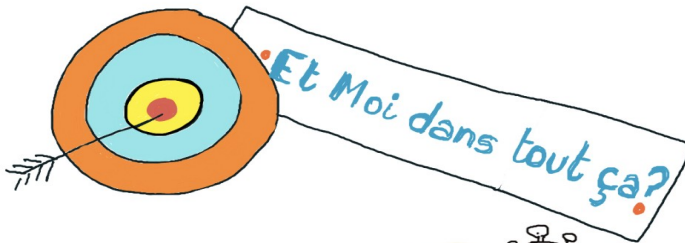
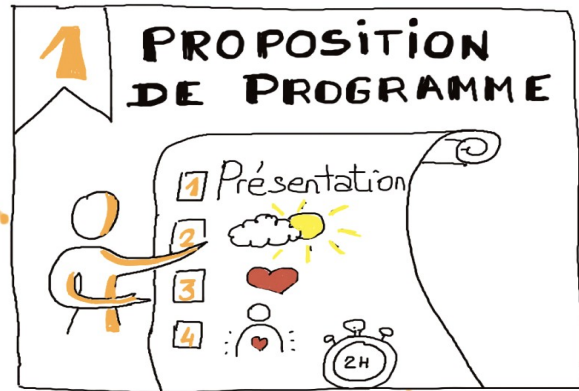
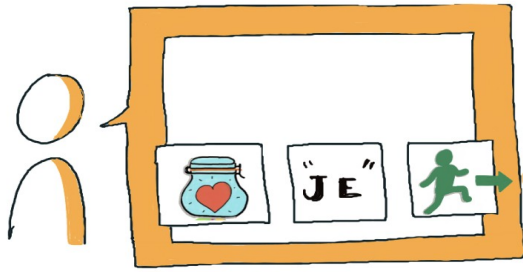
Nous avons tous ressenti récemment et ressentons encore au moins un de ces états : apeuré.e, anxieux.se, excité.e, impuissant.e, en colère, dépassé.e, irrité.e, intrigué.e, soulagé.e, perdu.e, sensible... Et ce n'est pas très confortable à vivre. Et ce n'est pas simple d'y faire le tri pour y trouver plus d'apaisement et de stabilité.

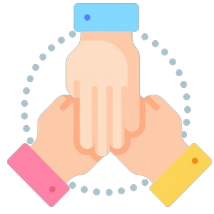
Nous sommes conditionné.es par nos émotions... et parfois, le conditionnement nous dépasse. Alors, on ressent le besoin de les exprimer pour les sortir de nous un instant et relativiser.

Qu'elles soient positives, négatives, flénières ou intenses, toutes les émotions sont les bienvenues.

Avec les Coronapéros solidaires, nous voulons offrir un espace de stabilité d'écoute active et d'échange bienveillant pour soi et pour les autres.







Le programme d'un Coronapéro solidaire

Cadre et règles de parole

- Expliquer l'intention : offrir un espace de stabilité d'écoute active et d'échange bienveillant pour soi et pour les autres
- Expliquer le programme : 3 tours de parole ==> 1. présentation 2. écoute individuelle et retours du groupe 3. clôture
- Enoncer les règles de paroles :
 - J'ai le droit de partir si je ne sens pas l'énergie du groupe et je ne suis pas jugé.e
 - Quand une personne parle, les autres écoutent
 - Ce qui se dit dans les échanges reste ici. Merci de respecter la confidentialité
 - Je parle en "je" et j'accueille les émotions qui viennent, sans forcément les prendre pour moi si elles viennent de quelqu'un d'autre
 - Nous ne sommes pas là pour parler du monde, mais plutôt pour parler de soi et de ses émotions
 - Toutes les émotions sont les bienvenues : qu'elles soient positives, négatives, légères ou lourdes
 - Acceptez les silences, vous verrez ils sont précieux !
- Enoncer les règles du chat :
 - Ajouter le lien de ce document dans le chat si vous êtes à distance
 - Pour faire passer la parole dans les tours, l'animateur invite un volontaire pour commencer le tour puis, une fois avoir partagé, le volontaire nomme une autre personne à prendre le relais... et la chaîne continue ! "je passe le relais à ... Yannick"
 - Si vous pouvez couper vos micros si vous ne parlez pas ;)



J'ai le droit de partir sans être jugé
Si je ne sens pas l'énergie qui me va
à cet instant là... (peut-être une autre
fois ou avec un autre groupe)



Quand un parle les autres
écoutent.



Ce qui se dit là,
Reste ici !

CADRE de COMMUNICATION

Tour de présentation

- Temps non-défini, demandez à être synthétique
- Chaque participant.e donne son prénom, son lieu + sa réponse à une des questions :
 - Qu'est-ce que la situation actuelle / le confinement m'a appris aujourd'hui ?
 - Ou Est-ce qu'il y a qqc qui m'a émerveillé aujourd'hui ?
 - Ou... une autre idée ?

Tour d'écoute par personne

- 5 min par personne, avec un timer flex (la personne termine sa phrase tranquillement après que le timer ait sonné)
- Un.e participant.e s'exprime pendant 5 min. Si il.elle finit avant le temps prévu, l'animateur laisse un peu de marge avant d'arrêter le timer pour lui permettre de compléter son partage.
- A la fin du temps, l'animateur invite la personne à exprimer ce que le groupe peut lui apporter : un conseil ? Un ressenti ? Une parole réconfortante ? Une blague ? Rien ?) et à expliquer comment ils peuvent transmettre leurs retours : à l'oral, ou dans le chat, en public ou en privé. Et on passe à l'autre participant !
- 1 ou 2min pour que chaque personne fasse son retour

Tour de clôture

- L'animateur lance 3 invitations :
 - Invitation à plus d'écoute : il est possible que certains aient envie d'être plus écoutés, qui se porte volontaire pour leur permettre d'être écoutés davantage ? Ca engage les personnes à se porter disponible pour un échange en binôme plus tard. Les personnes qui ressentent le besoin de partager plus, vous pouvez contacter les personnes qui ont levé la main.
 - Invitation à reproduire la rencontre avec ce groupe : il est possible de se retrouver pour une prochaine rencontre, qui a envie ?
 - Invitation à reproduire cette rencontre avec d'autres personnes : vous pouvez utiliser le format du Coronapéro solidaire avec votre famille, vos amis, de préférence, avec maximum 10 personnes
- Puis, temps non-défini, demandez à être synthétique
- Chaque participant.e partage sa réponse à une des questions :
 - Qu'est-ce que ça m'a fait d'écouter sans interrompre et de parler sans être interrompu.e ?
 - Ou, avec quoi je repars de ce moment ?



Les principes d'un Coronapéro solidaire

- **Ecoute** : on est là pour nous mettre au service de chaque participant et leur permettre de s'exprimer complètement ! Ici, on ne coupe pas la parole, on attend avant d'intervenir et on modère ses élans de contribution ;)
- **Bienveillance** : c'est un moment où on respecte ce qui est partagé, que ce soit les émotions, les croyances ou les limites de l'autre. Nous sommes ici pour être attentifs et prendre soin.
- **Flexibilité** : sentez-vous libre... d'adapter le contenu du Coronapéro solidaire, de partir pendant le Coronapéro solidaire si vous n'avez plus envie d'être là ou si ce qui est dit vous dérange. Zéro obligation et liberté de décision tant que vous respecter les 5 principes ;)
- **Simplicité** : un format simple pour essayer les Coronapéros solidaires là où il y en a besoin
- **Accessibilité** : un format accessible pour permettre à n'importe qui de pouvoir participer



Le format d'un Coronapéro solidaire

- Le nombre de participants est limité à 6 personnes max pour créer un espace de connexions intimes où chacun.e peut s'exprimer
- Les participants peuvent être des proches que vous connaissez ou des personnes que vous ne connaissez pas du tout ! C'est vous qui décidez !
- Comptez 2h30 pour 10 personnes, 2h pour 6 personnes... vous verrez, ça va vite !
- Une personne anime le Coronapéro solidaire pour expliquer les principes et faciliter les échanges entre les participants. Il intervient dans les tours de parole, au même titre que les autres participants. **Attention : si vous souhaitez animer un Coronapéro solidaire, vous devez en avoir vécu un au moins une fois avant**
- La fréquence est libre, elle est à définir selon les envies du groupe : vous pouvez l'organiser une seule fois, ou le reprogrammer avec votre groupe, ou en organiser un nouveau avec un autre groupe
- Les outils sont libres aussi, selon vos habitudes : au choix, entre Jitsi, Zoom, Skype, Messenger, Whatsapp, Slack et Rocketchat... tant que vous vous voyez c'est bon ! Et d'ailleurs, ça se fait aussi dans la vraie vie si vous êtes en confinement avec vos proches ;)



Vous avez envie de lancer un Coronapéro solidaire ?

C'est hyper facile !

- Première étape : d'abord, participez à un Coronapéro solidaire ! C'est par [ici](https://www.helloasso.com/associations/solucracry/annuaire) ! (<https://www.helloasso.com/associations/solucracry/annuaire>)
- Deuxième étape : créez votre Coronapéro solidaire, envoyez les invitations à vos proches ou inconnu.es et ajustez-en le format selon votre expérience
- Troisième étape : partagez en bas de ce document votre retour d'expérience pour nous permettre de savoir combien ont été organisés de Coronapéros solidaires et savoir comment nous avons permis à des personnes de vivre plus sereinement le confinement !
- On se charge d'ajuster le format avec vos retours et ceux des autres contributeurs ;)



Vous en avez organisé un et vous voulez partager votre expérience ?

C'est encore hyper facile ! Vous n'avez qu'à copier-coller le format standard ci-dessous et le compléter avec vos informations ! Merci d'être clair au max pour qu'on puisse améliorer le format !!

MERCI BEAUCOUP :D C'est important de savoir quel impact a généré ces rencontres !

- Quelques informations pratiques
 - Votre nom :
 - La date de votre Coronapéro solidaire :
 - Le nombre de participants :
- Votre ressenti général sur l'événement (ne laissez que celui qui reflète votre ressenti)
 - C'était fabuleux / C'était trop bien / C'était bien / Ce n'était pas terrible / Ce n'était pas bien
- Des axes d'amélioration
 - Ajustements avant votre Coronapéro solidaire (ceux que vous avez constatés après votre première expérience (en tant que participant) et que vous avez mis en place pendant votre Coronapéro solidaire) :
 - Ajustements après votre Coronapéro solidaire (en tant qu'animateur) :

Exemple :

- *Quelques informations pratiques*
 - *Votre nom : Judith AYNES*
 - *La date de votre Coronapéro solidaire : 18/03*
 - *Le nombre de participants : 6*
- *Votre ressenti général sur l'événement (ne laissez que celui qui reflète votre ressenti)*
 - *C'était trop bien*
- *Des axes d'amélioration*
 - *Ajustements avant votre Coronapéro solidaire (ceux que vous avez constatés après votre première expérience (en tant que participant) et que vous avez mis en place pendant votre Coronapéro solidaire) : vu que c'était le premier en tant que participante et animatrice, bah... on l'a créé haha*
 - *Ajustements après votre Coronapéro solidaire (en tant qu'animateur) : j'ai précisé les règles d'animation (timer, passage de relai pour les tours de parole...) + j'ai ajouté une invitation finale à relancer le même groupe dans le tour de clôture*

45 mille mercis à Frédérique Assal de Pôle en pomme pour ses illustrations !



LES

CORONAPEROS

SOLIDAIRES

Vous avez envie d'exprimer comment vous vivez votre confinement ? Et vous avez envie d'écouter d'autres personnes s'exprimer ?

Le Coronapéro solidaire est un format de discussion simple et répliquable pour échanger entre potes, avec sa famille ou des inconnus, à distance ou en confinement groupé...