

## COMPTE RENDU DU 26 Avril 2025

Personnes présentes : Léo (Secrétaire), Marlène, Thomas, Rebecca, Philippe, Samuel  
Mathilde essaie de se joindre à nous en visio, Christophe ne pourra pas se joindre à nous.

Ordre du jour prévu :

- Météo
- Temps de questions et d'éclaircissements pour expliquer le fonctionnement du cercle ♥ aux derniers et dernières arrivé-e-s
- Passage en revue du document de comm' partagé par Philippe
- Travail sur les formations à venir post-été (cadre, financement, lieu, protocoles)
- Point sur les missions de communication réalisées/en cours/futures
  - Création d'une adresse mail de l'asso ?
- Préparation des points d'étape 1. pour prendre soin de nous (comment on vit le bénévolat, comment on vit les évolutions de l'asso) / 2. de l'Assemblée Générale (qui devra se tenir vers Septembre)
- gestion d'un inconfort exprimé en fin de séance ?
- première discussion autour de l'organisation des groupes de pratique si le groupe grandit encore.
- Partager un peu comment ça se passe niveau finances et adhésions
- Célébration de tout ce qui roule

### Temps de météo intérieure

### Ajustement de l'ordre du jour

#### Présentation du document de communication par Philippe

Commentaires :

- Pertinent pour un premier accès à des participant-e-s qui viennent d'arriver
- Manque les informations sur l'organisation de l'association
- On dirait que ce n'est pas un flyer, mais bien un document pour les nouvelles/nouveaux arrivant-e-s. Ce document peut contribuer à la sécurité des personnes arrivantes.
- Intention du rédacteur du document : avoir un premier document pour accéder au groupe (document 1) et à ce qu'est la CNV (document 2). Ce document répond à un manque constaté lors du salon du bien-être, où il a manqué de documents de comm'. En fait, ça aurait pu être un flyer. Possibilité de le mettre sur site, si ça ne fait pas doublon.
- Si c'est un flyer, ça fait beaucoup d'infos. Pour des personnes qui viennent d'arriver, ça regroupe les infos utiles et c'est pertinent.
- Sens à ce qu'il n'y ait pas plus d'informations, pour d'abord être participant-e avant d'être membre de l'association. Un peu lourd pour un flyer, super adapté pour rentrer dans le groupe.

**Décision : le document «Faciliter votre intégration au groupe de pratique CNV Arras » est utilisable pour la communication interne et externe du groupe.**

#### Point finances

10 personnes qui ont adhéré >

200 € d'adhésion > asso. > couvre les frais bancaires. (Rebecca remboursée)

135 € cotisation > Groupe de pratique & salle. On devrait pouvoir payer Amaury mais pas de réponse sur la facture de sa part pour le moment.

Ca fait 1 an tout pile Mai ou Juin à vérifier.

#### Anticipation des réunions

Point soulevé : confort si les dates de réunion pouvaient être fixées très à l'avance, idéalement avec un calendrier prévisionnel.

Réactions :

- Accord avec la proposition
- Tant pis pour les absents
- Préférence pour le sondage en amont
- Peut-être qu'on a trop de réunions ?

Décision : fixer de réunion à réunion une plage de dates, très à l'avance, pour les réunions du cercle cœur.

### Et si le groupe grandit encore ?

Constat : au cours du dernier groupe de pratique, nous étions beaucoup. De fait, les cercles d'ouverture et de clôture deviennent longs. Si nous grossissions encore de 5 personnes, je sentirais trop de lourdeur à faire des cercles en grand groupe de 20.

Réactions :

- Économiser du temps avec la préparation de séances en amont, animées par des animateurices qui amènent une trame.
- Crainte de ce que la trame soit préparée par les mêmes personnes et que ça devienne lourd, que ça devienne un travail et que ce soit lassant. Comment garantir la liberté de chacun-e de pouvoir rester participant-e sans pression à animer ? // En tant que nouveau participant, j'ai d'abord fait 2 marelles puis pris le risque de participer aux 4 chaises et apprécié la découverte.
- Garder des exercices de séance en séance afin de pouvoir participer à ce qu'on a pas encore vécu, et de s'économiser en termes de préparation ?
- Crainte d'enfermer les animateurices dans la même animation en boucle.
- Pourquoi on a arrêté les animations tramées ? Pour la liberté de choix, j'ai l'impression que le pb de Marlène est gérable avec ce qu'on a aujourd'hui. Combiner météo + choix des exercices en un seul tour de parole ?

De la part de la personne qui a émis le constat : - Ce n'est pas le souci du choix des exercices pour moi, c'est plutôt le temps de cercle en grand groupe. Mon besoin était plutôt de réduire la durée du cercle. Propositions de stratégie : se couper en deux cercles, et augmenter le temps de parole individuel ; Réduire le temps de parole de chacun-e pour aller plus vite aux exercices ; Limiter l'accès aux groupes de pratique ; Répartir sur deux créneaux.

Discussion sur les stratégies proposées :

- Les 4 propositions me parlent, j'ai plus de mal à faire un choix. Diviser le groupe en deux lors des cercles me parle, même si l'idée de division me gêne. Je mets du sens à limiter le nombre de personnes, même si j'ai peur que cela entre en contradiction avec les valeurs de l'asso.
- J'ai confiance qu'une répartition naturelle va se faire si l'on ouvre deux créneaux.
- Le rôle de notre asso n'est pas d'imposer aux groupes de pratique ce qui est à faire.
- Question financière si l'on augmente le volume d'adhérents ? Salles ?
- Limiter le nombre de personnes, ça peut permettre de prendre soin.
- Le turn-over fait qu'on se retrouve à un nombre acceptable, avec des personnes qui bougent.
- (ouverture d'une nouvelle question)** - Tiraillement sur la limite d'accueil : difficulté d'accueillir certaines personnes (trop expansives, trop chacal).
- C'est un groupe de CNV, « on est pas des pys non plus », n'y a-t-il pas une limite à qui on peut accueillir ?
- Il faut un lead pour « diriger les opérations pour que ça roule »
- La CNV pour moi c'est plutôt « pas de lead »
- Besoin de respect de mes limites dans l'accord d'une personne avec laquelle je suis inconfortable.
- Émergence de questions autour de « Est-ce que cette personne aurait sa place dans notre collectif ? », suite au salon du bien-être.
- Quand tu fais la démarche de venir dans un groupe de CNV, y a une humilité et une envie d'apprendre.

Décision : Aborder la question de « si le groupe est trop grand » après le prochain groupe de pratique. Tester le groupe de pratique réparti sur un Samedi et évaluer.

### **Reprise de la discussion sur la difficulté d'accueillir certaines personnes :**

- Comment on ferait si on était plusieurs à être mal à l'aise avec la présence d'une personne ?
- Comment réussir à reprendre la parole à quelqu'un qui prend beaucoup de place ? Inconfort vis-à-vis de cela. + vexation possible des personnes à qui l'on propose de prendre moins de place.
- Jugement/non-empathie exacerbées, comment gérer ?
- pas à l'aise avec le fait de pré-penser que la personne sera pas adaptée au groupe. Voir avec quelques séances. EX de personne qui prendre 28/30 min lors d'un exercice, on l'écoute et puis c'est tout. Ca peut se rééquilibrer plus tard. Juste mettre de la conscience là dessus.

### **Communication**

Ce qui a été fait : Logo créé

Ce qui est à faire :

- Création d'une charte graphique (fixer les couleurs et les polices, les rendre accessibles au groupe Communication)
- Réflexion autour d'une page Facebook (Mathilde ?)

### **Création d'une adresse mail**

Intention de l'adresse mail (Tour de parole) :

- Je vois pas vraiment le but d'avoir une adresse mail
- Intention de clarté et de traçabilité des échanges. Un collectif plutôt qu'une personne qui envoie un mail d'information, une relance d'adhésion, un paiement de salle, un reçu.
- Plusieurs boîtes mail pour une clarté dans les missions. Limite à 3 gestionnaires par boîte.
- Question de la technique ? Simplicité, préférence pour avoir une seule boîte mail.
- Informations sensibles ? Reçus affichent le montant des adhésions, ce qui est sensible pour certaines personnes.

**Décision : Une boîte mail va être créée. Nouvelle réunion pour en définir les modalités (Rebecca, Samuel → Délégation de la construction de la boîte mail, avec modalités).**

### **Réunion à venir bilan bénévolat + prépa AG**

→ **Décision : Réunion le vendredi 13 juin 2025, à 18h30**

### **Cercle de clôture → bilan/projections**