

# PV – Journée Inter Sel du 13 Septembre 2014

## Hermenches

*PV pris par :*  
*Geneviève Wichser-Rausis*  
*Angela De Bellis Gaille*  
*Véronique d'Aviau-de-Ternay*

Chant de bienvenu « O sole mio », version SEL

Ouverture de l'InterSel avec Isabelle et Renate qui parlent de l'eau dynamisée et qui font circuler des bols d'eau où chacun peut déposer une pensée. Puis dynamisation de l'eau par les vortex avec un petit dispositif à placer entre 2 bouteilles

### **1ere partie : Présentation des SELs**

Excusés : SEL du Lac, SEL de la Vallée de la Jogne, SEL du Valais

Présents : SELs représentés ci-dessous. Soit 30 personnes

#### **SEL vaudrusien (Val de Ruz)**

Présentation	Edith	
Création	mai 1997	1 <sup>er</sup> premier SEL de Suisse Romande
Membres	env. 100	
Echanges	env. 300 échanges / an	
Atout :	le SEL marche, pas de contestation majeure, avance doucement, lentement	chantier participatif,
Difficultés	manque de relève, 4 membres au GA	

#### **Haut-Doubs SEL (Pontarlier)**

Présentation	Denise
Création	1998
Membres	env. 30
Echanges	aucun échange ou très peu seulement auprès de la coiffeuse
Atout	
Difficultés	poussif, départ des « moteurs »

## **SEL La Chaux-de-Fonds**

Présentation	Jean-Denis
Création	octobre 2003
Membres	159
Echanges	178 par 95 membres
Atouts	animation/mois : culturelle et sportive (musée, balade, torée, week-end) réunion mensuelle, contact avec les Franches-Montagnes, marché gratuit qui attire beaucoup de monde
Difficultés	participation irrégulière, relancer les membres, 5 à 10 pers. par réunion mensuelle, 1 à 10 pers. par sortie

## **SEL Glânois & Alentours (Romont)**

Présentation	Nicole
Création	avril 2010
Membres	171
Echanges	aucun chiffre donné
Atout :	6 membres au GA qui veulent dynamiser le Sel en proposant des World café (visant à faciliter le dialogue constructif), des parrainages pour un suivi, une meilleure implication des membres, création d'une chartre
Difficultés	le SEL s'essoufle un peu, noyau de 50 membres

## **SEL Sarine (ville & campagne) (Fribourg)**

Présentation	Geneviève et Marcel
Création	7 septembre 2011
Membres	292
Echanges	+ de 1000 / an. Préférence à la qualité qu'à la quantité !
Atout :	salle membre du SEL, réunion à date fixe, site internet performant
Difficultés	les inactifs, plus de la moitié des membres, mais le rythme laissé à chacun

## **SEL d'Oron**

Présentation	Véronique
Création	27 septembre 2012
Membres	83 sur internet, 38 n'ayant pas reconduit leur cotisation
Echanges	133
Atout	le journal local fait une bonne publicité, chantier festif pour l'aide à la rénovation, conférence sur un thème : la Terre

Difficultés à court d'argent depuis l'organisation de la journée Inter-Sel. Peu de participants aux réunions.  
Réflexion : laisser faire ou non ?

### **SEL Begnins et alentours (Nyon)**

Présentation Francine  
Création novembre 2012  
Membres 54  
Echanges env. 250  
Atout croissance douce, axée sur la visibilité, les soirées sont bien fréquentées, très joli climat, partenariat avec une association senior pour la salle de réunion  
Difficultés d'aller sur le site pour voir les annonces, crainte de l'ingérence

### **SEL des 3 Vallons (La Sarraz, Cossonay, Romainmôtier, Vaulion)**

Présentation Angela  
Création 22 avril 2013  
Membres 36 dont le 1/3 participe aux échanges  
Echanges aucun chiffre donnée  
Atout salle conviviale, présentation du SEL dans un festival  
Difficultés peu de personnes font le déplacement (5 à 10 pers), trop de kilomètres car région trop grande

### **SEL Sous-Gare (Lausanne)**

Présentation Sylvia  
Création 15 mai 2013  
Membres 63  
Echanges 75 en 2013 + 74 en 2014 = 2 x 8 mois  
Atout croissance du groupe d'animation, 6 membres  
Difficultés dynamisation, comment mobiliser les membres

### **UnYverSEL (Yverdon)**

Présentation Erel  
Création 3 juillet 2013  
Membres 40  
Echanges env. 184

Atout	motivation du GA, 7 membres, le SEL est soutenu par la ville (Agenda 21) pour le lancement : identité visuel par un logo, flyer, différentes générations, rencontres mensuelles fréquentées par 20 ou 30 personnes
Difficultés	salle trop petite

### SEL Franches-Montagnes (Saignelégier et alentours)

Présentation	Karine
Création	juin 2014
Membres	73 ¾ des membres actifs
Echanges	aucun chiffre donné
Atout	beau catalogue, plein de diversité, chance avec internet, membres papiers pour eux qui n'ont pas internet, grand intérêt pour les rencontres mensuelles, cela aide à dynamiser
Difficultés	pas encore

### SEL Région Delémont

Présentation	Corinne
Création	juin 2014
Membres	70 1 <sup>ère</sup> réunion 27 membres
Echanges	25
Atout	force du départ, local pour accueillir, expérience du marché avec échanges
Difficultés	tout à mettre sur pied, mais c'est positif

## 2eme partie : Réflexion du matin en petits groupes

### Pourquoi la réflexion de ce matin ?

Nous sommes là pour réfléchir ensemble sur le thème « **Dynamiser le local** »

Mais en fait, qu'est-ce que nous voulons dire par « dynamiser le local » ? Qu'est-ce que cela nous apporte ?

- ⑩ Aller vers le rêve de vivre autrement, mettre en place, concrétiser le vivre autrement
- ⑩ Le « nous » est plus fort que le « je »
- ⑩ Force énergétique du « nous »

Notre but n'est-il pas de vivre dans un **partenariat** posé, joyeux, confiant, **en harmonie avec l'autre tout en respectant ses besoins**

1 SEL = vivre ensemble. Nous avons tous plus ou moins ce désir d'une Terre respectée, d'un rythme de vie à la mesure de l'être humain, de rapports humains goûteux, nourrissants et authentiques, de partages de temps, de connaissances, de soutien... et malgré cela, nous n'y arrivons pas.

Chacun est pris dans son quotidien, dans ses obligations, dans le carcan de ses blessures, de ses habitudes...

Qu'est-il possible de mettre en place pour que ce désir de partage devienne une réalité vécue ?

### Comment y arriver ?

A partir des 3 suggestions de réflexions qui suivent, il s'agit de mettre en place des pistes, voire un support, qui permettra la réalisation de ce désir de partage

1. **Partager notre vision du futur par rapport à notre SEL** → La flèche. Se projeter. **REVER**

2. **Vision, concrétisation du futur : quel est le 1er pas ?** → **CONCRETISATION**

3. **Construire à plusieurs. Qu'est-ce qui m'empêche de :**

1. **Participer à « ensemble » ?**

2. **Demander du soutien ?**

3. **Oser demander ?**

4. **Répondre aux demandes ?**

5. **M'investir ?**

6. **Echanger ?**

→ Et moi dans l'histoire ? **MA PLACE, MON ROLE, MES ACTIONS**

Pour nous aider, voici quelques domaines à explorer :

- Soins aux personnes
- La Terre
- L'alimentation
- Les rapports humains
- Les animaux
- Autre...

Les 30 personnes sont divisées en 5 groupes et chaque groupe travaille 1/4 d'heure sur chaque point : « rêver », « concrétisation (1ers pas) », « et moi dans l'histoire » sous le contrôle de Jacqueline Menth (C.N.V., gestion de groupe, ex-membre du Sel de Ste Croix aujourd'hui dissout... invitée à l'InterSel pour gérer le groupe). Chaque groupe remet à Jacqueline ses notes sur chaque sujet

## 3<sup>ème</sup> partie : Travail de groupe

Jacqueline Menth a organisé les réponses apportées le matin et elle présente la synthèse de nos réflexions en commençant par le dernier point.

Ce qui nous empêche d'agir, ce sont nos **peurs**. Ces peurs nous indiquent notre chemin de vie. Les identifier permet d'avancer et de les **surmonter**.

### Voici quelques peurs identifiées :

- Le changement : Appartenir au SEL implique du changement (quelle est ma vision sur l'argent, utilisation d'objets de prêt ou d'occasion, qui suis-je sans objets neufs ? etc...), ce qui peut nous faire perdre nos repaires ou se traduire par un manque de sécurité. **Relier l'envie de changements avec des repères pour aider les changements**
- Les conflits/le rejet : Changer son regard : **et si le conflit était une occasion de rencontre ? Regarder ce qui anime l'autre pour m'enrichir.**
- Si je pose les choses, il n'y a plus conflit mais dilemme. Celui-ci peut être résolu comme tout problème**
- Créer des liens : C'est risqué de s'attacher, peur de nous retrouver seul, d'être rejeté.
- Le manque : de temps, d'argent, de disponibilité...
- Peur de l'autre : Il est important de prendre conscience que **chacun détient le pouvoir de changer les choses.** Centrer le problème et changer soi-même (pas l'autre), c'est parfois inconfortable de le reconnaître et cela demande une certaine humilité. **Oser parler des choses difficiles car l'autre peut se reconnaître et donc se re-connecter**
- Quand il y a souffrance, inconfort, le geste spontané consiste à repousser l'autre. **Solution : revenir à soi, à son couple, à ses enfants...**

### Quel est le premier pas

Dans un projet, il y a moi et les autres. Et moi, je fais mieux que les autres ! En fait, nous sommes simplement des humains avec des réalités différentes.

Du coup, **pour se fédérer autour d'un projet, il est essentiel de se poser les questions suivantes en étant PRECIS et CONCRETS**

- **Que veut-on ?**
- **Pour quel résultat ?**
- **Comment mettre en place concrètement ?**

Pour passer du rêve à la réalité, distinguer les différentes étapes, être précis, construire et ne pas rester focalisé sur un problème.

### **Concrètement je ...**

- coache / parraine les nouveaux membres
- établis un processus
- donne du temps aux participants des réunions pour s'exprimer oralement à tour de rôle pour échanger des idées / faire connaissance / etc...
- partage mes expériences avec les autres SEL et/ou participe aux séances d'un autre SEL
- présente mon SEL à la (aux) Commune(s) concernée(s)
- ...

### Quelques idées pour la mise en oeuvre

- Communiquer (e-mail, SMS, flyers, journaux, etc...)
- Changer nos pensées, notre point de vue (**à quoi j'aspire** plutôt qu'identifier ce qui ne va pas chez les autres)
- Réfléchir, motiver
- Se rencontrer

- Responsabiliser
- Garder un espace pour le rêve
- Célébrer, dire merci, redonner de l'énergie
- Ne pas laisser la magie du rêve s'estomper après tous ces efforts et la créativité du départ

### Quelques valeurs

Le SEL :

- Est un état d'esprit, une philosophie
- Est porteur de changements
- Permet d'échanger aussi les idées
- C'est simple
- C'est avoir et faire confiance
- C'est semer des graines
- C'est une prise de conscience
- C'est vivre dans l'instant présent

### Rêver, la vision du futur par rapport au SEL

- Priorité à l'humain
- Langage du cœur
- Prendre soin du monde qui, à son tour, prend soin des humains
- Santé
- Soutien
- Les conflits sont des occasions de rencontre
- Douceur, simplicité
- Interdépendance. Chaque individu est responsable du « soi » et du « nous »
- Gérer son temps et son énergie est joyeux et simple
- SEL = grand voisinage
- SEL = reflexe
- SEL = plate-forme de transition

Jacqueline revient sur la **vision** : Quand on est invité à rêver, le “censeur” arrive et dit “ce n'est pas possible”. Or, **tout ce qui se crée dans le monde a d'abord été rêvé !**

Garder l'espace pour rêver

Donner également au critique l'espace pour ne pas être d'accord.

**Temps pour rêver**  
**Temps pour les peurs**  
**Temps pour concrétiser**

Le **concret** doit être **bien planifié** ⇔ pour **retrouver le temps de rêver**.

**Rêver à plusieurs** et **rester ouvert** aux rêves de l'autre.

**Célébrer et dire MERCI** ⇒ quand on rêve ⇒ quand on a peur ⇒ quand on concrétise

### La vision amène le besoin d'(e) ...

- Etre
- Prendre soin des rapports humains
- Prendre conscience de nos peurs

- Prendre soin des lieux
- Simplicité
- Interdépendance (responsabilité, conséquences)
- Équilibre
- Gérer son temps et son énergie / Demander de l'aide lorsqu'on est dépassé, surchargé
- Aspirer au langage du cœur
- Rencontrer les autres (un conflit est aussi une occasion de rencontre par exemple)
- Oser confronter nos idées à ce qui ne va pas dans le même sens, se mettre en lien avec l'autre. Si résultats positifs = OK. Sinon, on aura posé les choses et cela peut déboucher sur des prises de conscience
- Avoir et faire confiance
- Reconnaissance
- ...

Après cette synthèse, Jacqueline propose de célébrer, de dire merci. Quelques voix s'élèvent pour marquer leurs frustrations de ne pas avoir assez avancé et demandent la poursuite de la réflexion.

Jacqueline explique que "célébrer" signifie dire ce qui est, y compris les frustrations et la colère.

Tour de parole de chaque participant.

Une conclusion émerge seule au fur et à mesure de ce tour de parole : Vivre ce qu'il y a à vivre au sein de chaque SEL, faire confiance et les choses se font avec justesse ! Sans stress et sans objectifs trop ambitieux, au rythme des personnes composant chaque SEL

Un temps de réflexion est donné pour savoir qui organisera la **prochaine séance InterSel** (deux propositions ont été faites, à savoir **Lausanne** et **Fribourg**, mais chacun souhaite obtenir d'abord l'approbation de son Groupe d'Animation respectif).

Par contre, **UnYverSel** se propose déjà pour organiser l'**InterSel de 2016**, ce dont nous les remercions.

Une caisse a été mise à la disposition de chacun pour participer aux frais de cette journée. Nous avons récolté 203 CHF. Et nous vous en remercions grandement ! Le groupe d'animation s'était engagé sur une somme de 300 CHF à remettre à Jacqueline pour son travail.



*Un chaleureux merci à TOUS et aux « pvéistes » pour leur clarté, disponibilité et leur travail remarquable.*

*Joyeuse route à tous et à l'année prochaine !*

*Le Groupe d'Animation  
Liliane, Véronique, Rénate, Isabelle, Annette*

P.S. : Ci-dessous, les photos des réponses du matin rangées par thème par Jacqueline



