

# Audrey Gicquel

CONSEIL EN HABITAT PARTICIPATIF

## Cultiver l'authenticité et la souveraineté au sein d'un collectif

La souveraineté c'est savoir s'écouter et poser ses limites afin de vivre dans la joie. C'est une qualité essentielle pour bien vivre en collectif. Comment accroître sa souveraineté? C'est une question que je me suis posée pour mettre en place cette formation.

Pour moi l'authenticité est une composante fondamentale de la souveraineté et elle se décompose en 2 mouvements :

- mon authenticité de moi à moi, je rentre en moi et j'apprends à sentir ce qui se passe en moi, les résonances de mon éducation, de mon histoire, etc...
- puis j'ose l'authenticité de moi à l'autre.



### A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse aussi bien aux porteurs de projets d'oasis, qu'aux personnes qui habitent déjà dans un écolieu.

### Objectifs de la formation :

- Vivre la coopération et ses résistances dans le corps
- Explorer les différents niveaux d'authenticité
- Visualiser ses différentes parts intérieures
- S'entraîner à sentir ses limites et dire NON
- Transmettre de bonnes pratiques pour prévenir les conflits dans un collectif
- Comprendre et décrypter l'effet miroir dans les relations



### Détail de la formation

#### 9h - accueil

Ouverture, cadre de sécurité, partage d'un vocabulaire commun

L'importance de l'authenticité dans les échanges

L'effet miroir et la manière de le comprendre

Un outils pour désamorcer les tensions : la réunion de non-dit

→ Alternance d'informations théoriques, de moments pratiques et d'explorations corporelles

#### 18h - Bilan - Clôture

# Audrey Gicquel

CONSEIL EN HABITAT PARTICIPATIF

## L'animatrice

Audrey GICQUEL, Accompagnatrice d'habitats participatifs- autrice du livre « [Les clés de l'habitat participatif, mes expériences du vivre-ensemble](#) », animatrice d'une [chaîne youtube sur le sujet](#) et [tedx speaker](#)

Audrey est co-fondatrice des Choux Lents, où elle vit depuis 2012. Elle propose de partager son expérience en utilisant des outils d'animation et de prise de décision qui vous aiderons dans la construction de votre projet.

Formée à la CNV, la sociocratie, la gouvernance partagée, la facilitation graphique, l'écoute active, le processwork, etc. Elle est passionnée par l'animation de groupes et l'intelligence collective.



## Témoignage

*Véronique lors de la formation à Habiterre - janvier 2023*

« Élan de vous partager ma connexion en mode XXL aux enjeux humains de l'#habitatparticipatif jeudi à Die avec Audrey Gicquel  
vous raconter cette journée qui fut un feu d'artifices de kifs à tous les niveaux  
vous partager des outils qu'on a expérimentés

1er KIF ,



# Audrey Gicquel

## CONSEIL EN HABITAT PARTICIPATIF

Découvrir des approches pédagogiques autour des notions d'AUTHENTICITE et SOUVERAINETE , et de se DEVOILER pour créer de la cohésion au sein d'un collectif !

(re)vivre également en tant que participante la puissance de la JOIE, des approches par le CORPS et le JEU pour créer du NOUS !

et de sentir/reconscientiser combien l'énergie de la JOIE me reconnecte de manière très profonde a ma vitalité intérieure, permettant de compenser le côté parfois fastidieux des nombreuses réunions ineluctables dans la création d'un COLLECTIF

2nd KIF ,

Expérimenter l'approche de Byron KATIE « the work » pour identifier et questionner les pensées à l'origine de nos souffrances ...

Une manière de débusquer nos « effets miroirs » avec les autres , résonances émotionnelles dérangeantes qui viennent mettre en lumière nos parts d'ombre ou de non alignement par l'agacement provoqué par le comportement de l'autre !

et comme dirait Audrey : « en collectif, c'est une galerie des glaces !!! »

... découvrir aussi d'autres outils comme les « réunions de non dits » pour déposer nos tensions/ gratitudes au fil de l'eau ... ou des séquences « entraide affective » sorte de CODEV relationnel qui se présente de manière assez ludique ....

3eme KIF : La rencontre avec d'autres personnes d'autres habitats participatifs, ou en cours de construction .... d'entendre leurs témoignages et ainsi se connecter aux bénéfices et difficultés de ce mode de vie