

# Acroyoga Genève –Association GE-Fly

## Charte - Règles du jeu de la communauté

On se veut une communauté saine qui crée un environnement sécurisant (intégrité physique, émotionnelle et sexuelle), inclusif et accueillant. Nous sommes toutes et tous responsables de faire vivre ces valeurs dans notre communauté et au-delà.

### Nos principes clés

- Communauté, lien, collaborer, créer ensemble, prendre soin les un.e.s des autres
- Confiance en soi et l'autre, dans le groupe
- Principes du yoga: respiration, pratique, présence
- Communication (verbale ou non-verbale), l'écoute (verbale ou non), consentement
- Responsabilité bienveillante de moi et des autres
- Rire, jouer, essayer, tester, explorer, s'autoriser à la folie dans l'amitié et le consentement

Petit rappel des 3 rôles clés et pareillement importants dans la pratique et leurs apports :

- Base
- Flyer
- Spotter

Le consentement c'est comprendre et donner son accord pour:

- une figure ou un enchaînement que tu connais (ou non)
- la vitesse du jeu/enchaînement
- une parade /spot / aide
- un calin ou un massage
- une photo ou vidéo
- tout contact physique

On reconnaît que chaque constellation de jeu est différente et unique, cela requiert de choisir ensemble quelles sont les règles de ce jeu. On reconnaît que celles-ci peuvent évoluer en fonction des personnes, du moment et des situations, on a toujours le droit de changer d'opinion.

Codes non-verbaux qui peuvent aider:

- 2 "tappes": besoin de revenir à situation précédente
- 3 "tappes" : besoin d'arrêter tout de suite
- Possibilité de déplacer la main de qqun.e à l'endroit où c'était ok

Différents types de pouvoirs auxquels être attentif/ves:

- Relation professeur/élève
- Niveau d'expérience
- Ancienneté / nouveau-elle dans la communauté
- Genre
- Toutes autres formes de pouvoir que l'on retrouve dans la société

Comment **créer un cadre "safe" & sain** dans ce type de situations, nous vous invitons à :

- Inviter et proposer plutôt que imposer  
Ex: Est-ce que tu veux jouer avec moi? Est-ce que tu veux essayer une [posture] ?  
Tu le sens comment?
- Vérifier si la personne avec qui on joue est toujours ok  
Ex: Tu as envie d'une pause? On continue?
- Oser refuser et accepter un refus, sans avoir besoin de justification  
Ex: Non, merci là j'ai pas envie de faire cette position.
- Faire, comme prof, un rappel sur le consentement avant chaque cours, y inclus référence à cette charte.
- Montrer, comme prof, l'exemple de comment demander du consentement pendant les cours.  
Ex. Est-ce que tu serais d'accord de flyer cette posture avec moi pour montrer ?
- Proposer, comme prof, plusieurs variations des postures pour les cours, qui permettent aux participant.e.s de participer selon leur niveau et en respectant leurs limites/peurs/etc.  
Ex. : Si vous n'êtes pas à l'aise de vous mettre tête en bas aujourd'hui, vous pourriez [introduire la variation].
- Faire particulière attention, comme prof, à montrer des manières de spotter sans toucher les seins ou génitales, et – s'il y en a un risque que cela arrive – comment l'exprimer et demander du consentement.  
Ex. : Pour te sécuriser la tête, je sens que le meilleur accompagnement est comme ça [montrer le mouvement sans toucher]. Mais je vois le risque que, si tu tombes, ma main puisse glisser sur tes seins/entre tes jambes. Est-ce que c'est ok pour toi ou comment préfères-tu que je te spotte ?

N'hésitez pas à **poser des questions à l'autre** pour savoir comment il/elle se sent, pour que chacun.e puisse s'exprimer:

- Oser exprimer ses propres besoins, doutes et questions
- Poser la question à l'autre au lieu de partir d'un a priori (sur ce qu'on va faire, ce qui est ok, ...)
- Être à l'écoute des limites et besoin de l'autre

L'insistance n'est pas un acte d'héroïsme. C'est cool de savoir dire non et poser ses limites !

**S'il y a un problème :**

- Si qqch non-voulu arrive - les erreurs ça arrive - demandez des excuses et voyez quel est le besoin actuel de la personne.
- Le comité de l'association peut être contacté si on a ressenti un inconfort et qu'on n'arrive pas à résoudre la situation avec la personne. La communication sur des actes ayant lieu pendant le jeu resterait confidentielles, si ainsi désiré par la personne qui les reporte.
- La communauté aussi se tient ouverte à accompagner une situation.