



# AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

## PRENDRE SOIN DU VIVRE ENSEMBLE

Le Temps d'Échange en Famille en mode « Notre chez nous »

Objectif : faire le point sur notre mode de vie  
et profiter de cette occasion pour prendre soin de notre relation.

### Organisation

- **Informé** : Proposez à toute votre famille un temps sympathique pour parler de votre chez vous et, si les enfants ne sont pas trop petits, de votre futur habitat. Dites leur qu'il est important pour vous qu'ils puissent s'exprimer sur leurs besoins et attentes. Présentez ce temps comme un temps de jeu pour les enfants.

- **Planifier** : Prévoyez un jour et une horaire où vous ne serez pas pressé par le temps ni fatigué de votre journée !

- **Préparer** : Préparez tout d'abord de quoi vous régaler, ça aidera pour donner le sourire à tout le monde ! Sortez vos feutres de couleur et des post-it, avec, pourquoi pas une couleur pour chacun ou des petits papiers avec des pastilles adhésives repositionnables. Choisissez un mur proche de votre lieu de réunion et suffisamment grand pour coller et regrouper entre eux les post-it par thématiques.

Vous pouvez utiliser un bâton de parole. La règle est que seul celui qui le tient a le droit de parler. C'est un objet utilisé dans les traditions amérindiennes qui passe de main en main lors d'une réunion. N'importe quel objet de la maison qui ressemble à un bâton à fera l'affaire.





# AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

## PRENDRE SOIN DU VIVRE ENSEMBLE

Le Temps d'Echange en Famille en mode «Notre chez nous»

### Déroulé de réunion

- **Météo** : Au commencement vous pouvez faire un petit tour de météo rapide, pour que chacun exprime comment il se sent avant de commencer. Un temps de parole de 3/4 min chacun doit être largement suffisant.
- **Rôles** : Puis vous poursuivez en vous répartissant des rôles :
  - un animateur : vous ou une autre personne au courant des règles de la réunion
  - un gardien du temps : fixez ensemble l'heure à laquelle il vous semble correcte de terminer l'échange. Le gardien du temps veille lancer un rappel 15 min avant l'heure de fin définie.
  - un script : il notera sur les post-it si les enfants sont trop petits pour écrire et organisera les post-it au mur.
- **Échanges** : Une fois tous ces préparatifs et le mode de fonctionnement fixés vous pouvez poser la 1ère question ou même l'écrire sur une grande feuille et l'afficher au mur. Voici donc cette 1ère question à laquelle chacun va répondre :

*Qu'est-ce qui fonctionne bien chez nous ?  
Qu'est-ce que tu aimes dans notre aménagement  
et dans l'organisation des pièces ?*

Vous pouvez tourner la phrase plus simplement pour les enfants :

*Qu'est ce que tu aimes bien dans notre maison ?*





## AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

### PRENDRE SOIN DU VIVRE ENSEMBLE

Le Temps d'Echange en Famille en mode « Notre chez nous »

- **Réflexion** : Donner un temps à chacun pour réfléchir en silence, le temps qui vous semble adéquat (pas trop long pour les enfants qui bien souvent répondent du tac au tac !)
- **Notes** : Chacun note sur le post-it l'idée la plus importante pour lui et la résume en 2 ou 3 mots.
- **Parole** : Ensuite chacun explique à tour de rôle son idée en faisant tourner le bâton de parole. Si les enfants sont trop jeunes ou ne souhaitent pas écrire, laissez les expliquer directement leur idée et le script la résumera en l'écrivant sur le post-it. L'important, à chaque fois qu'un d'entre vous parle, c'est de ne faire aucun commentaire, de ne pas juger ce que l'autre dit. Chacun doit être dans une écoute empathique.
- **Affichage** : Afficher le post-it sur le mur au fur et à mesure des interventions. Rassemblez-les par thématique. Continuer ainsi à tour de rôle jusqu'à ce que tout le monde se soit exprimé.

Une fois que tout le monde a été entendu, si vous sentez que c'est suffisant pour les enfants, qu'il vaut mieux s'en tenir là, vous terminez la réunion en remerciant tout le monde, en demandant comment chacun se sent en cette fin de réunion et si ils ont envie de refaire un autre Temps d'Echange en Famille plus tard. Si oui programmez de suite la date et l'heure !





## AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

### PRENDRE SOIN DU VIVRE ENSEMBLE

Le Temps d'Echange en Famille en mode « Notre chez nous »

Prenez en photo les post-it, ces témoignages vous serviront d'arguments pour exprimer ce à quoi devra répondre votre futur habitat.

Vous pouvez transformer ce Temps d'Echange en Famille Projet en rituel et avancer un pas de plus à chaque fois. Je vous donne par la suite les autres questions auxquelles vous pouvez répondre.

Quoi qu'il en soit, ces temps de partage en famille, s'ils deviennent récurrents, sont un outil idéal pour transmettre de belles aptitudes à vos enfants. Ils développeront, au fil des échanges, des compétences comme le respect, l'écoute, la recherche de solutions.

- **Poursuite** : Si vous sentez que vous pouvez poursuivre, vous lancez alors plusieurs tours de table jusqu'à ce que chacun ait exprimé toutes les idées qui lui passaient par la tête.

Quand je parle de tour de table ce n'est pas forcément dans l'ordre de votre positionnement, si vous sentez que la parole passe bien, chacun peut lever la main quand il souhaite s'exprimer et prendre bâton de parole pour dire son idée.

Vous aurez alors une belle carte de post-it qui représente tout ce que vous aurez à conserver dans votre futur habitat. Regroupez-les par thématiques et idées.







## AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

### PRENDRE SOIN DU VIVRE ENSEMBLE

Le Temps d'Echange en Famille en mode « Notre chez nous »

- **Questions suivantes** : En fonction du temps qu'il vous reste vous pouvez enchaîner sur 2 autres questions pour emmener le résultat encore plus loin.

Vous gardez le même fonctionnement avec les post-it.

**2ème question** : *Qu'est-ce qui ne fonctionne pas bien dans notre logement actuel ?*

*Quels sont les aménagements mal conçu, les pièces mal positionnées ou mal proportionnées qui perturbent notre quotidien ? En quoi ils me freinent, ou m'étouffent ?*

Pour les enfants : *Qu'est-ce que tu n'aimes pas chez nous ?*

**3ème question** : *Quelles pistes proposes-tu pour transformer ces dysfonctionnements en opportunité pour que notre futur lieu facilite notre bien vivre ensemble ?*

Pour les enfants : *Qu'est ce que tu ferais pour que ce soit mieux ?*

Une fois que tout le monde s'est exprimé et a été entendu, vous terminez la réunion en remerciant tout le monde, en demandant comment chacun se sent en cette fin de réunion et s'il a envie de refaire des temps d'échanges pour poursuivre la réflexion de votre futur habitat. Pensez bien à prendre en photo vos post-it avant de les décoller !

Ce Temps d'Echange en Famille est un 1er pas pour permettre à chacun des membres de votre famille de trouver sa place dans le projet. Faire le diagnostic de votre habitat actuel en répondant à ces 3 questions est l'opportunité pour faire émerger ce qui vous tiens vraiment à coeur pour concevoir votre futur habitat.

Vous pouvez en faire un rituel pour avancer toujours plus loin dans le projet et par la même occasion pour bonifier vos relations !

