

# SOL-EXL ET LA COMMUNAUTÉ R.BXL-FRANCO-SINAPS

D'une entraide de proximité (I) jusqu'aux  
projets pour un monde nouveau (II)



PROJET COMPLÉTÉ PAR  
LA FÉDÉBC

---

# Table des Matières

I	À propos du mouvement	03
	Conditions d'inclusion et d'exclusion	06
	Organisation pratique	07
	Charte de communication	08
II	A propose de le FédéBC	12
	Charte d'adhésion	21

## Documents à nous remettre :

Talon d'adhésion

Fiche ressources



D'une entraide de  
proximité...

---

# À propos de Solaris Etterbeek-Ixelles “SOL-EXL” et de la Communauté de la Région Bruxelloise Francophone de Sinaps “R.Bxl Franco-Sinaps”

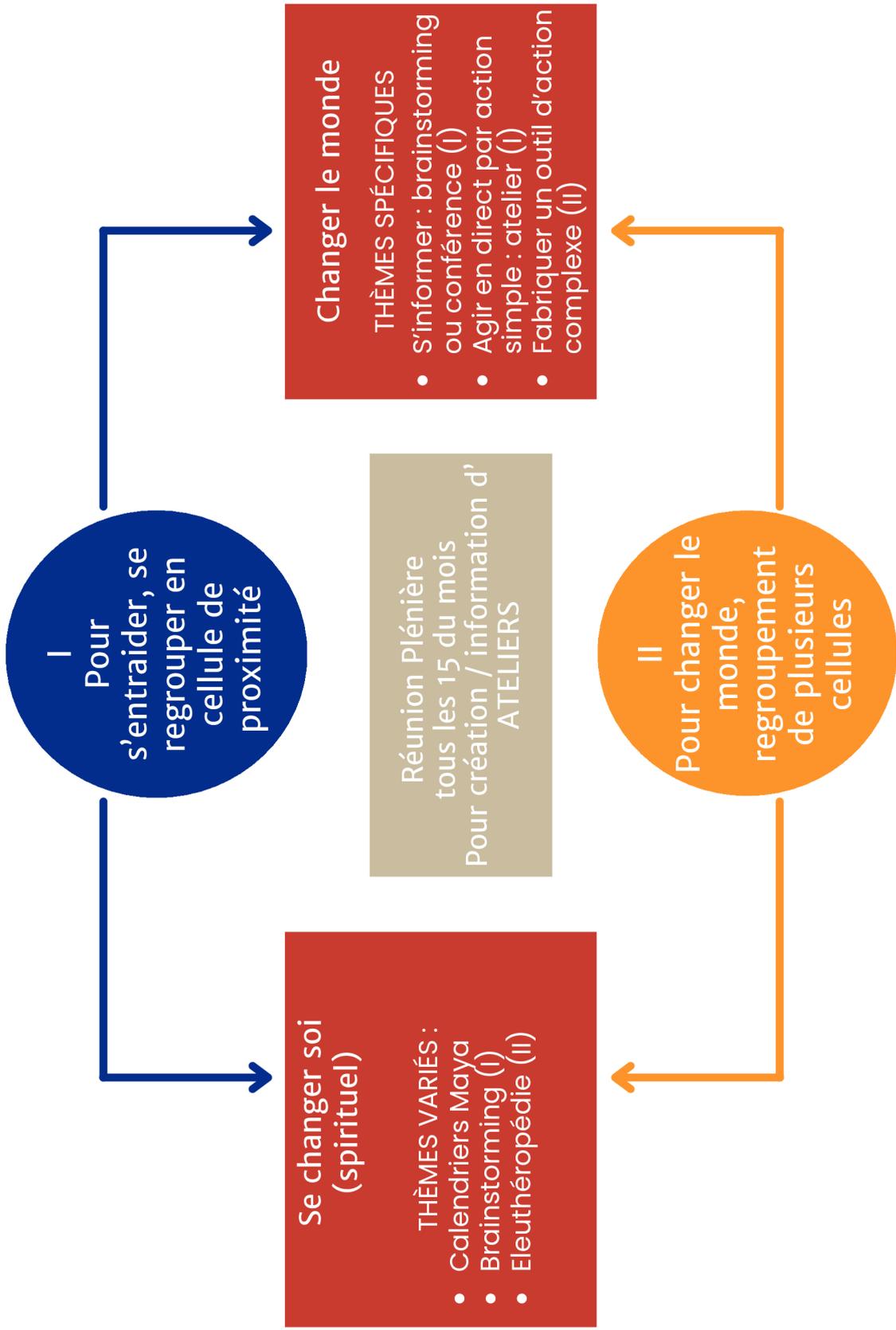
SOL-EXL et la R.BXL Franco-SINAPS forment ensemble un réseau d'entraide et de solidarité de proximité et la FédéBC en devient son outil. Ce mouvement est librement inspiré d'autres comme Solaris, Sinaps, Humains Unis ou encore Colibris. Notre mouvement souhaite favoriser le passage de l'action individuelle à l'action collective et ce, au travers du concept de *permaculture humaine*\* - notre raison d'être. (\* *Marier nos différences pour que leurs complémentarités deviennent une réalité utile à chacun.*)

La *permaculture humaine* propose une approche éthique qui vise à créer un mode de vie plus durable basé sur le vivre-ensemble. Elle réinvente les modes de gouvernances, de prise de décision, de réflexion et d'organisation collective, en plaçant au cœur de son action de nouveaux modèles économiques et d'anciennes spiritualités .

La *permaculture humaine* s'appuie sur une vision éthique qui peut être résumée comme suit :

- Rechercher notre Soi profond, apprendre à se gouverner soi-même en individuation, bref, travailler sur soi-même
- Prendre soin de la nature, des choses et du monde et s'en inspirer, comme l'économie symbiotique par exemple.
- Apprendre à vivre et à s'organiser en communauté

Face aux crises et incertitudes actuelles et futures, la *permaculture humaine* a pour objectif de concevoir des solutions durables avec l'aide des individus qui souhaitent travailler ensemble. Dans le micro-réseau (I) d'entraide de notre mouvement, chaque membre est libre de proposer et demander des services selon ses envies, ses compétences ou ses besoins et d'autre part dans un macro-réseau (II) créant des outils professionnels collectifs pour amener à un monde nouveau



---

# Conditions d'inclusion et d'exclusion du groupe de proximité

## Entrée dans le groupe de proximité

### Accueil des nouveaux

Une réunion spéciale fixe mensuelle est organisée **tous les 16 du mois** pour accueillir les nouveaux. La participation à cette réunion d'accueil est requise pour tout nouveau membre effectif.

Il est impératif, qu'en plus des nouveaux, minimum 1 personne « coref » soit présente à cette réunion d'accueil. Mais il pourra y avoir aussi la personne qui « amène » le nouveau, ainsi toute personne, déjà membre effectif, qui le désire.

### Conditions d'accueil

Suite à l'inscription sur le groupe « général » Telegram Solaris Etterbeek/Ixelles ou sur la Communauté R.BXL Franco-SINAPS, le Coref invite tous les nouveaux « non-effectifs » à la réunion d'accueil suivante du 16 du mois à 16h16 au 16 rue de Chambéry (simple moyen mnémotechnique !) où lui sera remis ce fascicule et les réponses à toutes ses questions.

### Valeurs nécessaires pour devenir membre :

- Conscience de l'intention qui anime le nouveau, sa motivation personnelle
- Accueil bienveillant de soi et des autres
- Entraide, soutien matériel et/ou moral accepté
- Remise en question et volonté d'évolution et d'adaptabilité personnelle imaginable  
Reliance
- Reconnaissance de la souveraineté, du libre arbitre de chacun
- Respect de soi, des autres et des engagements pris
- Congruence entre pensées, paroles et actions
- Et ... Retour de la fiche d'inscription !

### Objectifs

- Permettre d'ouvrir une période d'essais pour le nouveau comme pour le groupe.
- Lui ouvrir un compte Telegram Agenda.
- L'inviter à la prochaine Plénière tous les 15 du mois
- L'inscrire sur le Telegram Privé après 3 présences aux activités du groupe.

## Sortie du groupe de proximité

### 1. Si la personne décide elle-même de sortir du groupe

Lorsqu'une personne, peu importe la raison, décide de partir du groupe, il lui est demandé de prévenir un des « coref ».

Son nom sera supprimé du groupe Télégram, sa fiche sera supprimée et le groupe sera prévenu de sa décision.

### 2. Si un membre contrevient aux engagements qu'il a pris en signant les chartes

Dès que quelqu'un du groupe se sent gêné par le non-respect d'un autre membre du groupe vis-à-vis d'une clause de la charte, il le rappelle à la personne en ligne directe. Il s'agit d'un simple rappel à l'ordre individuel.

Lorsqu'un membre du groupe accumule les rappels, un membre « gêné » en parle à un des « coref ». Devra s'ensuivre une réunion entre corefs pour en parler, en sortira une communication faite au « gêneur ». Le fond comme la forme auront été discutées pendant cette réunion « coref ». Il ne s'agit aucunement ici d'exclure ou de sanctionner, juste d'un rappel à l'ordre collectif, cette fois.

### 3. Si malgré cela, le gêneur ne change pas ... et jusqu'à l'exclusion

Les « corefs » se réunissent à l'appel d'un des leurs et font appel au « cercle des sages ». Il s'agit cette fois d'une sorte de « jugement » qui doit se préparer à recevoir le membre « accusé » et sa défense. L'idée est d'arriver à restaurer la confiance entre gêneur et gêné permettant au groupe de retrouver son unité, par un accueil mutuel pour se rejoindre ou imaginer un acte de réparation, mais sinon une sanction pourra aller jusqu'à l'exclusion.

# Organisation Pratique

Nous organisons tous les 15 du mois une "Plénière" . Celle ci est le moment prévu pour réunir les membres.

- 1/ Pour faire le point à propos des ateliers réalisés depuis la plénière passée (donc depuis un mois). Les belles réalisations sont bien sûr exposées au groupe et applaudies , mais ce seront surtout les difficultés rencontrées qui feront l'objet d'un partage pour pouvoir essayer d'y trouver des solutions (le monde de demain a besoin de créateurs innovants mais rencontrant, certainement, des difficultés que notre intelligence collective pourrait aider !).
- 2/ Pour prévoir les ateliers prochains qui seront inscrits dans le Telegram "Agenda"
- 3/ Partager une "Auberge espagnole" qui permet une communication entre nous "à bâtons rompus"
- 4/ un PV succin (pour la mémoire collective) est publier sur le Télégram Privé

# Charte de communication

Pour une plénière mensuelle mettant en œuvre la force de la pensée collective

**1** Outil de communication de notre Raison d'être

**2** Règle : disponibilité, ponctualité et bienveillance

**3** Principes :

- Responsabilité collective
- Ecoute active
- Retours constructifs (sans imposer son opinion)
- Parole de vérité, d'intégrité (parler en je, messages clairs)
- Dynamique axée solution (pouvoir accepter un non)
- Faire de son mieux
- Discrétion de bon sens

**4** Organisation :

- Les rôles (animateur / secrétaire / maître du temps)
- Le bâton de la parole
- La gestion de l'outil de mémoire collective



# Pour toute question, contactez-nous.



Rue de Chambéry 16  
1040 Etterbeek



Solaris Ixelles/Etterbeek (Telegram)



[www.solaris-belgique.org](http://www.solaris-belgique.org)







... jusqu'aux projets pour  
un monde nouveau

# À propos de la FédéBC

Fondée en 1986, La FédéBC est une association née de la volonté de créer un autre esprit au fond de chacun, de chaque "élève de la vie" pour transformer la société !

Notre objectif est de proposer à tout "élève de la vie" la possibilité :

- 1/ soit de développer son propre projet de vie en procurant une aide au démarrage pratique
- 2/ soit d'aider à un projet collectif déjà existant dont ci dessous, la liste exhaustive.

**Et si on changeait le monde ... en nous transformant d'abord ?**

Secteurs	Partenaires
Petite enfance	<b>Le Berceau asbl</b>
Enfance	<b>Baco asbl</b>
Jeunesse	<b>Basenvol asbl</b>



# Première rencontre...

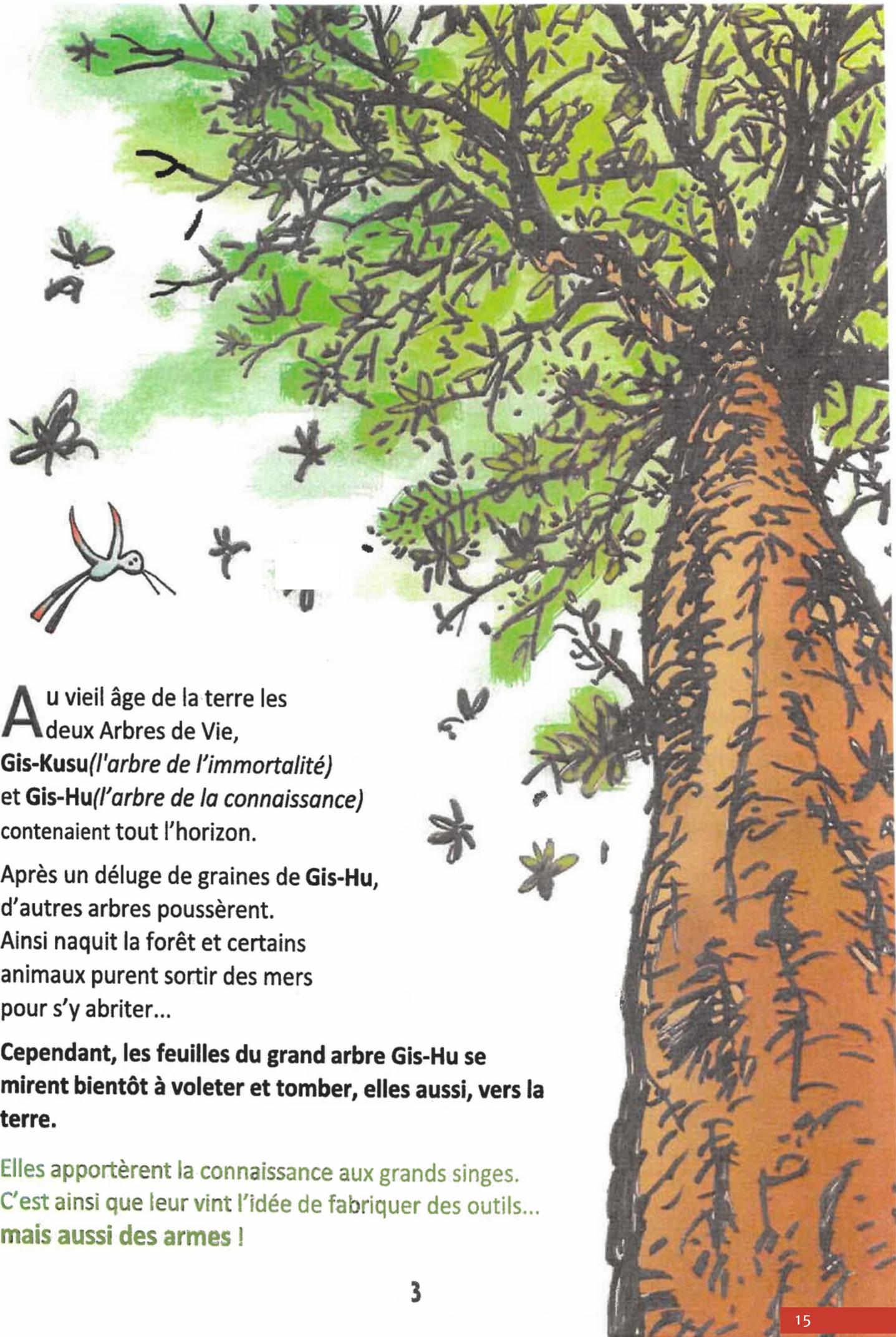


# Baco, le suricate

Une fable où la transformation personnelle  
fait changer le monde



**Editeur responsable : FEDEBC ASBL**  
**Rue de Chambery 16/2A - 1040**  
**Etterbeek labc@labc.be**  
**Dessins de Bob de Roover**  
**Textes de Jean Lamblot**



**A**u vieil âge de la terre les deux Arbres de Vie, **Gis-Kusu** (*l'arbre de l'immortalité*) et **Gis-Hu** (*l'arbre de la connaissance*) contenaient tout l'horizon.

Après un déluge de graines de **Gis-Hu**, d'autres arbres poussèrent. Ainsi naquit la forêt et certains animaux purent sortir des mers pour s'y abriter...

**Cependant, les feuilles du grand arbre Gis-Hu se mirent bientôt à voleter et tomber, elles aussi, vers la terre.**

Elles apportèrent la connaissance aux grands singes. C'est ainsi que leur vint l'idée de fabriquer des outils... **mais aussi des armes !**

Jadis, tous savaient combien cette forêt était précieuse. Depuis toujours la forêt a capté les pensées du soleil... Les arbres, sages et forts, récoltant sa lumière par leurs feuilles, ils échangeaient entre eux par leurs racines aidées des champignons. La forêt est bonne, vaste et paisible ! Mais son bois, associé aux outils, donna aux grands singes l'idée des premières constructions...

Quand nous étions tous ensemble, nous ne savions pas que nous allions abandonner la sérénité, nous voir comme séparé et nous embrouiller.

**La connaissance a, elle aussi, son côté sombre...**

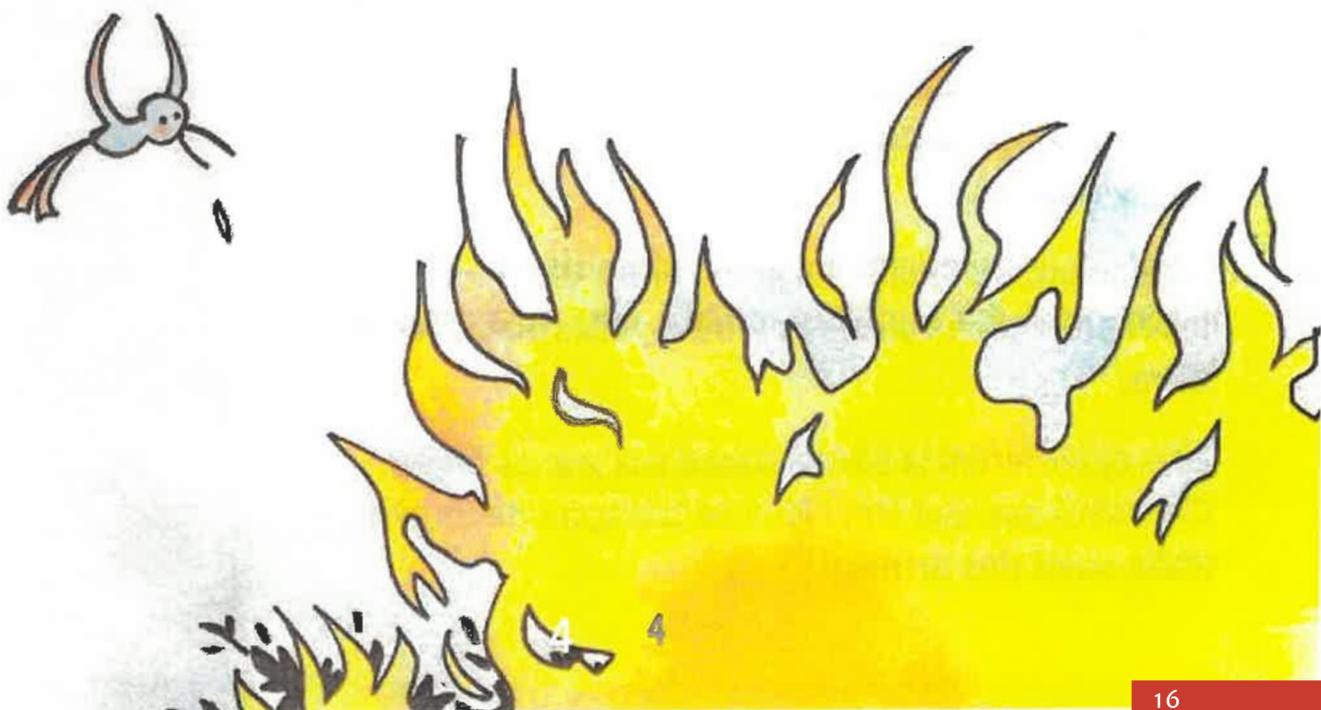
Nous ignorions qu'un jour, nous penserions la Terre inerte, nous perdrons notre immortalité et ne sentirions plus l'âme du monde.

C'est pourtant ce qui arriva au fil des jours quand les fruits des arbres ne suffirent plus aux grands singes. Ces créatures, devenues voraces, épuisaient les ressources des forêts, construisaient plus que de nécessaire avec leurs outils et colonisaient le reste de la terre avec leurs armes.

**Les « créatures » raclèrent l'écorce vive de l'Arbre de la connaissance, puis y mirent le feu qui, d'un coup, s'enflamma.**

Bientôt, ce fut la fournaise, les forêts du Monde brûlaient tel une torche. Les animaux fuyaient dans tous les sens.

**C'est à ce moment qu'on vit, traversant les flammes, un petit colibri apparaître et verser toute l'eau qu'il avait pu mettre dans son bec. Puis il repartit vaillamment jusqu'à la rivière. Ce manège dura un temps.**



Après un moment, un suricate, du nom de Baco, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « **Colibri ! Mais que crois-tu ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre ce feu !** » Mais Colibri lui répondit : « **Je le sais, mais, moi, je fais ma part !** »

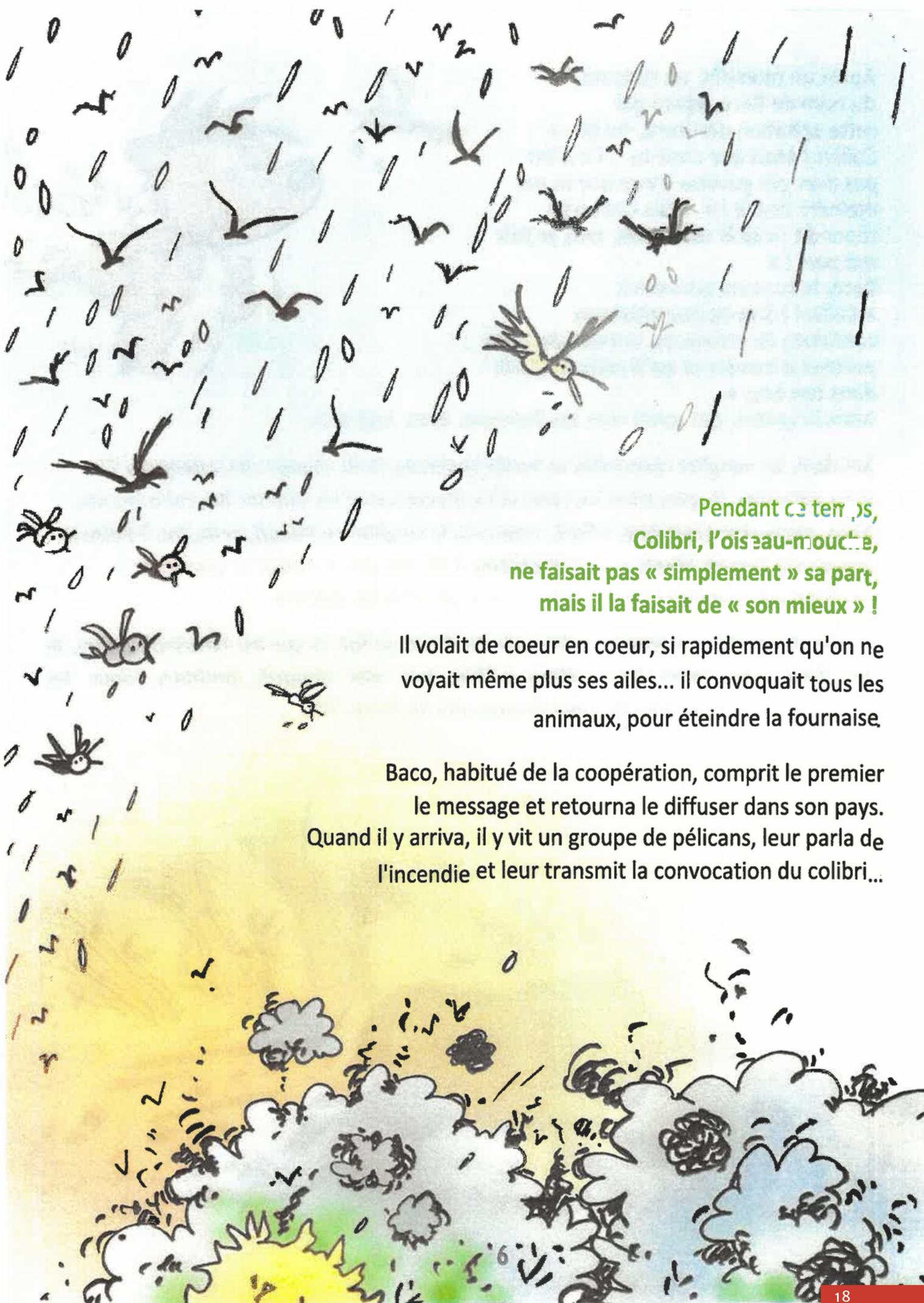
Baco, le suricate poursuivit : « **Colibri ! Sais-tu que plusieurs centaines de créatures, armées de lance partout à travers ce qu'il reste de forêt : dans ton bec.** »

**Mais le colibri, qui volait vers les flammes, était déjà loin.**

Soudain, un sanglier rassembla sa harde et entreprit de charger les créatures. De leurs défenses, ils perçaient les réservoirs d'essence et les jambes des pyro-manes. Baco, découvrant la scène, effaré, interpela le sanglier : « **Pécari, es-tu fou ? Faire la guerre n'a jamais résolu aucun problème ! Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse, c'est une règle d'or, tu sais ?** »

A quoi le sanglier répondit : « **Réveille-toi Baco, je fais ce qui est nécessaire, moi. Je me bats pour nous tous. Vous n'êtes que des couards peureux, vous les suricates ! Alors, en plus ne nous donnez pas de leçon !!!** »

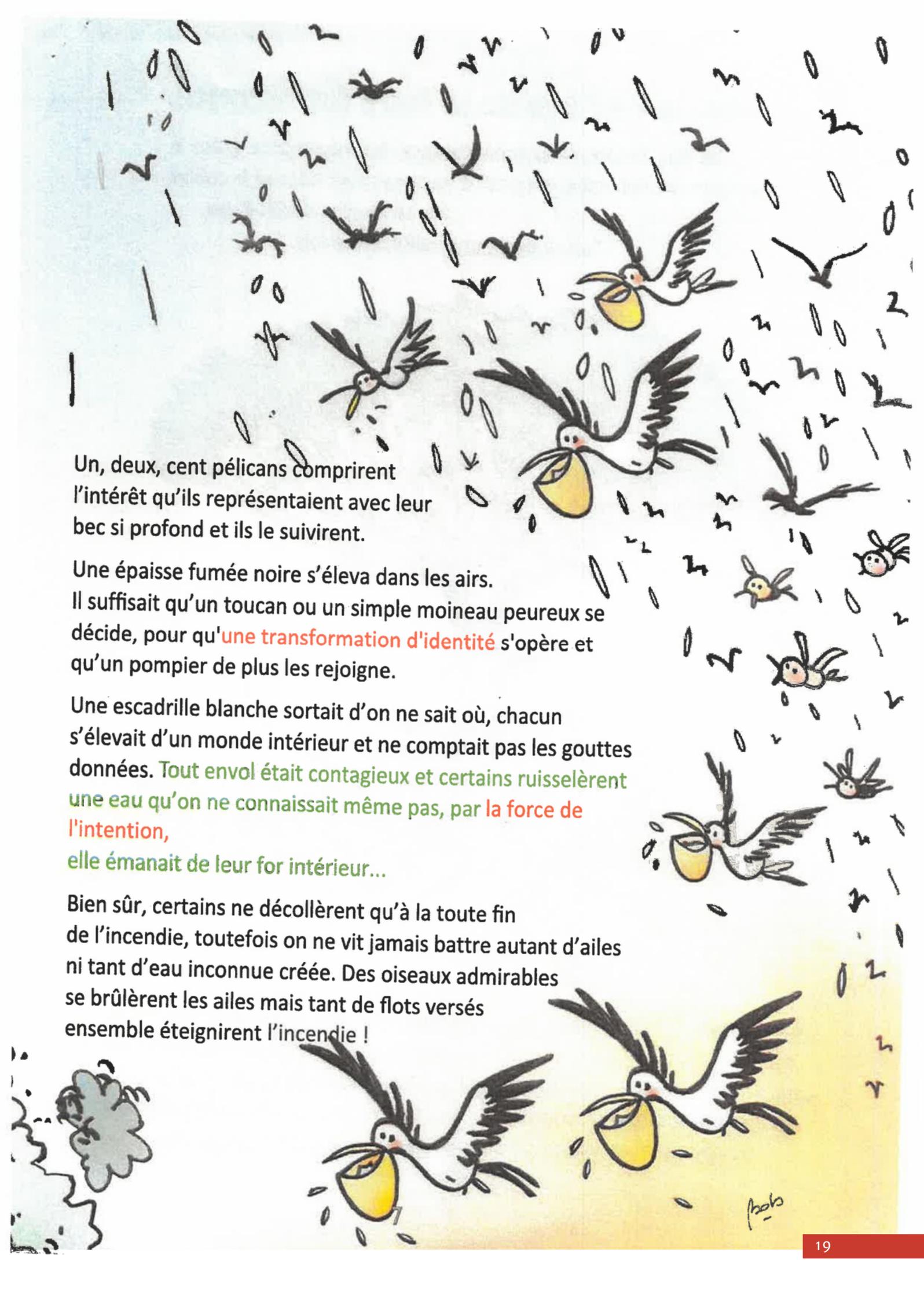




Pendant ce temps,  
Colibri, l'oiseau-mouche,  
ne faisait pas « simplement » sa part,  
mais il la faisait de « son mieux » !

Il volait de coeur en coeur, si rapidement qu'on ne voyait même plus ses ailes... il convoquait tous les animaux, pour éteindre la fournaise.

Baco, habitué de la coopération, comprit le premier le message et retourna le diffuser dans son pays. Quand il y arriva, il y vit un groupe de pélicans, leur parla de l'incendie et leur transmet la convocation du colibri...



Un, deux, cent pélicans comprirent  
l'intérêt qu'ils représentaient avec leur  
bec si profond et ils le suivirent.

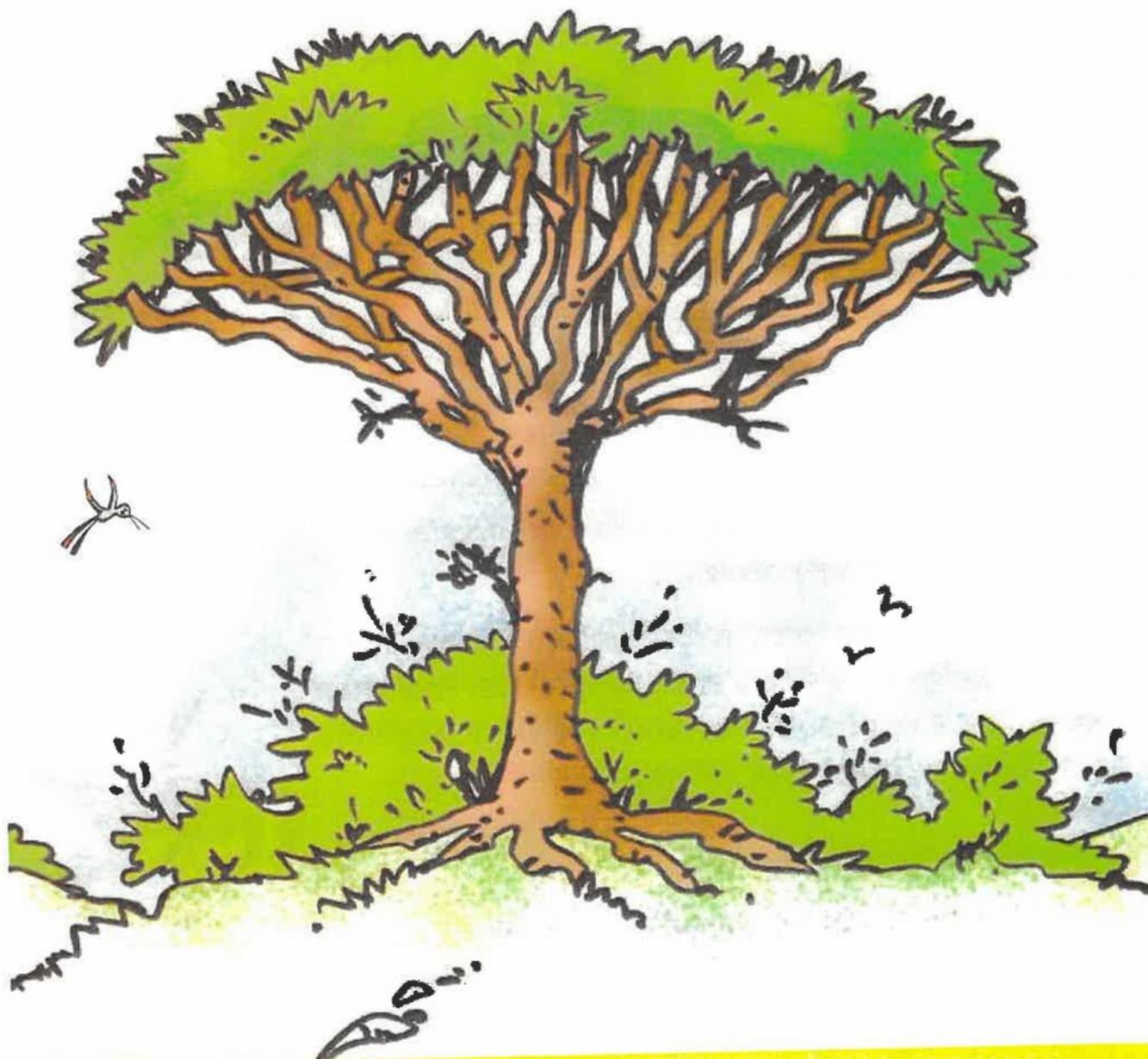
Une épaisse fumée noire s'éleva dans les airs.  
Il suffisait qu'un toucan ou un simple moineau peureux se  
décide, pour qu'une transformation d'identité s'opère et  
qu'un pompier de plus les rejoigne.

Une escadrille blanche sortait d'on ne sait où, chacun  
s'élevait d'un monde intérieur et ne comptait pas les gouttes  
données. Tout envol était contagieux et certains ruisselèrent  
une eau qu'on ne connaissait même pas, par la force de  
l'intention,  
elle émanait de leur for intérieur...

Bien sûr, certains ne décollèrent qu'à la toute fin  
de l'incendie, toutefois on ne vit jamais battre autant d'ailes  
ni tant d'eau inconnue créée. Des oiseaux admirables  
se brûlèrent les ailes mais tant de flots versés  
ensemble éteignirent l'incendie !

## Ainsi le vieil âge de la Terre fut recousu.

Gis-Hu, l'arbre de la connaissance, fut recomposé grâce à la mémoire collective et certains partirent avec Baco et le colibri, en restant ouvert à l'inconnu, à la recherche de Gis-Kusu, l'arbre de l'immortalité, cette fois.



C'est comme ça que la Terre-Mère se trouva réveillée par une **éducation qui montre l'exemple, par la coopération mais aussi la force de l'intention** de ceux dont les becs piochaient en eux l'eau ruisselante de la vie, que le colibri, dans sa nouvelle quête, **transforma son identité** et reçut le nom de Soul-Bird "Oiseau-Âme" et que Baco, le suricate devint l'icône de la **coopération** !

# Charte d'adhésion à la FédéBC

Signer cette charte est un engagement moral, c'est s'engager à changer la "société d'avoir" d'aujourd'hui ("société du paraître" même déjà souvent) en une "société d'être" pour demain, en éduquant les individus, de et à tout âge, à devenir quelqu'un qui intègre ces valeurs d'être, *un élève de la vie dans une société d'être*.

## 1) Quelqu'un qui intègre les valeurs d'être ce n'est ni devenir un ascète (devoir se priver de tout !), ni un rêve inaccessible !

C'est comprendre que l'argent et l'acquisition de biens matériels ne sont que des moyens, certes précieux, mais jamais une fin en soi ni un but de vie possible. Le désir de possession est, par nature, insatiable. Et il engendre frustration et violence. L'être humain est ainsi fait qu'il désire sans cesse posséder ce qu'il n'a pas, quitte à le prendre par la force chez son voisin. Or, une fois ses besoins matériels essentiels assurés - se nourrir, avoir un toit et de quoi vivre décemment -, l'homme a besoin d'entrer dans une autre logique que celle de l'"avoir" pour être satisfait et devenir pleinement humain; celle de l'"être".

Donc, un élève de la vie dans une société d'être peut très bien garder la notion d'avoir et de progrès mais du type "pyramide des besoins", "avoir" comme une étape possible, sur un chemin qui mène à devenir quelqu'un qui intègre les valeurs d'être. **Et puis en coopérant ensemble pour lancer une société meilleure !**

- L'éducation comme force de transformation
- La coopération plutôt que la compétition
- Identité comme création évolutive consciente
- L'intention comme force utilisable
- L'ouverture au reste du monde, à l'inconnu
- Le respect de la règle d'Or

## 2) Changer vers une société d' "être" doit être envisagé comme un travail de longue haleine avec une inéluctable transformation individuelle.

L'existence est un fait, vivre est un art. Un art qui s'apprend, en cherchant la vérité, aussi bien en interrogeant les sages qu'en se confrontant aux réalités scientifiques (épigénétique) et en travaillant sur soi et son comportement quotidien :

- Ce qu'on ingurgite, tout ce qu'on avale (manger, boire, respirer)
- Comment on bouge son corps (sports, massages,...)
- Capacité à gérer son stress
- Avoir du plaisir dans ce qu'on fait (Le job, les loisirs,...)
- S'entourer d'un réseau social et familial qui « marche bien »

Voilà pourquoi nous nous mobilisons : Véhiculer un message d'éveil à soi-même, aux autres et au reste du monde, activer ce message par un travail d'éducation à la transformation individuelle, personnelle, d'abord et ensuite à celle de la société.

Par la présente charte, je prends l'engagement moral de :

1) Tester mes propres besoins matériels essentiels, pour pouvoir rassurer mon angoisse de pouvoir vivre décemment, puis fixer ma propre limite d' "avoir".

2) Apprendre ensuite à mieux me connaître et à me maîtriser, apprendre à appréhender le monde qui m'entoure et à le respecter, découvrir comment aimer, comment vivre avec les autres, gérer mes frustrations, acquérir la sérénité, surmonter les souffrances inévitables de ma vie, mais aussi me préparer à mourir les yeux ouverts, bref

**Chercher à être quelqu'un de bien plutôt que chercher à avoir encore plus de biens**

3) Appliquer enfin une règle d'or

**"Ne pas faire à autrui, ce que je ne voudrai pas que l'on me fit"**

Ce document est à remettre complété et signé à la Fédé BC,  
en main propre ou par mail à fedebc@labc.be

En signant la charte d'adhésion à la FédéBC, je deviens Membre Adhérent

Nom

Prénom

Fait à Bruxelles, le

Signature



Ce document est à remettre complété et signé à la Fédé BC, en main propre ou par mail à fedebc@labc.be

# Fiche ressources

## CONTACT

<i>NOM, prénom</i>	<i>Date de naissance</i>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Numéro de téléphone</i>	<i>Email</i>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Adresse</i>	
<input type="text"/>	
<i>Pseudo Telegram</i>	<i>Pseudo June</i>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

## COMPÉTENCES

*Domaine de compétences professionnelles*

*Domaine de compétences extra-professionnelles, passions*

*Envie de faire ou d'apprendre*

## BIENS MATÉRIELS

### Moyens de transport

- Voiture                       Moto                       Vélo  
 Fourgon/van                 Remorque                 Autre :

### Ressources

- Eau (puit, source, toit récoltant)                 Stockage de l'eau  
 Potabilisation de l'eau                                 Filtration de l'eau  
 Panneaux solaires                                       Stockage électricité  
 Autre stockage de carburant                         Groupe électrogène  
 Bois de chauffage                                       Autre :

### Matériel pouvant rendre service au collectif

- Poste Cibi     Matériel médical  
 Talkie Walkie      Outillage de construction  
 Tronçonneuse      Outillage de jardinage, de  
 Treuil     potager  
 Poste à souder      Autre :

### Hébergement de personnes

Je peux héberger/accueillir chez moi     Oui     Non

Nombre de personnes :

- Nature de l'accueil     Chambre  
                                   Appartement  
                                   Caravane  
                                   Terrain pour Camping-car/Caravane/Tente  
                                   Autre :

### Terrain cultivé ou cultivable

- Terrain cultivable                 Terrain cultivé                 Serre

## TISSAGE ET LIENS

Je fais partie d'un réseau ou d'une association     Oui     Non

Si oui, lesquels ?

Autres informations, commentaires ou suggestions :