

Si

t'as des questions

tu veux simplement discuter  
autour du Care

exprimer un désaccord

faire une correction

c'est par ici ;)

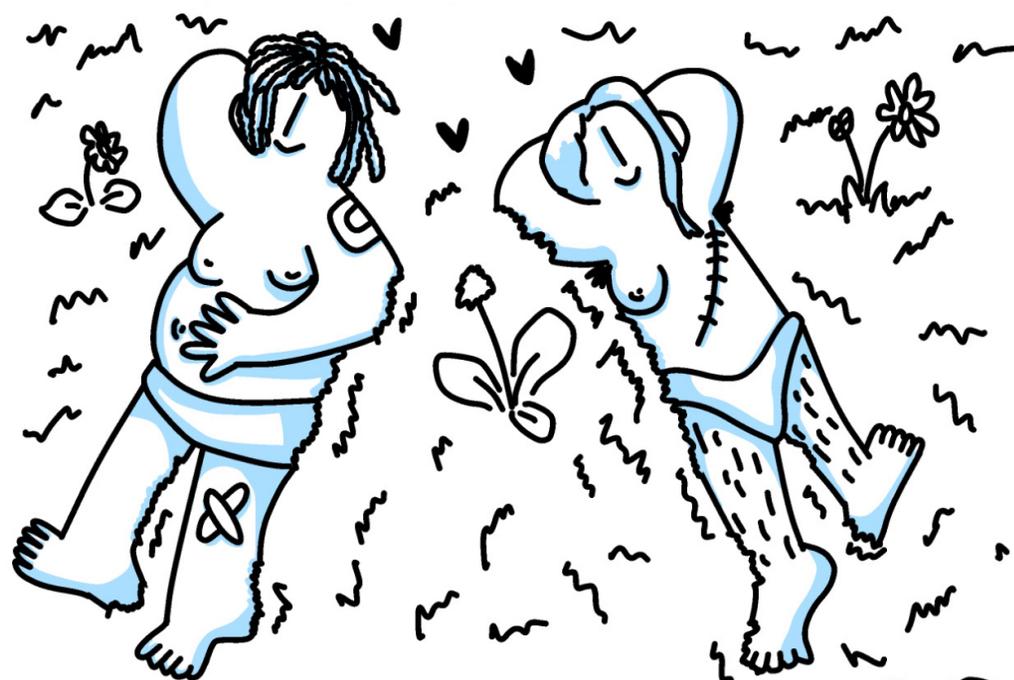


[bisou.raisin@proton.me](mailto:bisou.raisin@proton.me)



# CARE VENERE

## PETIT MANUEL POUR METTRE DU CARE DANS SA VIE



\* Texte nourrit, écrit, corrigé, imprimé, jugé, lu et relu par des gentes mimi

# 2023

# Comment prendre soin de soi, des autres et de la lutte

Ce zin n'a pas reçu de correction pour l'orthographe alors oui y'a v'la les fautes, mais nique , y'a pas besoin de plus que de se comprendre

**Ce texte peut aborder le thème de la violence et peut cité divers situations où elle est fortement exercée**

Prends soin de toi et ne te force pas à lire <3

## **Collectif:**

- Radis-Calcaire

Collectif qui se penche sur une culture du soin anti autoritaire.

Leur site: [radiscalcaire.wixsite.com](http://radiscalcaire.wixsite.com) (y'aura bientôt un p'tit zine sympa écrit par ces gentes hihi)

- PAM (Psychologues Action Militante)

Collectif lillois pour une prise en charge psy plus accompagnée

Contact: [psy.action.militante@protonmail.com](mailto:psy.action.militante@protonmail.com)

06 52 78 35 23

## Autre bail sur le sujet du Care:

### Lecture:

- « Paillettes et sérum phy »

Livre qui parle des dynamiques toxiques dans les relations queer

( dispo en livre papier et gratis sur le net! )

- Tuto Medic Français/English

Zine qui pose les bases théoriques du Street Med, c'est cool à lire si tu veux te lancer à fond dans les soins!

( dispo sur [infokiosques.net](http://infokiosques.net) )

### Site sur le net:

[zinzinzine.net](http://zinzinzine.net)

Site qui rassemble pleins de ressources super intéressantes autour des questions psy abordées de manière anarcha-féministe.

[diffraction.zone](http://diffraction.zone)

Site de partage de plein d'outils et organise des ateliers pour mieux fonctionner en groupe

## Passage pré-lecture

Dans ce Zin, tu pourras trouver des approches au Care pour le légitimer à rentrer dans ta vie et dans la lutte. Ici, on ne parlera pas du bien-être de la « clean girl » et même qu'ici on la met dans la merde la « clean girl » **bourgeoise**. Bref on évite de tomber dans le pseudo care promulgué par le **capitalisme** qui visent seulement à avoir des travailleuses plus productif.ve.s. Par contre ici on revendique le Care issu de la lutte des minorités (quand elles luttent contre le **capitalisme**). Si tu te lances dans cette aventures, tu ressentiras beaucoup d'intensité parce que tu vas remettre en question beaucoup de chose. Tu vas sûrement croiser le sentiment de perdre des attaches (genre se sentir perdu). Oublie pas de te donner de la tendresse durant ce périple. Laisse toi le temps et autorise toi d'exister.

*Disclaimer* (= avertissement): Ce Zin n'explore pas toute les facettes du Care et peut effacer la profondeur du sujet. Le choix d'un format court permet une lecture plus facile et légère. Alors ouais! Y'a des trucs à redire, ajouter mais au contraire c'est trop top venez on commence à partager de fou nos outils et astuces pour aller mieux dans la vie!

Bref installe toi et prends à balle de care dans le cœur.

Ok les tables des matières peuvent faire peur... mais pour te dire que les textes font max 2 pages voila bonne lecture :)

### **Table des matières**

- C'est quoi le Care? (Page 6)
- En quoi le Care est si important à aborder? (Page 7)
- Prendre conscience de la violence (Page 8)
- Le Care, un moyen de lutter (Page 10)
- Déconstruction d'une éducation dominatrice (Page 12)
- Changer son regard sur les autres, comprendre nos individualités (Page 14)
- Comment l'appliquer dans sa vie (Page 16)
- Truc potentiel pour commencer le Care ( pour donner des idées... ) (Page 18)
- Comment le faire ensemble? Copaines, Familles, Amours (Page 20)
- Mettre en place des lieux/espace Care (Page 23)
- Passage pipou post-lecture (Page 24)

### **V**

**Validisme:** Hiérarchie dévalorisant les personnes ayant un trouble psy et/ou un handicap, cela véhicule une discrimination systémique. Les personnes assignées « non-valides » sont des personnes très marginalisées.

### **X**

**Xénophobie:** Haine de l'étranger, qui est en dehors de ta culture, qui fonctionne autrement, qui a des critères physiques différents de ta norme physique culturelle.

différemment, chaque vécu est différents. Les violences racistes sont énormément acceptées.

## S

**Sauveur blanc:** Quand une personne blanche privilégiée force pour aider une personne non blanche pour sa bonne conscience et s'auto prouver que c'est une bonne personne. Cette situation de domination est raciste et classiste.

**Sexisme:** Hiérarchie oppressant les personnes non-hommes cis-hétéro, c'est l'un des grands outils du patriarcat pour continuer d'exister.

**Syndrome de l'infirmier:** Le fait de s'identifier comme la personne qui va régler tous les problèmes et apaiser le mal être ressenti d'une autre personnes. La guérison devient une obsession.

**Système occidental:** Système nourrit par la culture Européenne, États-Unienne

## T

**Traumatisme (Trauma):** Évènement qui t'as marqué négativement et qui impacte ta construction personnelle, qui laisse une trace à cause de son intensité, sa violence.

- DIY: comment faire son gommage à la maison (Page 25)
- Définition des mots bleus (Page 26)
- Bibliothèque, Cinéma, les ressources finalement (Page 32)



## C'est quoi le Care?

Le Care est une pratique qui visent au bien-être individuel et collectif. Elle se penche sur une réflexion autour de la répartition des **charges mentales**, de l'accompagnement des personnes qui demandent de l'aide, d'une construction saine des relations, du bon développement de sa personne, d'une potentielle guérison de ses **traumatismes**, **ect....** On peut aller très loin parce que chaque chose rencontrée durant la vie méritent qu'on y mette du Care. Une discussion, une situation, une relation, une réflexion... En gros le Care, c'est le fait de prendre soin, de se préoccuper pour ensuite alléger les cœurs et se sentir bien dans son corps. Pour cela il faut comprendre que toutes les chose qui nous ont construites sont pourries par le **système occidental** qui nous entourent.



## P

**Patriarcat:** Hiérarchie sur les identités de genre et qui impose la binarité homme/femme comme norme sociale. Le Patriarcat s'exerce à travers une domination masculine cis-normée. Le patriarcat étouffe nos identités et nous inscrit dans des cases.

## Q

**Queer:** Personne s'identifiant comme « hors norme » dans l'identité de genre, sexuelle. C'est une communauté qui refuse les assignations et qui revalorise la pluralité d'identité. Cela peut permettre une approche decoloniale du genre.

**Queerphobie:** Discrimination systémique envers la communauté queer car elle s'identifie au delà de la société patriarcale.

## R

**Racisme:** Hiérarchie et détermination des identités raciales imposées par les occidentaux blancs pour s'autoriser la domination mondiale et la colonisation. C'est une discrimination systémique envers les personnes non blanches qui peut prendre plusieurs formes, chaque identité raciale est catégorisée

## G

**Grossophobie:** Discrimination systémique portée aux corps catégorisés comme « gros », cela opprime l'apparence du corps. Cette hiérarchie des corps efface la richesse de l'individualité des personnes portant l'étiquette « gros/grosse ».

## H

**Hetero-cis normativité:** Le fait que le système tourne autour des personnes hétéro + cis. Iels sont plus représenté.e.s, valorisé. Hétéro + cis = normal.

**Hiérarchie:** Fonctionnement utilisant le schéma dominant/dominé, c'est utilisé pour nourrir les discriminations. Cela crée les relations de domination.

## I

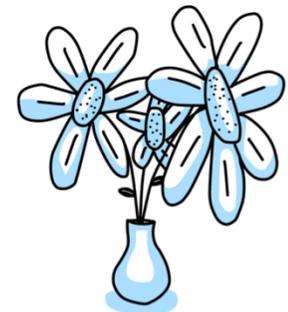
**Islamophobie:** Discrimination systémique envers la communauté musulmane, cela dévalorise les croyances, pratiques, identités des personnes. L'islamophobie se retrouve dans de nombreux propos propagés par la droite, l'extrême-droite sur des chaînes à l'heure de grande écoute.

## M

**Mécanismes:** Fonctionnement dû à une éducation.

## En quoi le Care est si important à aborder?

Le racisme, la xénophobie, le sexisme, la queerphobie, le validisme, la grossophobie, le classisme, l'islamophobie, l'antisémitisme, sont des sources de mal être. Subir la(les) discrimination(s) déséquilibre son amour de soi et la fierté qu'on pourrait apporter à sa(ses) communauté(s). Comme toute personne, j'ai très vite mis le Care de côté dans ma vie. Parce que je ne remarquais pas que je me faisais du mal, que mes relations pouvaient être source de domination. Tout simplement je pouvais accepter des propos et agissements dégradants pour ma personne, mais que c'était tout à fait normal. Je suis une personne queer, on m'a appris à subir et à me taire. La société nous apprend à nous détester et à détester tous ce qu'on renvoie de « pas conforme ». Cela va de la haine de soi jusqu'à celle des autres. Se pencher sur le Care est un moyen de se pencher sur ce rééquilibrage, qui est nécessaire pour prendre conscience de ses agissements et de son impact sur les autres.



## Prendre conscience de la violence

Notre société basée sur la colonisation, le patriarcat, l'hétéro-cis normativité normalise diverses formes de violence. Nous arrivons au point où les rapports déséquilibrés sont devenus une norme sociale. L'humiliation se retrouve dans nos familles, l'exploitation dans le travail, abus de pouvoir à l'école, la domination pourrie nos amours et la compétitivité envenime nos rapports amicaux. Prendre conscience de la violence c'est avant tout comprendre qu'il y en a partout et qu'elle n'est pas seulement exercée par les patrons blancs à la tête d'une société multimilliardaire. Et que cette atmosphère de hiérarchie impacte aussi le Care des personnes oppresseuses ( = oppresseurs / oppresseuses) qui s'inscrivent dans un climat de peur. Par là j'veux dire que tout le monde est impacté négativement par le système. Nous avons toutes des mécaniques insufflé par la violence. Par exemple, dans les milieux de lutte qui évite le Care nous pouvons retrouver des agissements oppressifs. Non c'est pas parce que tu te dis autonome, anarchiste, féministe, antiraciste, antifasciste que tu te trouves soudainement irrécusable: Se considérer sois-même « safe », dans « les camps des gentils », c'est se mentir à sois-même. Personne n'est complètement safe . Prendre conscience de la

## C

**Capitalisme:** Système qui tourne autour de l'argent, crée différentes classe et normalise la hiérarchie.

**Charge mentale:** Pression causée par quelque chose qui doit être fait ou par une situation qui te prend la tête.

**Classisme:** Hiérarchie entre les classes. Les bourgeois.e.s sont plus valorisé.e.s que les personnes précaires. Les individus vivant dans la pauvreté sont invisibilisés, dévalorisés et délaissés.

**Colonisation:** Le fait que les Blanc.he.s veulent avoir le plus de pouvoir et de richesse possible en exploitant des personnes et des terres non occidentales pour des produits qui se retrouveront chez des occidentaux

## D

**Décharge émotionnelle:** Le fait de défouler ses intenses émotions auprès des autres, transmettre tous ses ressentis négatifs aux autres sans se pencher sur leurs limites et leur santé mentale.

**Décharge mentale:** Le fait de laisser la charge mentale à autrui pour ne pas la gérer

## Définition des mots:

**Définitions non fixes ni académiques produites de manière non stricte donc, peuvent potentiellement ne pas être en accord avec leur définition du Larousse :)**

### A

**Adelphes:** « Frères / sœurs » au genre neutre, on peut aussi parler d'adelphes pour des gentes qui partagent nos communautés

**Antisémitisme:** Discrimination systémique envers la communauté juive Les conséquences sont une dévalorisation des diverses cultures, identités juives. Cette discrimination continue de s'exercer mais est énormément invisibilisée.

**Autodétermination:** Le fait de s'autoriser à choisir ses étiquettes, les mots pour définir nos identités. Se donner aussi la liberté de ne pas en avoir et ne pas vouloir se définir

### B

**Bourgeois/bourgeoise:** Gente ayant accès à des privilèges matériels, culturels et sociaux.

violence c'est aussi comprendre qu'elle se trouve toujours en nous. Il faut l'assumer pour mieux la combattre.



## Le Care, un bon moyen de lutter

Appliquer le Care dans la vie de tous les jours c'est revaloriser nos existences donc amplifier notre volonté de lutter. Si nous choisissons de remarquer que la vie de chacun.e est précieuse alors nous accepterons moins des agissements déshumanisants . Le Care est un bon moyen pour que les individus militants se sentent pleinement légitimes à être énervés et à prendre la place qu'ils doivent prendre. Le Care appliqué dans la lutte permet de normaliser la tendresse entre **adelphes** mais aussi d'assumer nos **traumatismes**. Dans ce derniers point, le Care est un bon moyen pour ne pas reproduire des schémas violents qu'on a subit. Cela évitera de prendre son cercle militant comme une **décharge mentale**, de faire subir de la violence à autrui. Au delà de ses cercles affinitaire, le Care doit être aussi appliqué au mouvements massifs de lutte. Par exemple faire attention aux gentes (= gens ) qui vous entourent en manif, se former/s'auto former à accompagner une personne en crise d'angoisse, savoir quoi faire quand on est spectateur.ice d'une agression... Toute cette formation me semble essentielle pour éviter que la charge mentale des soins soit centralisée autours d'un petit groupe de gentes (= « gens »). Le Care est souvent laisser à des sortes de *Team Care* (= Équipe

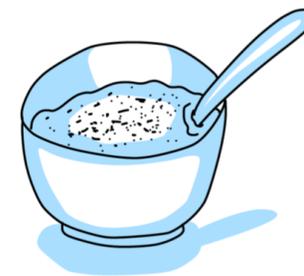
## DIY comment faire son propre gommage pour la peau:

Pour les moments où le Care extérieur est trop compliqué et que tu veux faire un p'tit coup de care sur ton corps voilà la recette du gommage pour les peaux à tendance sèche!

- Huile d'olive (tu peux y mettre aussi un peu d'huile coco)
- Marre de café (ou sucre)

Tu mélanges le tout (faut pas que ça soit trop liquide) et puis bam t'as un super gommage pour le corps et tout.

Bref voilà zoubi!



## Texte pipou fin lecture

Bon du coup on a capté, le Care ce n'est pas seulement la *skin care* (= soin du visage) du matin et du soir. C'est s'autoriser à être devant la nouveauté, de découvrir la déculpabilisation d'exister, se sentir indulgent.e à être soi. Quelque part ça veut dire repenser sa relation à ressentir, intensifier sa relation avec l'extérieur. Mais c'est aussi la kiffance de soi, son corps, ses pensées. Soyons fiers et *spread love* (= répandez de l'amour) comme on dit. Alors ouais le périple ne se termine pas à la fin de cette lecture, le Care c'est un super outils pour le reste de la vie. Continue de chérir, lutter, reconstruire. Sens toi à l'aise avec la remise en question, ton être est mouvant, il se transforme. Alors, la vérité c'est aussi un processus intense et douloureux. Il faut comprendre que les émotions jugées négative: colère, tristesse, seum, peur, ect...vont continuer à te traverser le corps. Il est possible de repenser sa relation à ressentir pour *keep up* (= continuer ) plus facilement . Dans tous ça, autorise toi à kiffer et à détester. Je t'envoie vla la force et repose-toi bien. <3

Ah et dans les ressources, tu peux trouver d'autres bails autours du Care!

Soin) , Medic ou même le cliché de la Maman. On personnifie le Care alors qu'il serait mieux appliqué si toustes s'y mettait! Bref n'oublions pas d'envoyer de l'amour dans nos cercles militants pour se projeter dans une gestion collective de la violence.



## Déconstruction d'une éducation dominatrice et reconstruction de soi

Bon, le Care est avant tout une pratique, que l'on peut ou pas choisir d'appliquer dans sa vie. Mais par où commencer pour pratiquer le Care? Alors, la première chose à concevoir, c'est que toutes les éducations véhiculent des **mécanismes** oppressifs, plus ou moins explicites. S'en défaire nécessite de remettre totalement en question les éducations qui nous ont forgées.

Petit rappel: Ce n'est pas parce que tu fais partie d'une certaine minorité que tu n'as pas des agissements discriminatoires envers elle. Par exemple, tu peux être une personne assignée femme ET embrasser le sexisme.

Alors n'oublie pas de te pencher sur ta propre communauté pour ne pas amener de la violence à tes **adelphes**. Mais au delà de ta propre identité, il faut aussi aller vers les autres. Ton éducation (école, famille, entourage et expérience) impacte directement la qualité des liens que tu crées dans tes relations. Déconstruire son éducation c'est aussi prendre la responsabilité des rapports qu'on crée, nous sommes acteurs/actrices dans nos relations, nos comportements impactent directement les gentes. Du

## Mettre en place des lieux/espace care

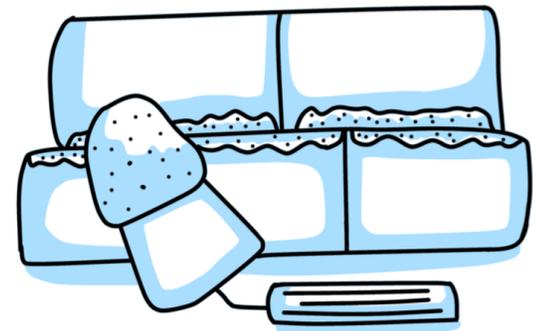
Pour mettre du Care dans la lutte, il faut mettre en place des lieux de rencontre où il est appliqué. J'irais même jusqu'à dire que ça serait *cool* de l'appliquer comme une norme dans la lutte, parce qu'une mauvaise prise en charge du soin amène énormément de violence. N'oublions pas que nous sommes dans un milieu qui peut énormément nous affecter négativement. Il faut comprendre que la lutte c'est pas des *lol*. Bref il faut plus se pencher sur trouver des espaces où tes émotions peuvent devenir extérieures sans être submergées par une pression sociale. Des espaces care permettraient aussi de s'enlever de cette pression sociale exercée par toutes. Le care c'est aussi s'alléger du poids du regard des autres. Tu ne vis pas que à travers une performance. Il faut qu'on puisse avoir accès à des lieux, des moments où nous pouvons nous sentir alléger. Ces lieux ont réellement une utilité pour la santé mentale de toutes. Par exemple ouvrir des lieux pour accueillir les copines qui reviennent de manif avec un truc à boire et à manger. C'est *cool* de savoir où on peut aller quand on vit de la violence.



- Chaque personne aura plus ou moins de mal (l'appliquer ça prend du temps)
- S'adapter aux individus (l'expliquer à ton grand père ce ne sera pas la même chose que de l'expliquer à taon meilleur.e pote que de l'expliquer à taon boulanger.e)
- Ne pas forcez l'explication, cela peut rendre le rapport violent (chacun.e assimile les concepts différemment)
- Dans ce processus d'explication, fais attention à toi aussi et oublie pas de continuer le *selfcare* ( ne pas dépasser tes limites, ne te force pas d'échanger face à quelqu'un.e)
- Se pencher sur une bonne répartition de la charge mentale



coup on réalise qu'on peut créer des rapports plus humains, sensible et vulnérable . Dans le Care, nos vulnérabilités font parties d'une facette de l'existence que nous devons assumer. Ce n'est ni quelque chose à cacher ni une mauvaise chose. Tout comme des réponses légitimes face à une violence. Par exemple, le déni ou bien des blocages. Il faut concevoir que nous ne sommes pas invincibles et insensibles, nous sommes des êtres vivants. Bref commencer par changer son regard sur ce que ça veut dire être humain c'est important pour être indulgent.e envers soi et les autres. Il faut se donner la liberté de construire des relations plus ou moins intime et ensuite, nous pouvons nous enrichir des autres pour reconstruire notre éducation.



## Changer son regards sur les autres, comprendre nos individualité

Pour appliquer le Care de manière efficace il faut bien concevoir que chaque personne autours de nous a sa propre existence qui comprend des problèmes, des angoisses, des rêves, des tristesses... et tous ça est propre à chacun.e. Pour aller vers les autres, il faut comprendre que la vie se trouve aussi au delà de notre perception. Les autres aussi ont un passé chargé de **traumas**. Chaque vie est autant complexes que la tienne, tout le monde a du mal. Il faut comprendre que t'es pas solo, que tous les humain ont besoin de repos. Il ne faut pas oublier la complexité de l'individualité et il faut se construire une certaine curiosité face à ça. Ne pas tombez dans la peur de l'inconnu, qui est une idée aussi applicable sur soi, sois curieux.se d'explorer toutes les formes de ton être. Aller vers les gentes c'est aussi découvrir de nouveaux fonctionnements, manière de pensée, d'être. Une bonne manière de faire du Care c'est aussi comprendre nos individualité et même des fois, les partager. S'ouvrir aux autres c'est aussi faire comprendre qu'on peut partager de la compassion sur des trucs pas cool et qu'on se soutient. Des fois même certaine relation nous donne de la force pour continuer et de l'amour pour nous sentir entouré.e.s.

personne que t'aime ne sont pas du tout à l'aise avec le Care, ont du mal à prendre soin. Dans ce genre de situation, il ne faut pas prendre leur mal-être à charge (mais par contre tu peux leur proposé des ressources sur le Care, comme ce Zin hehe) . Dans ce genre de situation, une aide collective peut être proposée et puis c'est toujours sympa de rappeler aux gentes qu'iels sont légitimes.

Alors pour bien le faire ensemble il faut trouver sa place auprès des autres et aider les autres à prendre la leur. Mettez vous à l'aise ensemble. Mais bon... y'a v'la les trucs à prendre en compte quand on est à plusieurs! Oh ça tombe bien voilà une petite liste avec des exemples!

Liste de truc à prendre en compte pour faire du Care ensemble :

- Comprendre nos indépendance
- Éviter la **décharge mentale** et **émotionnelle**
- Déconstruire la jalousie, on pourrait même dire « à bas la jalousie svp »
- Savoir quand une relation est cool ou trash (= parles en aux gentes, ça peut te guider)
- Trouver sa place et aider les autres à prendre la leur

## Comment le faire ensemble? Copaines, Familles, Amours et tout plein d'autres formes de relation

Il faut en parler autour de soi et informer les gentes intéressées. Le Care c'est mieux ensemble. Il faut faire attention à ne pas assigner 1 personne à la charge du Care dans un groupe. Cette manière de fonctionner peut créer une confiance aveugle et une dépendance collective à cette personne. Par exemple l'image de la femme (issue du cliché couple hétérocis) qui endosse plus le Care que l'homme. Bref vous captez... En groupe, le Care est aussi individuel ! Pour une bonne approche du Care autour de soi, il faut savoir que la culture occidentale prône l'individualisme. Par là je veux dire que nous sommes poussés à nous couper des autres, à se sentir éloigner de ce qui ne nous touche pas. Alors comment introduire le care autour de soi? Et bah faut remettre en question toutes nos pensées individualistes. Le Care ensemble c'est mettre en place des échanges où toi et les autres vous vous sentez à l'aise. Il ne faut pas attendre que l'autre s'adapte totalement à toi mais plutôt trouver des fonctionnements qui *fit* (= vont) avec la diversité des individus

Prendre conscience du Care, c'est aussi remarquer que ton entourage n'a pas forcément la facilité de prendre soin de soi. Tu vas capter que même certaines

Y'a des gentes qui s'appellent « les autres » est qui sont trop chouette! Bref faites sentir les gentes que vous aimez qu'elles sont aimées constamment et qu'elles ne méritent pas d'être des **décharges émotionnelles**. Il faut trouver sa place auprès des autres, une place qui te fait te sentir légitime à partager et où vous vous enrichissez mutuellement. Repenser sa manière de concevoir nos liens avec les gentes permettrait un fonctionnement plus apaisant pour toutes. Nous n'affrontons pas nos doutes, nos peurs et nos angoisses tout les jours pour se retrouver dans des milieux où elles sont nourries. Soyez un potentiel soutien pour vos proches, prenez soin des gentes qui vous entourent. Bref mettez vraiment de l'amour là où vous voulez en mettre.



## Comment l'appliquer autour de soi

Alors il faut concevoir que le Care n'a pas un règlement stricte. Le Care peut être même des pratique qu'on ne soupçonne pas forcément comme Care. (Par exemple passez une aprem flemme déculpabilisée peut être vraiment Care!) Pour l'appliquer à l'extérieur de soi, sans tomber dans le **syndrome de l'infirmier** ou du **sauveur blanc**, il faut respecter les limites de l'autre et son **autodétermination**. Que l'aide que tu peux apporter est guidée par ces limites. Qu'il ne faut pas les franchir pour que la personne en face ressente son humanité respectée. Il ne faut pas forcer quelqu'un.e à faire des choses pour faire genre « on prend soin d'elle ». Surtout que des soins forcé ne sont pas Care du tout! Si les volontés légitimes d'une personne ne sont pas respectés, ta bienveillance est-elle bienvenue? Après le propos peut varier en fonction de la situation, chaque individus demandent un Care particulier. Mais gardez en tête de pas être étouffant ;) Bref le Care autour de soi peut prendre énormément de forme et on peut même y mettre de l'imagination (genre offrir un dessin un peu rigolo à quelqu'un.e) Mais tu peux même commencer par des basiques comme écouter des personnes qui en aurait besoin, de seulement écouter, sans volonté de trouver une



- La tendresse  
(qui peut prendre pleins de formes!)



- Formation / auto formation aux premiers soin, *street med* (= équipe soin des manifs), se former à réagir en cas de crise diverse

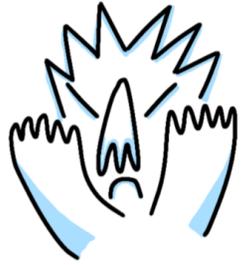


- Comprendre son cœur  
(juste basiquement se pencher sur ses ressentis, désirs, limites, besoins, émotions, insécurités)



- Essayer des nouvelles choses  
(et s'autoriser à être nul)

## Truc potentiel pour commencer les Care



- Identifier les choses qui nous mettent à l'aise et celle qui nous font grincer des dents



- Comprendre nos limites et les partager (et comprendre quand on les franchit)



- La communication? La clef (pas forcément verbale)



- Se sentir légitime à être

solution, sans appliquer ta perception sur ce que la personne vit. (Tu peux également poser des questions mais c'est cool si les attentes sont posées avant de discuter!) . Après c'est une manière de fonctionner pour un type de besoin. L'écoute c'est pas la solution à tout. Le Care c'est aussi pouvoir s'autoriser à partager des amours puissants par des gestes, des mots bref des trucs qui rendent des instants super cool. Mais pour ça il faut se mettre d'accord sur un moyen de communication non verbale pour éviter les incompréhensions. En gros pour vraiment l'appliquer autour de soi, il faut appliquer l'idée du consentement sur tout ce qui touche à l'autre. Il faut faire attention aux existences.



