



Conseil du GEM l'Eclaircie
du vendredi 25 février 2022, 14h30

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe vaccinal) :

Jean-Philippe Allix-Cointe, Trésorier-Adjoint
Abdel Berahmoune
Stéphane Chauvin
Fabien Degoul
Hélia De Jesus
Jean-Claude Fabre, Vice-président
Karim Fekkar
Grégory Fraysse, Administrateur
Céline Garry
Thierry Lacour
Patrice Lefebvre
Patrick Lopez

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent compte-rendu diffusé aux membres et partenaires médico-sociaux et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Murielle Luttringer
Franck Massinon
Pierre Missoud
Youssef Mouchit
Philippe Nazombo
Laurent Nicolas
Philippe Paolini
Doris Patou, Administratrice
Delphine Primat
Florence Rettab
Florence Soutoul
Claire Szmiedt

-=-=-=-=-

Je sollicite votre écoute quelques minutes et vos réflexions/suggestions, à la fin de chacune de mes interventions, sont les bienvenues.

Relevé des points abordés :

1 – Accueil de deux nouveaux membres –

Nous souhaitons la bienvenue à Laurent Dos Santos et Yann Querou qui ont signé leur contrat visiteur le 24/02/22.



1 - Actualité au GEM l'Eclaircie (depuis le dernier Conseil du GEM du 18/02/22) –

- o 1er sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM sur lequel Olivier Fouché, Thierry Lacour, Patrick Lopez et Guy Roberval et se sont exprimés en visioconférence mardi 22/02/22 :

La crise ukrainienne a pris un nouveau tournant lundi 21/02/22, avec la reconnaissance par Vladimir Poutine, de l'indépendance des régions séparatistes prusses. Vladimir Poutine a signé des "accords d'amitié et d'entraide" avec les séparatistes prusses et a ordonné à l'armée russe "de maintenir la paix" dans ces territoires séparatistes d'Ukraine.

Les Etats-Unis et l'Otan sont "coupables", aux yeux de Poutine, de menacer la souveraineté russe en voulant installer des bases militaires près du territoire russe. "Nous ne pouvons que réagir à ces menaces sur notre pays" a-t-il déclaré sur un ton résolument agressif. Il a aussi intimé l'ordre à l'Ukraine de cesser ses opérations militaires.

L'Otan a "condamné" cette reconnaissance, ainsi que l'Union Européenne.

La présence militaire dans les parties est et sud-est du territoire de l'Alliance est une composante importante de la posture de dissuasion et de défense renforcée de l'Otan.

Les Alliés ont mis en œuvre les décisions prises au sommet de Varsovie, en 2016, à savoir établir une présence avancée de l'Otan en Estonie, en Lettonie, en Lituanie et en Pologne, et développer une présence avancée adaptée dans la région de la mer Noire.

Ces décisions démontrent la solidarité des Alliés, ainsi que leur détermination et leur capacité à défendre le territoire de l'Alliance.

Après l'invasion de l'Ukraine par la Russie, la communauté internationale a réagi quasi-unanimement contre le Président Vladimir Poutine par une série de mesures visant les capitaux et les intérêts russes. D'autres aides ont ciblé le régime ukrainien, majoritairement des armes et des fonds pour lutter contre l'envahisseur russe.

La crise contre l'Ukraine (victime du conflit d'intérêts énergétiques, financiers et économiques entre les Etats-Unis et la Russie) s'est transformée en guerre déclenchée par l'offensive militaire russe sur l'Ukraine, jeudi 24/02/22.



Post-Conseil du GEM :

Suite aux dernières déclarations (27/02/22) de Vladimir Poutine (qui a brandi la menace nucléaire, face aux sanctions économiques, diplomatiques et sportives de l'Occident), la France, l'Union Européenne et le monde occidental gardent leur sang-froid.

Emmanuel Macron a convoqué en urgence un **Conseil de défense** exceptionnel avec une partie de son gouvernement et de l'État-Major des armées, ce lundi 28/02/22 matin afin d'échanger autour :

- ✓ de l'avancée des troupes russes en Ukraine
- ✓ du soutien au régime ukrainien
- ✓ de la mise en place d'un maximum de mesures de rétorsion à l'encontre de la Russie
- ✓ des pourparlers au sein de la communauté internationale

« Je sais pouvoir compter sur vous pour faire preuve, dans l'exécution de vos missions, d'une grande vigilance et de la retenue nécessaire lors des possibles interférences », a écrit le président français Emmanuel Macron, lundi 28/02/22, dans un rare **« message aux armées »** diffusé par l'Élysée.

Négociations

À l'issue de pourparlers en Biélorussie, la délégation ukrainienne a annoncé qu'elle rencontrerait **« bientôt »** de nouveau la délégation russe.

De son côté, Emmanuel Macron a échangé avec Vladimir Poutine, en lui demandant l'arrêt des frappes contre les civils et la sécurisation des axes routiers en Ukraine, des points sur lesquels le président russe **« a confirmé sa volonté de s'engager »**.

Le maître du Kremlin a réclamé notamment la reconnaissance de la Crimée comme un territoire russe.

Ressortissants français

Le ministre français des Affaires étrangères a affirmé que les ressortissants français restés à Kiev avaient une opportunité de quitter la ville par la route vers le Sud-Ouest. Jean-Yves Le Drian a aussi annoncé que l'ambassade de France en Ukraine serait déplacée à Lviv, dans l'ouest du pays.



Entretiens diplomatiques conduits par Emmanuel Macron

L'Elysée a d'autre part communiqué dimanche 27/02/22 sur de nombreux entretiens diplomatiques conduits par Emmanuel Macron.

Le chef de l'Etat s'est entretenu dans la matinée avec Madame Ursula Von der Leyen, Présidente de la Commission européenne, puis avec le président du Kazakhstan Kassym-Jomart Tokaïev, avec le président de l'Azerbaïdjan Ilham Aliev et avec le prince héritier d'Abou Dhabi, Cheikh Mohammed Bin Zayed Al Nahyan.

Dans l'après-midi, Emmanuel Macron a poursuivi ces consultations avec le prince héritier saoudien Mohamed bin Salman bin Abdulaziz Al-Saoud, avec l'émir du Qatar Tamim ben Hamad Al Thani et avec le Premier ministre arménien Nikol Pachinian.

Les Emirats arabes unis (qui se sont abstenus vendredi lors du vote d'une résolution à l'Onu réclamant le retrait de l'armée russe d'Ukraine, malgré des pressions de la France espérant leur vote favorable) prennent la présidence tournante du Conseil de sécurité des Nations unies mardi 01/03/22 pour le mois de mars.

Guerre en Ukraine : Poutine, seul contre tous

A l'hubris belliqueuse de Vladimir Poutine, la communauté internationale a répondu par une mise au ban. Et jamais, le maître du Kremlin, renvoyé au rang de paria par l'émotion et la colère, n'a paru si isolé.

Comment Poutine est devenu un « paria » aux yeux des Occidentaux

Les mots ont un sens, à plus forte raison en temps de guerre.

Le président russe n'avait jamais été qualifié de « dictateur », « tyran »... par les plus hauts dirigeants de pays occidentaux.

Poutine sous pression

Pays ostracisé, espace aérien fermé, banques boycottées et com loupée, le maître du Kremlin a réussi à liguier le monde contre lui. Le chef d'Etat russe doit même faire face à des contestations à l'intérieur de son pays. Plusieurs oligarques ont élevé la voix alors que les manifestations anti-guerre se multiplient.

Chute du rouble, banque au bord de la faillite... les sanctions contre la Russie commencent à faire effet

L'exclusion de plusieurs grands groupes bancaires du réseau interbancaire Swift et le gel des avoirs de la Banque centrale russe font déjà vaciller l'économie. Avec une inflation record, une ruée sur les distributeurs et des défaillances d'entreprises en cascade, le pire reste sans doute à venir.



Le réveil de l'Union Européenne

Face à l'agression russe contre l'Ukraine, l'Union européenne a fait preuve d'une unité sans faille. Elle a pris des initiatives inédites, susceptibles de faire basculer l'aventure européenne dans une nouvelle dimension. Un « tournant historique », a notamment estimé hier la présidente de la Commission européenne Ursula Von der Leyen.

L'Europe peut-elle se passer du gaz russe ?

L'Union Européenne s'attend à des représailles de la Russie après les sanctions économiques prises contre elle en réponse à l'invasion de l'Ukraine. Le Kremlin pourrait ainsi couper les vannes du gaz et du pétrole, un risque auquel l'Europe n'est, à priori, pas tout-à-fait prête.

Qui soutient Poutine ? Qui le condamne ?

Depuis la décision d'invasion de l'Ukraine par la Russie, la grande majorité des pays du globe a pris position. Certains, bloqués par leurs liens avec le Kremlin, ont préféré ne pas s'exprimer pour le moment, comme la Syrie, Cuba, Nacaragua, Venezuela...

La Russie exclue du prochain Mondial au Qatar

La Fifa et l'UEFA ont décidé de suspendre la sélection nationale russe des prochaines compétitions internationales, dont le Mondial. L'équipe féminine est aussi privée d'Euro cet été.

-==--

Décryptage :

- ✓ Les intérêts énergétiques, financiers et économiques des Etats-Unis, de l'Union Européenne, de l'Occident et de la Russie étant divergents, les bombardements russes sur l'Ukraine confirment à l'Europe que les Etats-Unis (dont la communication offensive visait, au départ, à prendre à la Russie le marché européen du gaz) ne sont plus les gendarmes du monde.
- ✓ L'Allemagne s'aperçoit de son erreur stratégique de sortir du nucléaire pour s'aliéner au gaz russe et assujettir l'Union Européenne à Poutine
- ✓ Les Européens se rendent compte de la nécessité de s'entendre pour assurer leur autonomie sur les plans de l'énergie, de l'économie, de la sécurité et de la défense, notamment

Il s'agit d'une **guerre de communication** : Poutine veut se faire entendre et comprendre par au moins un pays de l'Occident qui ne l'entend pas (donc ne le comprend pas), d'où l'escalade de menaces grandissantes et dangereuses (car à priori, illimitées) réciproques.



Comptant sur son **unité** (face à la dictature de Poutine),

la **diplomatie européenne** vise à ne pas imiter la communication « offensive » de Joe Biden supposée prendre à la Russie le marché du gaz européen (ni adopter une communication « défensive »), mais à assumer une **communication « assertive »**.

Pour empêcher la progression de Poutine en Ukraine et vers d'autres Etats de l'Union Européenne, l'Union Européenne (dont la présidence tournante est assurée par le chef de l'Etat français) pourrait :

- ✓ **« Entendre »** Poutine quand il annonce haut et fort qu'il continuera à accroître ses menaces (voire à les mettre en exécution) et à avancer vers d'autres Etats de l'Union Européenne, tant qu'il ne sera pas « entendu » et « compris » par **au moins un pays occidental** (pourquoi pas la France ?), face à sa crainte d'un développement (infini ?) de l'Otan (représentant le succès démocratique occidental)
- ✓ **Confirmer** à Poutine que l'Occident a bien entendu et compris (sans l'humilier, le diminuer ou le ridiculiser) son inquiétude
- ✓ **Définir les limites au développement** de l'Otan (et le dire à Poutine) pour **respecter l'équilibre des grandes puissances mondiales** (comme les Etats-Unis, la Russie, l'Union européenne, la Chine et l'Inde, notamment) et la paix

Comment se comporter en individu assertif ?

Être assertif signifie être ouvert (à soi et aux autres) pour **exprimer** ses pensées, ses désirs et ses sentiments et **entendre** (mieux, comprendre !) ceux des autres.

Ce comportement encourage les autres à faire de même.

Comment adopter une communication assertive ?

- ✓ Exprimez vos opinions et respectez celles des autres
- ✓ N'essayez pas de changer la personnalité des autres
- ✓ Positivez et ayez confiance en vous

Que signifie l'assertivité ?

On peut définir l'assertivité comme une manière d'exprimer son point de vue, de faire valoir ses droits en respectant l'autre.

Il s'agit d'une technique d'affirmation de soi sans pour autant heurter la sensibilité de son prochain.



Ce schéma de communication exhorte à s'adresser à ses interlocuteurs sans les offusquer ou les frustrer.

La communication assertive est utile pour faire passer des messages complexes (sans se mettre les autres à dos) et résoudre les conflits interpersonnels (comme nationaux, internationaux et mondiaux).

Les conflits sont très souvent inévitables quand le sujet à traiter touche la sensibilité des parties concernées.

Ainsi, l'assertivité permet à chaque interlocuteur de s'exprimer tout en se libérant de ses tensions émotionnelles.

Les échanges reposent sur un effort personnel ou collectif à écouter et comprendre l'autre. Toutes les prises de paroles se font donc en respectant l'opinion et les convictions de chacun des intervenants.

Communication assertive : le juste milieu entre agressivité (offensive et/ou défensive) et passivité

Le désir de résoudre les conflits en adoptant une attitude d'affirmation de soi, ne doit pas être pris pour de la « faiblesse » et celui de déclencher les conflits pour une preuve de « force ».

L'assertivité est au contraire et justement, une preuve de « force », et la provocation, l'agressivité, l'offensive, la défensive et la passivité, un signe de « faiblesse ».

En quoi l'assertivité autorise-t-elle à exprimer son point de vue tout en (faisant valoir ses droits) se faisant respecter ?

L'assertivité :

- ✓ Permet d'optimiser les rapports interpersonnels, tout en favorisant un bien-être social
- ✓ Réduit au maximum les situations conflictuelles qui nuisent au développement des entreprises et des états
- ✓ Engendre de bonnes répercussions sur la motivation professionnelle des collaborateurs, salariés et citoyens.

Les employés (et citoyens) sont en effet plus productifs quand ils se sentent écoutés et compris en exprimant leurs besoins

- ✓ Est un excellent remède contre l'anxiété, car les interactions s'inscrivent dans une franche cordialité



- ✓ S'avère utile également dans la gestion des rapports familiaux ou amicaux

À cause des divergences d'humeurs, les relations avec nos proches peuvent parfois être tendues, voire très compliquées.

L'assertivité est une aide précieuse pour arrondir les angles.

Comment se faire entendre et comprendre avec une communication assertive ?

Vous venez de prendre la bonne résolution d'intégrer désormais l'assertivité dans vos stratégies communicatives ?

Bravo, vous avez compris son importance dans l'amélioration de vos futurs rapports interpersonnels.

Je ne peux que vous encourager dans cette voie.

Aussi, je vous propose de découvrir les 5 règles d'or qui vous permettront de vous forger des habitudes assertives.

- ✓ **Évaluez votre degré d'assertivité**

Comment réagissez-vous face aux « critiques » et/ou « menaces » ? Arrivez-vous à exprimer facilement vos opinions ? Avez-vous tendance à vouloir soumettre les autres à vos idées ? Vous braquez-vous quand quelqu'un ne pense pas comme vous ? Avez-vous une attitude agressive quand vous communiquez votre point de vue aux autres ? Vos réponses à ces questions doivent concorder avec les principes d'assertivité. Dans le cas contraire, un gros travail sur vous-même sera nécessaire pour adopter les bons comportements.

- ✓ **Exprimez vos opinions et respectez (= entendez l'opinion des autres et prouvez-leur que vous les « entendez » et les « comprenez ») celles des autres**

Ce n'est pas parce que vos opinions divergent de celles des autres que vous n'avez pas le droit de les exprimer. Si vous avez une vision claire de ce que vous voulez, n'hésitez pas à le faire savoir chaque fois que cela est nécessaire. De même, ayez le courage de marquer votre désaccord lorsque quelque chose ne vous convient pas. Ne cherchez surtout pas à faire plaisir coûte que coûte, au risque de vous faire vampiriser votre énergie. Par ailleurs, prenez aussi l'habitude d'écouter l'opinion de vos interlocuteurs.

Vous n'avez pas besoin d'être d'accord avec la pensée de quelqu'un avant de respecter son point de vue.

N'essayez pas de changer la personnalité des autres. Vouloir à tout prix amener les autres à changer, ne cadre pas avec les principes de la communication assertive. Il est difficile, voire impossible, de modifier la personnalité des gens. Tout ce que vous gagnerez à vous y essayer, c'est du temps perdu et de l'énergie gâché.



L'assertivité vous recommande plutôt d'adapter le plus possible votre comportement à celui des autres.

Ce n'est qu'en faisant des efforts dans la direction de votre interlocuteur que vous pouvez espérer obtenir un discours constructif.

✓ **Améliorez votre discours**

Vos interlocuteurs réagissent généralement en fonction de la manière dont vous les abordez, et des mots que vous employez.

Il est donc primordial de vous adresser aux autres de la bonne façon, si vous souhaitez obtenir d'eux des réactions positives.

Pour ce faire, commencez par travailler votre ton, en le rendant le plus neutre possible.

Ensuite, bannissez le verbe « être » et le « il faut » de votre langage, si vous ne voulez pas paraître accusateur ou réprobateur.

✓ **Positivez et ayez confiance en vous**

Vous ne pouvez pas prétendre être adepte de la communication assertive sans un minimum de confiance et d'affirmation de soi.

Il vous sera nécessaire de croire en vos opinions avant de pouvoir les exprimer devant les autres.

L'estime que vous aurez de votre propre personne sera celle que vous véhiculerez à vos interlocuteurs.

Une seule chose à faire pour y arriver : savoir déceler et mettre en avant toute votre positivité.

✓ **Que retenir ?**

Vous pourrez à partir d'aujourd'hui devenir « assertif », si vous parvenez à mettre en pratique les principes ci-dessus.

N'oubliez pas de veiller à satisfaire les autres en même temps que vous.

L'assertivité ne vise pas les profits des uns au détriment des autres. Toujours chercher le juste milieu des choses, c'est cela même être assertif.



- 2ème sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM sur lequel Fabien Del, Olivier Fouché, Thierry Lacour et Guy Roberval se sont exprimés en visioconférence jeudi 24/02/22 :

Journée internationale des droits des femmes, mardi 8 mars 2022

L'édition 2022, définie par les Nations Unies (en reconnaissance de la contribution des femmes et des filles du monde entier qui mènent l'offensive face aux changements climatiques, pour un avenir plus durable des hommes et des femmes) porte sur :

"L'égalité aujourd'hui pour un avenir durable"

Le GEM l'Eclaircie invite ses membres, ses animatrices et ses animateurs à célébrer la journée internationale des droits des femmes, **mardi 8 mars 2022, de 13h30 à 15h**.

Nous nous remémorerons à cette occasion les faits marquants (choisis avec les membres du GEM par Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et Florence Soutoul, responsable de la bibliothèque) **qui rappelleront les contributions notoires** (en matière d'amélioration de la situation des femmes, de la citoyenneté, du développement durable et/ou de la paix internationale) **de femmes influentes françaises et du monde entier**.

Par ailleurs, un temps partagé entre « *femmes inspirantes et inspirées* » est organisé par le CCJL, à la **maison de quartier des Paradis** (8 - 12 Rue Paul Verlaine, 92260 Fontenay-aux-Roses) **mardi 8 mars, de 15h à 18h**, à l'occasion duquel les femmes le souhaitant, et notamment les femmes du GEM l'Eclaircie (membres, bénévoles et animatrices) pourront mettre en lumière leurs talents, savoir-être, savoir-faire, passions, témoignages...

Les membres intéressé.e.s par cet événement voudront bien s'inscrire sur le tableau affiché dans le hall du GEM.

Un départ groupé est prévu du GEM l'Eclaircie à 15h15.



3 – Impact de la crise Covid sur les GEM –

La CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) co-finance un projet d'étude nationale relative à l'impact de la crise Covid sur les GEM, portée par le CNIGEM (appuyé par une équipe de sociologues/chercheurs).

Dans ce cadre, 3 questionnaires en ligne sont disponibles à destination :

- ✓ Des adhérents des GEM (vous recevrez par mail ce questionnaire à renseigner, si vous le souhaitez)
- ✓ Des administrateurs des GEM (1 questionnaire unique par GEM est souhaité) : le GEM l'Eclaircie invite les administrateurs le souhaitant à se réunir lundi 7 mars 2022, à 15h, au GEM l'Eclaircie, afin de répondre ensemble au questionnaire
- ✓ Des animateurs (salariés, auto-entrepreneurs et bénévoles) et partenaires des GEM (parrains, gestionnaires, prestataires de services) : Marie-Véronique adressera par mail le questionnaire aux animatrices, animateurs et parrain

4 – Formation « Les outils numériques au bénéfice d'une association » –

Une formation « Les outils numériques au bénéfice d'une association » est organisée par la Vie associative de Fontenay-aux-Roses, **samedi 12/03/22**, de 9h à 12h, en Salle Sainte-Barbe du château Sainte-Barbe.

Pour vous inscrire, vous voudrez bien noter votre nom, avant jeudi 03/03/22, sur le tableau affiché dans le hall du GEM.

5 – Agenda –

- Prochaines **visioconférences** animées par Marie-Véronique : mardi 01/03/22 et jeudi 03/03/22 à 15h15
- Prochain **Conseil du GEM** : vendredi 04/03/22 à 14h30
Suivi du **débat** animé par Marie-Véronique à 15h30 : « *Est-il possible de sortir de la précarité ?* », à l'initiative d'Olivier Fouché, Administrateur

Fait le 29/02/22, à Fontenay-aux-Roses,

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale