

La charte de la communauté Whatsapp DepDep

Préambule

L'objectif de cette communauté en ligne est de réunir **une collectif pluriel** composé d'individus concernés par un **trouble bipolaire** ou une **dépression**, parce qu'ils ou elles sont diagnostiquées, ou pensent souffrir de l'un de ces troubles mentaux. Nous offrons donc par cet espace **un moyen de discuter avec d'autres souffrant-es**. Ainsi, toute personne concernée est la bienvenue tant qu'elle respecte la présente charte.

Aucune personne ni aucun-e modérateurice n'intervient en tant que professionnel de santé. **Cette communauté whatsapp n'a aucune ambition thérapeutique** et ne dispense d'aucun suivi médical. Les membres, quand bien même ceux-ci seraient des professionnels médicaux, ne sont pas autorisés à donner des conseils médicaux sur la communauté whatsapp. Un dialogue en ligne ne saurait remplacer une consultation médicale.

Les messages suicidaires sont déconseillés sur cette communauté whatsapp. Ces pensées sont à prendre extrêmement au sérieux et à confier à des professionnels de santé en priorité. Ces messages en tant qu'écrits en situation de vulnérabilité seront rapidement effacés une fois la personne écoutée et orientée.

En cas d'urgence : composez le 15, le 18 ou le 112

En cas de souffrance : composer le 3114 (numéro vert national)

Article 1 : Règles de bases :

Sur la communauté whatsapp DepDep,

- Il est indispensable d'être respectueux.
- Il est important d'être bienveillant
- Il est recommandé d'être poli et délicat

La politesse et la délicatesse sont recommandées car ce sont des moyens faciles (mais pas toujours suffisants) de montrer une forme de bienveillance

Les échanges bienveillants sont la raison d'être fondamentale de cette communauté.

Le respect n'est pas négociable. Le respect est une notion difficile à objectiver de façon consensuelle. Néanmoins on visera la stricte observance du respect de la dignité humaine, de la vie privée, des minorités, des croyances et opinions personnelles. Pour ce qui est de notions non consensuelles qui pourront malgré tout entrer dans le champ du respect tel qu'il est attendu

sur la communauté whatsapp, un salon spécifique pourra le cas échéant expliciter les nuances au fur et à mesure que le besoin s'en fera sentir.

Il s'agira aussi de respecter les difficultés de communication que peuvent rencontrer les personnes souffrantes

La bienveillance peut notamment se caractériser par l'absence de

Article 2 : Anonymat et confidentialité

Les échanges doivent respecter l'anonymat de toutes. Chacun est encouragé à utiliser un pseudonyme, mais il reste possible d'utiliser son prénom d'état civil. Il est en revanche formellement interdit d'évoquer pour soi-même ou pour les autres le nom de famille (seule la première lettre du patronyme est tolérée).

Les échanges sont confidentiels. Personne ne doit répéter des propos ni évoquer précisément une discussion de la communauté whatsapp hors de celui-ci. A plus forte raison dans le cadre associatif de la santé mentale ou les propos pourraient être associés à son auteure.

De manière plus générale, il est interdit de divulguer sans son consentement toute information personnelle d'autrui.

Article 2bis : Message privés

Il est interdit de contacter en message privé toute autre personne de la communauté whatsapp sans son consentement explicite préalable.

Il est fermement déconseillé de divulguer en message privé toute information personnelle (nom, adresse en particulier).

Les messages privés entre deux membres sortent du cadre de l'association.

Néanmoins toutes personnes subissant des messages qui ne seraient pas respectueux, voire délictuels peuvent solliciter la direction de DepDep pour envisager des suites (médiation dans les cas les plus légers, aide au dépôt de plainte le cas échéant si besoin, en passant par les rappels à la charte et à la loi).

Article 3 : tolérance et non jugement

Toutes les opinions (respectant l'article 1 notamment) sont tolérées sur cette communauté whatsapp pourvu qu'elles assument leur subjectivité. Chacun doit s'attendre à lire des opinions avec lesquelles il ou elle n'est pas en accord. Toute opinion peut être discutée (/challengee/critiquée) dans les mêmes conditions. Il est conseillé à chacun de ne pas monter en généralité sans citer ses sources

Article 4 : Communication non-violente

Afin d'atteindre les objectifs énoncés dans cette charte, chacun est invité à recourir à la communication non violente. Cette notion vaste est complexe peut être abordée en premier lieu comme suit :

- **Présumer de la bienveillance de ses interlocuteurs**
 - o Dans le doute, se dire que la personne est bienveillante
 - o Demander des clarifications avant d'émettre une forme de critique des propos d'autrui
 - o Si les propos sont pénibles voire douloureux à entendre se dire que les propos en disent plus sur la personne émettrice que sur la personne réceptrice. Dit autrement - et à la manière du second accord tolèque – « ne pas en faire une affaire personnelle »
 - o Essayer de se dire que la difficulté de communication de votre interlocuteurice est sûrement causée par sa souffrance psychique
 - o Laisser à la modération la charge de gérer les propos problématiques. Ne pas hésiter à signaler tous les messages qui vous semblent contrevenir à la présente charte
- **Assumer sa subjectivité** sans prétendre à la généralité et encore moins l'universalité
 1. en utilisant le plus possible « je » et le moins possible « tu »
 2. en utilisant des formules de début de phrase telles que « je pense », « il me semble », « je crois », « je trouve que », « personnellement, je »...
 3. en utilisant des adverbes modaux tels que « peut-être », « sûrement », « apparemment », « probablement », « vraisemblablement » ...
- **Utiliser la structure « OSBD » :**
 4. Observation (O) : Observer les faits de manière objective, sans jugement ni évaluation. Il s'agit de décrire ce qui s'est passé ou ce que l'on perçoit directement avec ses sens.
 5. Sentiment (S) : Exprimer son sentiment, ressenti ou son émotion en réponse à l'observation,
 6. Besoins (B) : Identifier et formuler ses besoins sous-jacents qui sont à l'origine de ces sentiments.
 7. Demande (D) : Formuler une demande claire, positive, concrète et réalisable, qui vise à répondre aux besoins identifiés. Il ne s'agit pas d'exiger, mais de proposer une solution.

Article 5 : Respecter les sujets des différents salons :

- Le salon « Sorties » : permet d'y évoquer des idées de sortie. Il permet aussi aux personnes qui le souhaitent de s'organiser des sorties à plusieurs (visites, promenades, cinéma, sport, théâtre...)

- Le salon « Soutien » : permet aux personnes qui ne se sentent pas bien de s'y exprimer et d'y trouver parfois des échanges réconfortants
- Le salon « Écriture Peinture Créations » : permet de donner les infos relatives aux ateliers créatifs à chacun de parler de son activité de création artistique au sens large. C'est aussi un lieu où chacun peut partager ses créations (textes, dessins, peintures, musiques ...)
- Des salons thématiques verront le jour pour permettre à des discussions qui reviennent régulièrement d'être suivie dans le temps (exemples de thème possible : famille, loisir, travail, confiance en soi, amitiés, anxiété, romance...)
- Le salon « Général », permet d'aborder tous les sujets. C'est à la fois le lieu de l'échange spontané et le laboratoire des salons qui restent à créer

Article 6 : modération – principes généraux

Il est attendu que tout se passe bien. Les personnes qui viennent sont presque exclusivement toutes bienveillantes. Ceci dit, il peut arriver à toute personne globalement bienveillante d'écrire très ponctuellement un message un peu blessant. Savoir que les règles et valeurs du Discord seront défendues par les modératrices a pour vocation de rassurer toutes les personnes qui viendront échanger.

Les modératrices peuvent participer en leur nom propre à toutes les discussions à conditions que leurs interventions personnelle soit facilement distinguable de leurs interventions en tant que modératrice

Article 7 : modération – actions de régulation

Par ordre de gravité les modératrices auront la charge en fonction de la situation de procéder à :

- 1) des rappels collectifs non ciblés (en cas de risque de glissement léger)
- 2) des rappels ciblés personnellement en message privé
- 3) de faire des rappels ciblés personnellement mais publiquement (directement dans le fil de la discussion)
- 4) de supprimer des messages
- 5) des avertissements formels
- 6) des suspensions
- 7) des exclusions (définitives)

Article 8 : les exclusions définitives :

Les modératrices peuvent exclure définitivement (« ban déf ») et sans sommation les personnes dont une ou plusieurs interventions relèveraient d'une infraction à la loi. Les modératrices peuvent exclure définitivement les personnes qui auront été suspendues provisoirement 3 fois. Ils peuvent en plus bannir définitivement les comptes créés pour contourner les suspensions ou exclusions

Article 9 : suspensions et avertissement

Les modératrices peuvent suspendre provisoirement (pour une durée de 1 à 3 mois) les personnes qui

- contreviennent manifestement aux règles de la communauté whatsapp.
- contreviennent possiblement à la loi
- ont reçus 3 avertissements
- ont déjà reçus un avertissement depuis leur suspension

Les modératrices délivrent des avertissements à toute personne enfreignant une règle de la communauté whatsapp.

Les suspensions doivent être motivées par le modérateur tandis que les avertissements peuvent être infligés sans que le ou la modératrice n'ait à expliciter la raison de l'avertissement (même si c'est préférable pour l'adhésion à la démarche générale de la modération)

Article 10 : les rappels

Les modératrices ont toute latitude pour diffuser tous les rappels au présent règlement (que ce soit à la lettre ou à l'esprit de la lettre). Ces rappels peuvent être privés ou publics, ciblé sur un post ou une personne ou au contraire collectif

Article 11 : Publicité

La publicité, le prosélytisme - et toute action de promotion intéressée - est interdite. Tout message pouvant conduire à des transferts d'argent est prohibé en dehors de ceux émis directement par les responsables de l'association (notamment au sujet des adhésions, des dons ou des ventes de l'association)