



CADRE DE PRATIQUE DU *Systema*

Association L'œil & la main – www.lolm.eu

Le systema, tel qu'on se propose de le pratiquer ensemble, est une pratique martiale collective qui implique des savoir-faire corporels, attentionnels, émotionnels et relationnels.

En s'entraînant ensemble à **clarifier, affirmer et protéger ce à quoi l'on tient**, la pratique du Systema peut parfois nous confronter à nos limites, faire émerger des **situations délicates** ou révéler certaines **vulnérabilités**, y compris chez des participant·es expérimenté·es. Mais elle ouvre aussi la possibilité de **développer ensemble une attention plus fine** à soi et aux autres, d'affiner nos capacités d'**ajustement** et de faire **évoluer nos manières d'habiter la confrontation et l'entraînement**, en nous éloignant des imaginaires qui associent trop facilement engagement et dureté - voir domination - ou apprentissage et performance.

La pratique devient ainsi un espace où l'on peut expérimenter différentes manières de rencontrer l'**incertitude**, de **préserver sa liberté d'action** et de **prendre en compte l'autre**.

Ce texte vise à soutenir la cocréation d'espaces d'exploration et d'improvisation où chacun·e puisse développer progressivement sa conscience de soi, sa communication, sa capacité d'ajustement et son sens du consentement, dans un cadre de pratique joyeux, stimulant, impliquant et respectueux.

1. Prendre soin de soi et des autres

- Je prends soin de moi, des autres et de l'espace partagé, en tenant compte de mes possibilités du moment et de celles de mes partenaires.
- Je privilégie des contacts attentifs, réciproques et au service de l'entraînement.
- Je respecte les cadres posés par les animateur·rices.
- Le systema implique un apprentissage progressif qui demande du temps et de la pratique encadrée.

2. Cultiver le consentement

- Le consentement est au cœur de la pratique et peut évoluer à tout moment.
- Chacun·e est libre d'accepter, de refuser ou d'interrompre une interaction, sans justification.
- L'absence de refus explicite ne vaut pas consentement.
- J'accorde de l'attention aux signes de confort comme d'inconfort, chez moi comme chez les autres.
- En cas de doute, je privilégie une communication explicite et verbale.
- Toute forme de violence, de harcèlement ou de comportement sexualisé est incompatible avec cet espace.
- Si une situation me paraît préoccupante, j'en informe l'équipe d'organisation.

Cette attention au consentement demande parfois de l'audace, de l'effort et de la persévérance. Elle se construit à travers la pratique et nous nous proposons de nous soutenir dans ce processus.

3. Dialoguer

- Je m'efforce de communiquer mes besoins, mes limites et mes ressentis de manière claire et respectueuse.
- Lorsqu'une difficulté apparaît, je privilégie le dialogue avec les personnes concernées ou, au besoin, avec les référent·es de l'association.
- J'accueille la parole et le vécu des autres sans les minimiser ni les contester, même lorsque leur perception diffère de la mienne.
- J'accepte de prendre un temps de dialogue avec les personnes responsables du cadre, si elles le jugent nécessaire.

4. Faire vivre un espace accueillant

- Dans les temps de partage d'expérience, je veille à formuler mon vécu à la première personne, en reconnaissant qu'il est situé et qu'il ne vaut pas pour généralité.
- Je contribue à une pratique ouverte à toutes et tous, quels que soient le genre, l'âge, l'origine, la culture ou le niveau de pratique.
- Je participe aux activités de l'association dans un esprit de coopération, d'apprentissage, de partage et de curiosité, dans le respect des singularités de chacun·e.
- Si des comportements incompatibles avec cette charte continuent à se produire malgré un temps de dialogue avec les personnes responsables, l'association pourra prendre des mesures nécessaires, pouvant aller jusqu'à l'exclusion temporaire ou définitive.

5. Limites, perception et relations dans la pratique

Ce qui suit propose des éléments de compréhension de ce qui peut rendre la perception et l'expression des limites parfois difficiles.

Nos corps sont situés dans des contextes sociaux et relationnels : genre, âge, origine sociale, validité ou handicap, statut dans le groupe, expérience de la pratique, ... Ces éléments influencent la manière dont on peut se sentir autorisé·e - ou non - à dire « non », à ralentir, à s'arrêter ou à sortir d'une situation. Ces dynamiques ne relèvent pas de décisions individuelles. **Elles structurent souvent collectivement, de manière systémique et souvent non consciente, la perception de ce qui est légitime, dicible ou audible.**

À cela s'ajoutent des dimensions plus situées et changeantes : fatigue, surcharge émotionnelle, histoire personnelle réveillée par la pratique, désorientation, désir de faire plaisir, besoin d'appartenance ou différences physiques. Elles influencent, elles aussi, parfois de manière très subtile, la possibilité même de percevoir une limite (en soi ou en l'autre), de l'exprimer et de la respecter.

Tenir compte de ces différents enjeux nous invite à ne pas attendre que chacun·e soit capable de percevoir et d'exprimer ses limites quel que soit le contexte. **Pour favoriser les conditions** qui permettent à chacun·e de choisir son engagement et de le réajuster à tout moment, nous nous invitons à **cultiver une atmosphère de pratique qui autorise à ne pas savoir, à dire non, à changer d'avis, à rester attentif·ves aux signaux faibles et à reconnaître ses endroits de vulnérabilité**, sans avoir à les nier ni à les cacher.

6. La place des personnes ressources

Les personnes ressources sont des pratiquant·es qui, par leur expérience et surtout par leur capacité à se mettre en posture d'apprenant·e, **contribuent à soutenir la qualité des espaces de pratique**. Leur rôle n'est pas d'expliquer, de montrer ou de corriger, ni de se substituer aux personnes qui encadrent la séance.

Il consiste avant tout à **incarner une manière d'apprendre** : être curieux·se, attentif·ve à ce qui se passe, essayer, se tromper, ne pas savoir, rester disponible à l'incertitude, reconnaître ses propres limites et ajuster son engagement à ses limites et à celles de ses partenaires.

Être une personne ressource implique ainsi une **responsabilité particulière quant à la qualité relationnelle de l'espace**, sans pour autant conférer de pouvoir particulier sur les autres participant·es.

Comme chacun·e, elle reste tenue par le cadre commun de cette charte et peut, lorsqu'une situation le nécessite, solliciter les personnes responsables de l'encadrement ou de l'organisation.