

CHARTRE DE LA COMMUNAUTÉ — NOUS, RÉSILIENTES

Notre engagement commun

Nous, Résilientes est un espace privé, sécurisé et bienveillant. En rejoignant cette communauté, chaque membre s'engage à respecter les valeurs qui la fondent et à contribuer à en faire un lieu sûr pour toutes.

1 · La confidentialité avant tout

Ce qui se dit ici reste ici. Les témoignages, histoires personnelles et partages des membres sont strictement confidentiels. Il est interdit de reproduire, partager ou évoquer en dehors de la communauté ce qui y est partagé — sous quelque forme que ce soit.

2 · Le respect sans condition

Chaque femme arrive ici avec son histoire, son rythme, ses blessures et ses forces. Aucun jugement, aucune comparaison, aucune minimisation n'a sa place ici. On accueille, on écoute, on respecte — même quand on ne comprend pas tout.

3 · La bienveillance dans les mots

Les échanges peuvent être intenses, chargés d'émotion — c'est normal et c'est bienvenu. Mais les mots blessants, les critiques non sollicitées et les conseils imposés ne le sont pas. Si tu souhaites partager un retour, demande d'abord si la personne est ouverte à le recevoir.

4 · Pas de conseils médicaux, juridiques ou thérapeutiques

Nous sommes une communauté d'entraide et de partage — pas un cabinet médical, juridique ou thérapeutique. Chacune partage son vécu et son expérience, jamais des prescriptions ou des diagnostics. En cas de situation de crise, nous orientons vers des professionnels qualifiés.

5 · La sécurité émotionnelle de toutes

Certains sujets peuvent être très sensibles. Si tu partages quelque chose d'intense, tu peux le signaler en début de message pour permettre à chacune de choisir si elle est en état de le lire. Prends soin de toi autant que des autres.

6 · L'espace n'est pas un espace de vente

Il est interdit de promouvoir des services, produits ou offres commerciales dans la communauté sans accord préalable d'Isabelle. Cet espace est dédié à l'échange humain, pas au démarchage.

7 · Le droit de partir et de revenir

Chaque membre est libre de s'absenter, de prendre du recul, de ne pas participer à chaque échange. Il n'y a pas d'obligation de présence. Prends l'espace dont tu as besoin.

8 · Le rôle d'Isabelle

Isabelle anime et modère cet espace avec soin. Elle se réserve le droit de retirer tout contenu qui ne respecte pas cette charte, et d'exclure un membre en cas de manquement grave — sans remboursement de l'abonnement en cours.

En cas de détresse

Si toi ou une membre semble en danger ou en situation de crise aiguë, voici les ressources disponibles :

- **3114** — Numéro national de prévention du suicide, disponible 24h/24
 - **3919** — Violences Femmes Info, disponible 7j/7
 - **17** — Police secours en cas de danger immédiat
-

En rejoignant Nous, Résilientes, tu confirmes avoir lu et accepté cette charte.