

## **Règlement pour les sorties en autonomie :**

Lorsqu'on sort en autonomie, chacun doit avoir conscience que nous sommes dans un groupe, ce qui implique de garder la cohésion de groupe. On vient tous avec nos problématiques et spécificités, ainsi on n'est pas forcément en capacité de gérer les problématiques des autres.

### **Points à respecter pour pouvoir sortir en autonomie :**

#### **1. Communication :**

- Avoir un téléphone et être en capacité de l'utiliser pour appeler ou envoyer un message : c'est important de pouvoir communiquer en sortie en autonomie au cas où on se sépare.
- Rester en groupe et prévenir avant de s'éloigner du groupe si on veut rester seul.
- Prévenir le groupe en cas de retard.
- Utiliser le discord du GEM : chacun doit apprendre à utiliser le discord pour mieux organiser les sorties en autonomie et pour que chacun ait toutes les informations.
  - Si une personne autonome ne peut pas utiliser discord (pas de smartphone ni d'ordinateur), elle pourra faire appel à un.e référent.e de sortie : c'est une personne présente pendant la sortie qui accepte de faire référent.e. Cette personne peut changer à chaque sortie. Si personne ne peut être référent, la personne ne peut pas participer à la sortie
  - Si une personne ne sait pas utiliser discord mais peut y avoir accès, on peut lui apprendre.

#### **2. Gestion de soi :**

- Gestion de la parole :
  - Si une personne parle trop pour les autres, elle doit entendre et accepter la remarque, et modifier son comportement
  - Veiller à ne pas couper la parole
- Gestion de son argent : être capable de payer soi-même, soit avec une carte soit avec des espèces.
- Gérer ses émotions autant que possible de manière à ne pas impacter les autres. Il peut arriver que les émotions débordent, mais il ne faudrait pas que ce soit tous les jours ni plusieurs fois par jour.
- Gérer son traitement médicamenteux.
- Gérer son comportement :
  - Chacun est responsable de lui-même et doit éviter les actions risquées qui peuvent mettre en danger la personne concernée et/ou les autres.
  - Il faut également prendre en compte les avertissements des autres (par exemple, s'il fait chaud et que quelqu'un nous conseille de ne pas rester au soleil, il faut le prendre en compte).
- Respecter lorsqu'une personne nous demande d'arrêter un comportement qui dérange son intégrité physique (par exemple, accepter de ne pas être trop près physiquement d'une personne si celle-ci le demande).

- Si besoin, on peut s'aider d'un ou de plusieurs témoins afin de déterminer quelle personne a un comportement inapproprié (en effet, on peut se sentir agressé alors que ce n'est pas le cas).
- Attention, demander d'arrêter un comportement stéréotypés (stimming) n'est pas acceptable ni respectueux.

### **3. Respect**

- Ne pas insulter, ni critiquer, ni se moquer des gens dans la rue : ne pas être violent dans ses propos.
- Ne pas être violent physiquement.
- Garder une tenue adaptée, et un maillot de bain correct pour la baignade
- Concernant les photos : on s'en tient à ce qui est indiqué dans le règlement intérieur du GEM

### **4. S'entraider**

- Essayer de partager nos compétences aux autres.
- Il faut bien prendre en compte qu'il y a une différence entre s'entraider et gérer l'autonomie des autres.

### **5. Concernant les journées en autonomie :**

Pour faire une journée en autonomie, il est préférable d'avoir fait 10 activités au GEM avant pour que tout le groupe puisse se connaître, sauf dérogation accordée par les membres présents lors de la sortie en autonomie et qui en ont déjà fait.

### **6. Concernant un voyage en autonomie :**

Pour un voyage, chacun doit avoir participé à au moins une sortie sur la journée en autonomie.

Date :

Ecrire « Lu et approuvé »  
+ Signature du membre