



COHABITAT
NATURE
QUÉBEC

Vision

Juillet 2021

Vision

Être et vivre ensemble, pour se simplifier la vie.

Mission

CNQ est une communauté intentionnelle et ouverte sur le monde désirant établir un cohabitat en forêt, près de Québec, en visant la décroissance matérielle afin de mieux vivre la croissance humaine. Nous nous engageons (ensemble) à être une source d'inspiration, à nous simplifier la vie par nos choix et nos actions et à offrir un milieu de vie coopératif, écoresponsable, abordable et en communion avec la nature.

Valeurs

simplicité

Être naturels et spontanés, sans affectation ni prétention. Revenir à l'essentiel dans nos relations avec les autres et à travers nos habitudes de consommation. Privilégier la légèreté et l'authenticité, et viser l'efficacité.

connexion

Être honnêtes afin de créer les liens les plus authentiques et profonds que possible. Offrir présence et respect à ceux qui nous entourent, favoriser les échanges et faire preuve de curiosité les uns envers les autres.

nature

Créer un milieu de vie calme et sain en ayant la gestion durable à cœur. Être à l'écoute de la nature qui nous entoure, la respecter et protéger l'harmonie qui nous lie à elle afin d'en préserver la beauté.

équité

Créer un lieu de vie accueillant et accessible pour toute personne ayant le désir de collaborer à ce projet centré sur les humains, la bienveillance et la nature et ce, peu importe son statut, ses revenus, ses croyances ou sa culture.¹

¹ Les membres sont conscients que la vie de tous et chacun a des hauts et des bas, des moments où on a l'énergie pour accomplir bien des choses et d'autres où l'on a besoin de soutien et de repos. Ils comprennent également que des besoins tels l'intimité et la liberté sont comblés différemment d'une personne à l'autre et que cela peut influencer leur façon de s'impliquer et d'interagir avec la communauté. Nous sommes une communauté soutenante et flexible qui s'adapte avec joie aux besoins et intérêts des humains qui la composent.

Nous sommes engagés à...

Créer un milieu de vie accueillant et inspirant favorisant les saines habitudes de vie.

Cultiver entre nous la tolérance, les échanges authentiques et la célébration.

Tenir compte des besoins des autres et des lieux qui nous entourent.

Traiter le vivant avec déférence, bienveillance et honnêteté. Reconnaître l'autre dans ses valeurs et ses libertés.

Être à l'écoute de nos besoins afin d'y répondre à notre façon.

Partager lieux, ressources et connaissances afin de contribuer au mieux-être et à la croissance de toute la communauté.

Nos stratégies

Processus d'adhésion et d'intégration

Le cohabitat sera constitué de 15 à 25 unités (ménages). Nous considérons qu'une communauté, pour être dynamique, doit comporter un minimum de personnes. De cette façon, nous nous assurons d'un nombre satisfaisant d'échanges humains entre les membres, d'une meilleure capacité financière et d'un grand bassin de personnes pouvant participer aux activités et aux tâches communes. Le nombre maximal de 25 ménages a toutefois été fixé afin de préserver le sentiment de communauté et de proximité avec son voisinage.

Nous avons mis sur pied un processus d'adhésion et d'intégration² convivial. Pour faciliter leur intégration, les nouveaux membres seront jumelés avec un membre à part entière. Ce système de parrainage leur permettra de naviguer dans le processus avec clarté, familiarité et plaisir.

Infrastructures et espaces communs

Les infrastructures du cohabitat seront la matérialisation de notre élan créatif. Elles témoigneront de notre désir de fonder une communauté en connexion profonde avec la nature et avec son entourage. Nous souhaitons une architecture et un design organiques, épurés, astucieux et multifonctionnels.

Tandis que les espaces communs seront vastes et imprégnés d'un esprit de convivialité, de joie et d'accueil, les unités privées auront quant à elles un aspect simple et minimaliste.

Les lieux communs ainsi que les unités privées seront conçus de façon écologique et durable en privilégiant des matériaux et des composants non nocifs pour la santé. La conception des bâtiments contribuera à la réduction de l'empreinte écologique des habitants.

Les aires communes seront chaleureuses, invitantes, dynamiques et encourageront la découverte, l'apprentissage et le partage chez les petits et les grands. Nous aspirons à créer des lieux favorisant l'ouverture

² Pour en savoir davantage, consultez le document Types de membres et processus d'adhésion.

et la créativité. Elles seront conceptualisées de façon fonctionnelle afin d'en faciliter l'entretien, le rangement et d'assurer un équilibre entre l'intimité et la vie commune des habitants.

La maison commune comprendra :

- Une cuisine et une salle à manger accessibles à tous;
 - Elles seront les pièces maitresses de l'édifice.
 - Elles seront à aire ouverte et comprendront de vastes espaces de travail afin de privilégier la coopération lors de nos nombreux repas communautaires, et ce dans une ambiance conviviale.
- Des lieux propices à l'activité physique;
- Des lieux réservés à la convivialité, à la connexion et aux échanges entre les membres.

Rêvons...

La maison commune comprendrait :

Une surface couverte de tatamis où nous pourrions pratiquer des activités tels le yoga, la biodanza, les arts martiaux, etc.;

Un atelier à la disposition des petits et des grands afin d'y pratiquer des travaux de menuiserie et divers bricolages. Cet espace serait aménagé de façon à ce qu'il soit accessible aux enfants (sous la surveillance d'un adulte) afin qu'ils puissent réaliser leurs projets créatifs et manuels en toute sécurité.

Un espace réservé aux projets créatifs, accessible à tous et comprenant du matériel artistique;

Des chaises de type hamac, des bean bags et des tables basses entourées de coussins;

Une bibliothèque où nous pourrions savourer la tranquillité, travailler ou étudier;

Un lieu loin de l'agitation, destiné à la méditation et à l'intériorisation;

Des espaces de travail pour travailleurs autonomes, afin d'encourager le travail sur place et la mise sur pied d'entreprises;

Des aires ludiques avec des jeux de société, une table de billard ou de soccer sur table, une scène pour amuser adultes et enfants avec des espaces de rangement pour costumes, matériel de maquillage et décorations;

Une salle de jeux conçue pour les enfants;

Une salle de cinéma destinée aux visionnements de groupe.

Situation géographique

Le terrain sera situé sur la rive nord de la région de Québec à un maximum de 45 km de la basse-ville de Québec. Nos recherches se porteront plus particulièrement sur la zone bordée par Lac-St-Charles à l'ouest et Ste-Brigitte-de-Laval à l'est. Le terrain sera de type montagneux (ou composé de collines) et comportera l'accès à un cours d'eau et à une forêt.

Type de construction

- Design solaire passif autant que faire se peut.
- Murs en béton de chanvre³ si possible ou en montants de bois avec isolation supérieure et selon les critères énoncés au document CNQ – Charte de construction saine et écologique⁴.

Type d'architecture

- Bien intégré à l'environnement naturel, s'harmonisant aussi avec d'autres bâtiments existants, s'il y a lieu.
- Possiblement à deux étages, avec ou sans sous-sol, avec toit en pente.
- Organique, épuré, astucieux et multifonctionnel.
- Uniforme à travers les bâtiments.
- De petites dimensions (environ 900 p², 3 chambres) et à aire ouverte.
- Bâtiments de forme rectangulaire ou simple et à l'aspect minimaliste. Possible inspiration : les maisons du Petit Quartier de Sherbrooke⁵ et de Pioneer Valley Cohousing⁶, au New Hampshire.
- Possibilité de maisons en rangées séparées par une grande remise mitoyenne.

Possibilité d'autoconstruction

À valider selon l'intérêt des membres et la forme juridique de propriété que prendra CNQ.

Espaces extérieurs

Les aires extérieures, bordées de forêt, seront au cœur de notre espace de vie naturel. Nous viserons, par nos actions, à les protéger. Nous éviterons l'utilisation de pesticides ou d'herbicides synthétiques nuisibles à l'environnement et à ses habitants.

À proximité des bâtiments

- Des jardins et des serres consacrés à la culture biologique;
- Un point d'eau comme un lac, une rivière ou un ruisseau;
- Un pavillon extérieur dans un endroit isolé, calme et entouré de nature, afin de pratiquer la méditation, le yoga et toute autre pratique de connexion⁷;
- Un espace de jeu extérieur destiné aux enfants et visible de la maison commune;
- Des terrasses couvertes ainsi qu'un foyer extérieur afin de profiter du calme et de la beauté de la nature même par temps frais.

Rêvons...

À proximité des habitations se trouveraient aussi :

Des sentiers aménagés afin de pratiquer des activités de plein air comme la randonnée, la raquette, le ski de fond, etc.

Un terrain multifonction avec des lignes tracées au sol pour jouer au tennis, au basketball, etc. qui se convertirait en patinoire l'hiver.

³ Pour en savoir davantage, consultez le site www.chanvrequébec.com/construction.

⁴ Source : <https://drive.google.com/open?id=1gk9zxp6bPXWQ-rYDwKw2eURLF4TykDbDleVyplFmaMs>

⁵ Source : <https://www.youtube.com/watch?v=1jjQ7heKbPw>

⁶ Source : <https://www.cohousing.com/gallery>

⁷ Un pavillon de méditation rond, lumineux, aéré, calme, avec vue sur la nature. Ce lieu sera un endroit de connexion à soi et aux autres. Nous estimons qu'une grandeur d'environ 20 p² sera adéquate. Il pourra uniquement être réservé par les membres.

Type de plan d'eau

- Lac ou rivière (peu importe la taille);
- S'il n'existe aucun plan d'eau naturel, le terrain devra nous permettre de construire en phase ultérieure un étang artificiel (peu importe la taille) ou être situé à moins de 1 km d'un accès à une rivière ou à un lac.

Vivre ensemble

Nous aspirons à créer un mode de vie basé sur la simplicité matérielle afin que les membres aient la liberté de s'investir dans des projets qui nourrissent profondément leurs aspirations. C'est pourquoi nous privilégions la réutilisation, le recyclage, le partage, le *DIY* ainsi que l'achat de seconde main et responsable, et que nous réduirons nos frais fixes dans tous les domaines où il sera possible de le faire (p. ex superficie habitable, coûts d'entretien, coût énergétique, construction, alimentation, transport).

Communication

L'application de la communication non violente (CNV) est au cœur de nos interactions. Des pratiques de connexion comme des cercles d'empathie et de gratitude, des groupes de pratique et des programmes de partenariat empathiques feront partie de nos stratégies afin de cultiver la bienveillance envers soi et les autres. Nous souhaitons qu'un groupe de membres volontaires cheminent davantage dans la pratique de la CNV. Ce groupe-ressource permettra de soutenir les membres de la communauté afin qu'un esprit de coopération soit bien vivant au sein du cohabitat.

Coopération

Comme nous tendons vers un mode de vie caractérisé par la simplicité matérielle et la coopération, nous mettrons sur pied plusieurs systèmes de partage comme :

- Un groupe d'achat de nourriture en vrac, biologique et locale ainsi que des groupes de cuisine collective;
- Un système de covoiturage;
- Un système de distribution de tâches individuelles et de corvées de groupe pour l'entretien du terrain et des bâtiments;
- Un système de banque d'heures ressemblant à l'Accorderie afin de favoriser l'échange de services et ainsi valoriser les talents et compétences de nos membres;
- Un babillard virtuel ou physique affichant offres et demandes de biens matériels et de services pour stimuler le troc;
- Une épicerie commune avec un système d'achats groupés afin de réaliser des économies sur des produits de qualité, biologiques et provenant de fermes, de producteurs et de fournisseurs locaux;
- Une bibliothèque;
- Une bibliothèque d'outils de toutes sortes ou un atelier contenant tous les outils et disposant d'un horaire;
- Un système de partage et d'échange de voiture (de style Communauto);
- Un groupe de covoiturage;
- Un système d'aide à la garde d'enfant.

Célébration et activités culturelles

La convivialité est un aspect central de notre vie de communauté. Un comité aura le mandat de faire fleurir ce mode de vie en organisant des célébrations et des traditions. De nombreux repas communautaires seront organisés afin de cultiver et de préserver la connexion entre les membres.

Apprentissage et inspiration

Nous souhaitons mettre en place des ateliers annuels d'apprentissage, de ressourcement et de connexion structurés de cette façon :

- Deux formules de formations offertes sur le site.
 - Formations organisées par CNQ, complètement payées ou en partie par la cotisation annuelle, et qui ont pour intention de soutenir la vision;
 - Formations sur divers sujets, ouvertes aux membres non occupants ainsi qu'au grand public. Les formateurs louent en quelque sorte les espaces communs de CNQ⁸.
- Pratiques communes de soutien dans l'évolution personnelle.

Nous encourageons les membres à partager leurs passions, leurs connaissances et leurs compétences avec la communauté. Les espaces communs serviront de lieux de rencontre pour réaliser des ateliers, des présentations, des tables rondes, etc.

Rayonnement du mode de vie en cohabitat

En offrant des séances d'information et des formations sur notre mode de vie, nous jouerons un rôle positif sur notre entourage. Notre ouverture à la municipalité permettra aux citoyens de participer à des corvées ou à des activités sur le site du cohabitat. Ce sera l'occasion de transmettre notre expérience et notre façon de vivre. Nous offrirons aussi du mentorat et des conseils aux gens voulant s'inspirer de notre projet.

Vie des enfants

Nous souhaitons être soutenus par la CNV afin de nourrir la bienveillance dans les relations impliquant des enfants (enfant-enfant et enfant-adulte). Nous croyons au dicton « il faut tout un village pour élever un enfant ». Ainsi, tous les membres de la communauté veillent au bien-être et à la sécurité des enfants et participent à la création d'un milieu de vie riche en apprentissages et en expériences.

Nous souhaitons que tous les adultes puissent intervenir librement auprès des enfants de la communauté. Ces interactions respecteront l'approche de la CNV. Nos relations avec les enfants sont aussi soutenues par le CoCo.

Nous souhaitons intégrer les jeunes aux cercles abordant des enjeux qui les concernent afin qu'ils puissent s'exprimer et participer aux prises de décision.

Alimentation

Objectif d'autonomie alimentaire

Nous souhaitons tendre progressivement vers une plus grande autonomie alimentaire, et donc cultiver une partie de nos aliments dans nos jardins et nos serres solaires passives, outils qui permettront de prolonger la période de récolte.

Cela étant dit, la communauté aura toujours soin de respecter l'équilibre entre vie personnelle (temps libre) et participation au projet d'autonomie alimentaire.

⁸ Nous souhaitons avoir des liens avec la municipalité qui nous accueillera ainsi que le grand public. Ces formations, respectant nos valeurs et notre vision, pourront être données par les membres du groupe ou par un partenaire. Elles mettront de la vie dans le cohabitat et permettront de générer des revenus (coût de formation et location de salle). Nous pourrions profiter de leur proximité pour y assister. Un comité se chargera de chapeauter le tout. Exemples de formations possibles : CNV, autohypnose, formations pour les communautés intentionnelles en démarrage, compostage, etc.

Le type d'alimentation visé respectera les valeurs de la communauté et les aliments la composant seront issus de l'agriculture et de la production locales, biologiques et respectueuses de l'environnement (priorité accordée au zéro déchet et à l'achat en vrac). Finalement, une attention particulière sera accordée au coût d'un tel mode de vie, de façon qu'il demeure abordable pour tous les membres de la communauté.

Une petite épicerie de style zéro déchet sur les lieux sera mise en place.

Repas communs

Les repas communs prendront une place importante dans la vie communautaire. Ainsi, nous souhaitons organiser trois repas communs par semaine. La participation des membres est facultative bien que souhaitée.

Ouverture sur le monde

Gestion des entreprises sur le site du cohabitat

Nous soutiendrons les membres qui souhaitent intégrer leur lieu de travail ou entreprise à la communauté. D'une part, un entrepreneur membre de la communauté pourra en tout temps déposer une proposition concernant les besoins de son entreprise, laquelle sera traitée par le comité visé par la proposition. D'autre part, si des clients de l'extérieur devaient se présenter sur le site, nous souhaitons que cela se fasse dans le respect de l'intimité des membres occupants. Le cohabitat intégrera seulement les entreprises qui respectent les valeurs de la communauté.

Accueillir la communauté « école maison » (homeschooling)

Nous souhaitons que les familles de CNQ qui choisissent de faire l'école à la maison ou qui explorent la possibilité de le faire puissent recevoir leur communauté sur place afin d'avoir un mode de vie dynamique et riche, dans un lieu fixe et sans avoir à se déplacer en ville.

Accueillir des voyageurs

CNQ est ouverte à accueillir les types de voyageurs suivants : les adeptes du Couchsurfing⁹, du World Schooling¹⁰, du Wwoofing¹¹ et de l'échange de maison¹².

Organisation

Nous veillerons à documenter notre logistique ainsi que notre structure organisationnelle de façon claire, concise, intuitive et accessible à tous. Notre mode de gouvernance est la sociocratie et la communication non violente guide nos interactions.

⁹ Service en ligne qui met ses membres en relation avec un réseau mondial de voyageurs. Les membres peuvent trouver un endroit où séjourner ou accueillir des voyageurs dans leur demeure. Pour en savoir davantage : couchsurfing.com/about/how-it-works.

¹⁰ Communauté de parentage non conventionnel (école à la maison, *unschooling* ou autre) qui reconnaît la valeur éducative intrinsèque du voyage et en fait un mode de vie. Ce dernier devient le moyen d'enseigner la vie à son enfant.

¹¹ World Wide Opportunities on Organic Farms est un réseau mondial qui propose de mettre en relation des bénévoles qui sont prêts à offrir leurs services à des fermes et producteurs biologiques, en échange du gîte et du couvert. Pour en savoir davantage : wwoof.net.

¹² Méthode alternative de passer des vacances : vous prêtez votre maison à quelqu'un qui y habitera pendant que vous habiterez la sienne.

Un comité formé en résolution de conflits aura la responsabilité d'appliquer le Code de Connexion (CoCo). Ce dernier est un outil indispensable à la préservation et à la solidification de nos liens.

Nos transactions financières seront avant tout basées sur la confiance entre les membres et en l'abondance des ressources. Nous fonctionnerons majoritairement, pour nos petites transactions, en financement collaboratif, à savoir que les membres contribueront à la proposition de financement sur la base de leur capacité financière et de leurs valeurs personnelles. Pour les investissements importants qui toucheront le patrimoine personnel ou familial, des contrats seront rédigés et notariés par des professionnels.

Accessibilité financière

Il est essentiel, pour que notre projet voit le jour, d'accueillir des membres qui possèdent les moyens financiers d'y participer, mais nous sommes conscients de la diversité des parcours économiques et avons à cœur l'accessibilité financière au cohabitat.

Nous proposons d'incarner notre sens de la communauté en ayant des pratiques financières qui respectent les valeurs de connexion et de coopération, et qui nourrissent les besoins de sécurité et de réalisation de tous. Pour ce faire, nous proposons de :

- tenir des échanges sur notre relation à l'argent dès le début du processus d'adhésion des membres;
- cocréer des processus financiers en utilisant la sociocratie.