



Un Curriculum d'Apprentissage Expérientiel basé sur la Compassion

Pour le Travail avec les Jeunes, l'Éducation Non-Formelle et la Facilitation de Groupe

par Anastasia CHARITIDOU et Adrien CORTUN

Les Philentropes



Co-funded by
the European Union



OLOTITES
oh my wholeness

Auteurs

Auteure principale

Anastasia Priyamvada CHARITIDOU (Olotites, Greece)

Co-auteur

Adrien CORTUN (Les Philentropes, France)

Ce curriculum a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ KA210-YOU « comPASSION is sexy » en coopération entre Les Philentropes (France) et Olotites (Grèce).

Les activités pratiques et les ressources pédagogiques incluses dans ce curriculum s'appuient sur l'expertise, la pratique de facilitation et les contributions des deux organisations partenaires. Le cadre théorique, la structure du curriculum et la compilation générale de la publication ont été développés et compilés par Anastasia Priyamvada Charitidou.

Les auteurs souhaitent remercier l'ensemble des facilitateurs, participants, contributeurs et membres des équipes des Philentropes et d'Olotites, ainsi que les organisations partenaires dont les expériences, réflexions et retours ont contribué à façonner cette publication.

Projet : **comPASSION is sexy**

Code du projet : **2024-3-FR02-KA210-YOU-000295806**

Programme : **Erasmus+ KA210-YOU Small-scale Partnership**

Partenaires : **Les Philentropes (France) & Olotites (Grèce)**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux du ou des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence nationale Erasmus+. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi des subventions ne peuvent être tenues responsables de ces contenus.

Table des matières

1. Introduction	10
Présentation du projet	10
Organisations partenaires	10
Les Philentropes – France – https://www.lesphilentropes.org [FR] ou https://www.lesphilentropes.org/en/home/ [EN]	10
Olotites – Greece – www.olotites.org	11
Vision et mission du projet	12
Pourquoi « comPASSION is sexy » ?	13
2. À propos de cet eBook	13
3. Comment la méthodologie a été développée	13
Processus de développement	14
4. Compassion, bien-être et santé mentale	15
5. Comment utiliser ce curriculum	16
Structure des sessions	16
Flexibilité des activités	16
Options de durée	17
Conseils d'adaptation	17
6. Fondements théoriques	18
Compassion et autocompassion	18
Bien-être et psychologie positive	19
Conscience émotionnelle	20
Dynamiques relationnelles et communication	20
Dialogue intérieur et perspectives archétypales	20
Conscience expérientielle et sens corporel	21
Pleine conscience, incarnation et sensibilité au trauma	21
Facilitation inspirée par les arts et le théâtre	21
Une intégration fondée sur la pratique	22
7. Ressources numériques	23
Accéder aux ressources	24
Les Philentropes – France	24
Olotites – Greece	24
8. Recherche et évaluation	25
Processus d'évaluation	25
Ce qui a émergé à travers l'évaluation	26
Ce que nous avons appris à travers le processus de recherche	26
9. Prochaines étapes et durabilité	27
Adaptation et utilisation continue	27
Apprentissage à travers la collaboration et les réseaux	28
Orientations futures	28
Réflexion de clôture	29

Introduction aux sessions d'ateliers	30
Comment lire le programme	30
Version synthétique	30
Structure des activités	31
Sections théoriques	31
Considérations de facilitation	32
Gestion du temps	32
Questions de réflexion	32
Énergie et rythme du groupe	32
Sécurité émotionnelle et sensibilité	33
Confidentialité et respect	33
Directives d'adaptation et d'accessibilité	34
Avertissement et Disclaimer	35
I. Session 1 — Les émotions : notre relation aux émotions	36
Objectif général	36
Durée estimée	36
Matériaux pour la Session 1	36
I.0 Structure (Version synthétique)	37
I.1. Accueil, cadre et cercle d'ouverture (15–20 min)	37
I.1.A. Accueil et introduction (2–3 min)	37
I.1.B. Établir le cadre et les accords (5 min)	38
I.1.C. Cercle d'ouverture (5–10 min)	40
Option 1 — Prénom + météo intérieure	40
Option 2 — Prénom + moment significatif	40
Option 3 — Prénom + intention	40
Option 4 — Carte Dixit + prénom + intention	40
I.2. Voyage émotionnel à travers le mouvement (8–12 min)	41
I.2.A. L'émotion dans mon propre corps (1–2 min)	41
I.2.B. L'émotion envers les autres (2–3 min)	42
I.2.C. Montrer l'émotion dans vos mains (2 min)	42
I.2.D. Chercher une résonance (Optionnel – 1 min)	42
I.2.E. Se présenter à travers l'émotion (2–3 min)	43
I.2.F. Émotion et état corporel (2–3 min)	44
I.2.G. Clôture du voyage (30 sec)	44
I.2.H. Questions de réflexion optionnelles (1–2 min)	44
I.3. Les émotions dans le corps social — Étiquettes d'émotions et le puzzle des émotions	45
I.3.1. Étiquettes d'émotions (12–18 min)	45
I.3.1.A. Mise en place (1 min)	45
I.3.1.B. Réactions sociales (sans mots) (1–2 min)	45
I.3.1.C. Incarner l'émotion de l'autre (2–3 min)	46
I.3.1.D. Se regrouper avec des émotions similaires (1–2 min)	46
I.3.1.E. Deviner l'émotion	46
Étape 1 — Tour de démonstration (pour tous les groupes) (1 min)	46
Étape 2 — Tour général de devinette (4–5 min)	46
I.3.1.F. Questions de réflexion (optionnel, 1–2 min)	47
I.3.2. Le Puzzle des émotions (7–10 min)	47

I.3.2.A. Placement — Créer le puzzle (1–2 min)	47
I.3.2.B. Réflexion individuelle dans un cadre de groupe (1 min)	48
I.3.2.C. Consignes pour la discussion de groupe / intégration (3–6 min)	48
I.3.2.D. Question finale optionnelle pour faire le lien avec la phase suivante	48
I.4. Écriture individuelle — Note à soi-même (7–10 min)	49
I.4.A. Cadrage (informé par le trauma + souveraineté) (1–2 min)	50
I.4.B. Consignes d'écriture (choisissez 2–4 selon le flux) (3 min)	50
I.4.C. Clôture de l'écriture (1 min)	50
I.4.D. Perspective du facilitateur — Pourquoi cette écriture est importante (1–2 min)	51
I.5. Rivière du doute et perspectives émotionnelles (25–30 min)	51
I.5.A. Rivière du doute — Positionnement personnel (7–10 min)	52
I.5.B. Affirmations de débat — Exploration collective (10–15 min)	53
I.5.C. Questions de réflexion (2–5 min)	54
I.6. Rencontrer une émotion et galerie des émotions (60–75 min)	54
I.6.A. Scan corporel — Le corps comme porte d'entrée vers l'émotion (7–10 min)	55
I.6.B. Visualisation — Rencontrer une émotion (8–10 min)	56
I.6.C. Symbolisation créative — Donner forme à l'émotion (15–20 min)	57
I.6.D. Micro-réflexion individuelle (5–7 min)	58
I.6.E. Dialogue en binômes — Témoigner de l'émotion (10–12 min)	58
I.6.F. Galerie des émotions — Installation et grand opening (20–30 min)	59
Étape 1 — Installation dans l'espace (3–5 min)	59
Étape 2 — Le groupe quitte la salle (Optionnel mais transition puissante)	59
Étape 3 — Visite silencieuse (5–7 min)	60
Étape 4 — Visite guidée et présentations (10–15 min)	60
Étape 5 — Clôture de la galerie (3–5 min)	61
I.6.F. Questions de réflexion	61
I.7. Rituel de clôture — Passer l'offrande / Permission (10–15 min)	62
I.7.A. Donner le ton (1–2 min)	62
I.7.B. Quoi dire — Le modèle (5–6 min)	63
I.7.C. Clôture du rituel (2 min)	64
I.7.D. Questions de réflexion (Optionnel) (2 min)	64
Notes théoriques et de facilitation — Session 1	65
I.T.1. Émotions, incarnation et conscience émotionnelle	65
I.T.1.A. Qu'est-ce qu'une émotion ?	65
I.T.1.B. Trois caractéristiques des émotions	66
I.T.1.C. Le corps comme porte d'entrée	67
I.T.1.D. Diversité émotionnelle et régulation	67
I.T.2. Modèles de l'émotion	68
I.T.2.A. Les émotions primaires d'Ekman	68
I.T.2.B. La roue des émotions de Plutchik	69
I.T.2.C. Émotions positives et résilience (Barbara Fredrickson)	70
I.T.3. Théorie de l'autocompassion	71
I.T.3.A. Qu'est-ce que la compassion ?	71
I.T.3.B. Qu'est-ce que l'autocompassion ?	71
I.T.3.C. Obstacles courants	72
I.T.3.D. Le modèle des trois systèmes de Gilbert	72

I.T.3.E. Le bien-être au-delà de la réduction des symptômes (Corey Keyes)	74
I.T.4. Relier la théorie aux activités de la Session 1	74
I.T.4.A. Pleine conscience et conscience incarnée	74
I.T.4.B. Externalisation émotionnelle	74
I.T.4.C. Projection et interprétation sociale	75
I.T.4.D. Humanité commune et expérience émotionnelle partagée	75
I.T.5. Considérations de facilitation	75
I.T.5.A. Pratique informée par le trauma	75
I.T.5.B. Facilitation non-pathologisante	76
I.T.5.C. Facilitation relationnelle	76
I.T.5.D. Adapter la session	77
II. Session 2 — Les systèmes : rôles externes et internes	78
Objectif général	78
Durée estimée	78
Matériaux pour la Session 2	78
II.0 Structure (Version synthétique)	79
II.1. Check-in — « Comment est la météo en moi en ce moment ? » (8–10 min)	80
1. Installer le groupe	80
2. Cadrer le check-in	80
3. Partage	81
II.2. Réflexions sur la session précédente (10–15 min)	82
II.2.A. Réflexion silencieuse (1–2 min)	82
II.2.B. Partage (8–12 min)	82
II.2.C. Transition	83
II.3. Activités d'énergie sur les systèmes — Balles, chaises tournantes, triangles et ballon-aiguille (20–40 min)	84
II.3.A. Jeu de balles (5–15 min)	84
II.3.B. Chaises tournantes (10 min)	86
II.3.C. Triangles équilatéraux (3–5 min)	87
II.3.D. Trios amoureux (3–5 min)	88
II.3.E. Système spatial (3–5 min)	89
II.3.F. Ballon et aiguille (10–15 min)	89
II.3.G. Questions de réflexion	90
II.4. Systèmes et Triangle dramatique — Introduction incarnée (25–35 min)	91
II.4.A. Cadrage court — Des systèmes aux rôles (5 min)	91
II.4.B. Statues du Triangle dramatique (10–15 min)	92
II.4.C. Observation collective et construction du sens (10–15 min)	93
II.4.D. Courtes questions de réflexion	93
II.5. Conversations en binôme et en groupe (35–60 min)	94
II.6. Le Soldat loyal — Reconnaître et transformer les parties protectrices (60–70 min)	97
II.6.1. Histoire et exploration incarnée — Rencontrer le Soldat loyal (40–45 min)	98
II.6.1.A. Introduction — Le système intérieur	98
II.6.1.B. Déclencheur narratif — Le Soldat loyal	99
II.6.1.C. Explorer les parties protectrices ensemble	101
II.6.1.C. Incarner le Soldat loyal — Sculpture et transformation	103
Étape 1 — Sculpter le Soldat loyal	103

Étape 2 — Reconnaissance et transformation	103
II.6.2. Écriture et intégration — L'histoire de mon Soldat loyal (20–25 min)	104
II.7. Clôture de la session — Prénom, sentiment et partage de l'expérience (10–15 min)	107
Notes théoriques et de facilitation — Session 2	109
II.T.1. Pensée systémique et relations humaines	109
II.T.1.A. Qu'est-ce qu'un système ?	109
II.T.1.B. Systèmes, stabilité et adaptation	110
II.T.2. Le Triangle dramatique	111
II.T.2.A. Rôles relationnels à l'intérieur des systèmes	111
II.T.2.B. La Victime	111
II.T.2.C. Le Sauveur	111
II.T.2.D. Le Persécuteur	112
II.T.2.E. Le mouvement entre les rôles	112
II.T.3. Systèmes intérieurs et parties protectrices	112
II.T.3.A. La multiplicité intérieure	112
II.T.3.B. Les Systèmes familiaux internes (IFS)	113
II.T.3.C. Stratégies adaptatives	113
II.T.4. Le Critique intérieur et l'auto-protection	114
II.T.4.A. Le Critique intérieur	114
II.T.4.B. Parties protectrices et survie émotionnelle	114
II.T.5. Le Soldat loyal comme métaphore	115
II.T.5.A. Hiroo Onoda et la métaphore psychologique	115
II.T.5.B. Ambiguïté, loyauté et préjudice	115
II.T.6. Autocompassion et stratégies protectrices	116
II.T.6.A. L'autocompassion	116
II.T.6.B. Systèmes de régulation émotionnelle	116
II.T.6.C. Conscience compassionnelle	117
III. Session 3 — Estime de soi, autocompassion et “Safe Space”	118
Objectif général	118
Durée estimée	118
Matériaux pour la session	118
III.0. Structure (Version synthétique)	119
III.1. S'installer dans l'espace (12–15 min)	119
III.2. Laisser les autres prendre soin de vous (20–25 min)	122
Étape 1 — Identifier un besoin	123
Étape 2 — Vérifier le consentement	124
Étape 3 — Recevoir du soin	124
Clôture	124
III.3. Confiance en soi, estime de soi et autocompassion (15–20 min)	126
III.4. Écriture réflexive et partage — Confiance en soi, estime de soi et prendre soin de soi	129
Version A — Écriture réflexive courte (Recommandée)	130
Version B — Exploration réflexive étendue (Optionnel)	130
III.5. “Safe Space” – Méditation, symbolisation et partage	133
III.5.A. L'espace sécurisant dans le corps — Méditation guidée / Visualisation / Imagerie guidée	133
III.5.B. Ancrer l'espace sécurisant — Création de la bouteille	135
III.5.C. Réflexion et partage	136

III.6. La Boîte du jugement	138
III.6.A. Écrire les auto-jugements	138
III.6.B. Écrire les jugements envers les autres	138
III.6.C. Incarner l'auto-jugement	139
III.6.D. Incarner le jugement envers les autres	139
III.6.E. Clôture symbolique	139
III.6.F. Réflexion et partage	140
III.7. Surmonter les obstacles	142
1. Écriture réflexive	142
2. Activation	143
3. Faire face au défi	144
4. Intégration et réflexion	145
III.8. Activités d'énergie optionnelles — Présence, agentivité et confiance en soi	147
III.8.1. Être présent — Toucher des couleurs	147
III.8.2. Statue — Courir, geler, transformer	149
Étape 1. Se déplacer dans l'espace	149
Étape 2. Geler	149
Étape 3. Transformer la statue	150
Étape 4. Clôture	150
Notes théoriques et de facilitation — Session 3	152
III.T.1. Confiance en soi, estime de soi et autocompassion	152
III.T.1.A. La confiance en soi	152
III.T.1.B. L'estime de soi	153
III.T.1.C. L'autocompassion	154
III.T.2. Incarnation, régulation et sentiment de sécurité	154
III.T.2.A. Le corps et l'expérience émotionnelle	154
III.T.2.B. Régulation et sentiment de sécurité	155
III.T.3. Jugement, critique intérieure et voix intériorisées	157
III.T.4. Agentivité, obstacles et résilience incarnée	158
IV. Session 4 — Se souvenir de nos forces et nous voir mutuellement	160
Objectif général	160
Durée estimée	160
Matériaux pour la Session 4	160
IV.0 Structure (Version synthétique)	161
IV.1. Qualités positives, corps commun et partage	161
IV.1.A. Reconnaître et incarner les qualités positives	162
Version 1 — Qualités positives comme statues	162
Version 2 — Exagération ludique des qualités positives (Variation optionnelle)	163
IV.1.B. Créer le corps commun	163
IV.1.C. Réflexion et partage	164
IV.2. Se voir mutuellement — Une pratique du regard et de la présence	166
IV.2.A. Introduction	166
IV.2.B. Marche et bref regard	166
IV.2.C. Faire une pause avec le regard	167
IV.2.D. Regard silencieux soutenu	167
IV.2.E. Réflexion optionnelle	168

IV.3. Nommer des qualités — nous reconnaître nous-mêmes et les autres	169
IV.3.A. Introduction	169
IV.3.B. Tour 1 — Nommer des qualités en nous-mêmes	169
IV.3.C. Tour 2 — Reconnaître des qualités chez les autres	170
IV.3.D. Réflexion optionnelle	171
IV.4. Enfant de l'univers — Histoire, mouvement et réflexion	173
IV.4.A. Introduction	173
IV.4.B. Histoire — Enfant de l'univers	173
IV.4.C. Mouvement libre / Danse	174
IV.4.D. Devenir des étoiles — Soutien de groupe	175
IV.4.E. Réflexion et écriture	176
IV.4.F. Partage optionnel	176
IV.5. Cercle de clôture — Le cadeau de l'attention	179
IV.5.A. Ouverture	179
IV.5.B. Choisir un objet symbolique ou une carte	180
Option 1 – Cartes symboliques	180
Option 2 – Objets dans l'espace	180
IV.5.C. Instructions pour le partage	180
IV.5.D. Consignes du cercle	181
IV.5.E. Cercle de partage	181
IV.5.F. Clôture	182
Notes théoriques et de facilitation — Session 4	184
IV.T.1. Estime de soi, reconnaissance et valeur humaine	184
IV.T.1.A. L'estime de soi au-delà de l'accomplissement	184
IV.T.1.B. La reconnaissance et le miroir social	185
IV.T.2. Incarnation, visibilité et vulnérabilité	186
IV.T.2.A. Être vu à travers le corps	186
IV.T.2.B. Jeu, créativité et incarnation positive	187
IV.T.3. Appartenance, humanité partagée et valeur existentielle	188
IV.T.3.B. Réflexion existentielle et la métaphore de l'« Enfant de l'univers »	189
IV.T.4. Attention, témoignage et écoute profonde	190

PARTIE I — CONTEXTE, MÉTHODOLOGIE ET ENSEIGNEMENTS

1. Introduction

Présentation du projet

ComPASSION is sexy¹ est un projet éducatif collaboratif mis en œuvre dans le cadre du programme Erasmus+ KA210-YOU Partenariat à petite échelle.

Le projet a été développé dans le cadre d'un partenariat entre deux organisations :

- **Les Philentropes (France)**
- **Olotites (Grèce)**

Les deux organisations partagent un intérêt pour l'exploration de la manière dont l'apprentissage expérientiel, l'expression artistique et les pratiques communautaires peuvent soutenir la conscience émotionnelle, le bien-être, la résilience et le lien social.

Le projet examine comment la **compassion peut être cultivée en tant que compétence** pratique dans le cadre du travail avec les jeunes, de l'éducation et des initiatives communautaires. À travers des ateliers, des rencontres collaboratives et le développement de matériaux pédagogiques, les partenaires ont exploré des façons d'intégrer des pratiques basées sur la compassion dans des environnements d'apprentissage participatif.

Les activités ont été mises en œuvre en France et en Grèce, combinant facilitation **artistique, pratiques d'incarnation et dialogue réflexif**. À travers ce processus, facilitateurs et participants ont expérimenté des façons de renforcer l'empathie, la conscience émotionnelle et la dynamique de groupe bienveillante.

Les expériences développées au cours du projet ont conduit à la création de cet eBook, qui documente la **méthodologie, les activités et les enseignements** issus de la collaboration.

Organisations partenaires

Les Philentropes – France – <https://www.lesphilentropes.org> [FR] ou <https://www.lesphilentropes.org/en/home/> [EN]

Les Philentropes est un **collectif artistique parisien fondé en association loi 1901**, travaillant à l'intersection des **arts de la scène, de la création collective et des approches artistiques du bien-être et de la réflexion sociale**. Fondé en 2019 par Adrien Cortun, le collectif développe des projets collaboratifs et organisés horizontalement, combinant théâtre, écriture, performance et formats artistiques interdisciplinaires.

¹ Vous pouvez trouver tous les résultats et livrables du projet sur notre site web : <https://www.lesphilentropes.org/projets/compassion-is-sexy/>

Son travail explore des thématiques sociales et humaines à travers des formes artistiques participatives et populaires, souvent mises en œuvre dans des formats vivants, documentaires, de rue ou interactifs. L'identité conceptuelle du collectif s'appuie sur l'idée de transformation dans le désordre, reliant la création artistique à la réflexion sur la complexité sociale, la résilience et la construction collective du sens.

Parallèlement à la production artistique, Les Philentropes proposent un programme pédagogique d'ateliers de théâtre et d'expression combinant pratique artistique, bien-être et réflexion collective. Ces initiatives visent à rendre la pratique artistique accessible à des publics diversifiés tout en favorisant la créativité, le dialogue et le développement personnel.

L'organisation met régulièrement en œuvre des ateliers à Paris et en Île-de-France, en collaboration avec des municipalités, des universités et des organisations sociales. Animant une **dizaine d'ateliers par semaine** dans **différents contextes locaux**, le collectif a développé une solide expérience en matière d'action communautaire, de méthodes artistiques participatives et de facilitation inclusive.

Les Philentropes travaillent avec **des enfants, des jeunes, des étudiants universitaires et des adultes** dans des environnements urbains diversifiés, y compris des participants accompagnés par des services sociaux, des services en situation de handicap et des organisations travaillant avec des groupes vulnérables.

Dans le cadre du partenariat Erasmus+ KA210-YOU « **ComPASSION is sexy** », Les Philentropes ont apporté leur méthodologie artistique, leur expérience de facilitation et leur réseau de proximité à Paris, en co-développant et co-facilitant un curriculum expérientiel fondé sur la compassion avec l'organisation partenaire grecque.

Olotites – Greece – www.olotites.org

Olotites (Ολότιτες) est une **organisation à but non lucratif basée à Thessalonique, en Grèce**, travaillant à l'intersection de **l'éducation, des arts, de la science et de l'engagement social**. L'organisation conçoit et met en œuvre des initiatives d'apprentissage expérientiel et non-formel qui promeuvent le **bien-être, la conscience émotionnelle, la compassion et l'expression créative**, avec un fort accent sur l'inclusion et l'autonomisation psychosociale.

Bien que basée à Thessalonique, Olotites maintient une part significative de ses activités sur l'île de **Samos**, où elle collabore avec des acteurs éducatifs et communautaires locaux. Cette présence permet à l'organisation de s'engager directement avec les réalités d'une région géographiquement isolée et d'un lieu qui a accueilli ces dernières années des communautés diverses et des initiatives humanitaires.

Le travail de l'organisation se développe selon **trois axes interdépendants**.

Apprentissage expérientiel et ateliers communautaires

Olotites propose des séminaires inclusifs et des ateliers expérientiels pour des groupes d'âges diversifiés, axés sur la conscience émotionnelle, la résilience, l'incarnation et le bien-être psychosocial. Ces activités sont mises en œuvre dans des contextes éducatifs, municipaux et communautaires et impliquent souvent des éducateurs, des travailleurs de jeunesse et des bénévoles.

Coopération européenne et projets Erasmus+

L'organisation participe à des initiatives Erasmus+ soutenant l'apprentissage et la coopération internationaux. Celles-ci comprennent des partenariats de travail avec les jeunes tels que « comPASSION is sexy » et « Poetry Nest », qui se concentrent sur le développement de ressources pédagogiques accessibles et de méthodologies d'apprentissage expérientiel.

Solidarité humanitaire et soutien communautaire

À travers des initiatives telles que Threads of Compassion, Olotites coordonne la collecte et la distribution d'articles essentiels pour les adultes et les enfants vivant dans des conditions de déplacement et de précarité à Samos, en reliant l'engagement de la communauté locale à des réseaux de solidarité plus larges.

Olotites travaille avec des participants de **tous âges**, avec une forte dimension intergénérationnelle. Ses activités impliquent particulièrement des **éducateurs, des travailleurs de jeunesse, des travailleurs sociaux, des bénévoles et des membres de la communauté** intéressés par les approches d'apprentissage expérientiel et l'autonomisation psychosociale.

L'organisation est également connectée à la **Galileo Commission et au Scientific & Medical Network**, et a accueilli en 2023 en Grèce le symposium international Looking Forward Towards the Origins, contribuant au dialogue interdisciplinaire sur la science holistique et la conscience.

Vision et mission du projet

Le projet **comPASSION is sexy** est né d'un constat partagé : de nombreuses personnes font aujourd'hui l'expérience de niveaux croissants de **stress, d'isolement émotionnel et de fragmentation sociale**, tandis que les opportunités d'explorer la conscience émotionnelle et les compétences relationnelles restent limitées dans les contextes éducatifs et communautaires.

Le projet s'est donc attaché à explorer la **compassion non seulement comme une valeur abstraite, mais comme une capacité humaine pratique qui peut être cultivée par l'expérience, la réflexion et l'interaction avec les autres**.

À travers des ateliers expérientiels et des échanges collaboratifs entre partenaires, le projet visait à :

- soutenir la conscience émotionnelle et l'empathie
- développer des outils de communication compassionnelle et de compétences relationnelles
- renforcer le lien communautaire et le soutien mutuel
- explorer des méthodes de facilitation intégrant **l'incarnation, la créativité et le dialogue**

En travaillant avec des participants d'horizons différents — notamment des **travailleurs de jeunesse, des éducateurs, des bénévoles et des membres de la communauté** —, le projet a cherché à encourager des pratiques contribuant à des **communautés plus bienveillantes et résilientes**.

Pourquoi « comPASSION is sexy » ?

Le titre du projet utilise intentionnellement une expression **ludique et provocatrice**.

Il remet en question la perception répandue selon laquelle la compassion est quelque chose de passif ou de sentimental. Le projet propose au contraire que la compassion peut être comprise comme une **force humaine dynamique** — une qualité qui peut soutenir la résilience émotionnelle, approfondir les relations et contribuer au bien-être collectif.

Vue sous cet angle, la compassion devient une qualité que les personnes reconnaissent souvent comme **significative et attrayante lorsqu'elles en font l'expérience concrètement**.

2. À propos de cet eBook

Cet eBook documente les **ateliers, méthodologies et enseignements développés** au cours de la mise en œuvre du projet.

Plutôt que de présenter un manuel de formation figé, il offre une **collection de pratiques et d'expériences** que les facilitateurs, éducateurs et praticiens communautaires pourront adapter à leurs propres contextes.

La publication comprend :

- les inspirations conceptuelles qui ont nourri le projet
- les descriptions des sessions d'ateliers mises en œuvre en Grèce et en France
- des descriptions détaillées des activités expérientielles
- des réflexions sur les processus de facilitation et les dynamiques de groupe
- des suggestions pour adapter les activités à différents groupes et environnements

Les activités présentées ici ont été développées par la **pratique, l'expérimentation et la collaboration** entre partenaires, et ont été affinées à travers les expériences des participants aux ateliers.

L'intention de cette ressource est de soutenir les facilitateurs qui souhaitent intégrer des approches basées sur la **compassion dans des initiatives éducatives, de travail avec les jeunes et communautaires**.

3. Comment la méthodologie a été développée

La méthodologie présentée dans ce curriculum a émergé d'un **processus d'expérimentation, de réflexion et de collaboration** entre les deux organisations partenaires, Les Philentropes (France) et Olotites (Grèce).

Plutôt que de partir d'un programme fixe, le projet s'est développé progressivement à travers une série d'ateliers mis en œuvre dans des **contextes éducatifs et communautaires réels**. Ces ateliers ont exploré comment les thématiques liées à la compassion — telles que la conscience émotionnelle, la présence relationnelle et les dynamiques de groupe bienveillantes — peuvent être abordées à travers des méthodes **d'apprentissage expérientiel et créatif**.

Processus de développement

La méthodologie a évolué en trois grandes étapes.

Exploration initiale

Dans la première étape du projet, chaque organisation a conçu et mis en œuvre ses propres formats d'ateliers, en s'appuyant sur ses pratiques existantes et ses approches de facilitation.

Les Philentropes ont puisé dans leur expérience des **arts de la scène et du théâtre participatif**, en explorant des méthodes artistiques et expressives pour créer des expériences collectives liées à l'empathie, au dialogue et à l'expression émotionnelle.

Olotites a développé des ateliers ancrés dans **l'apprentissage expérientiel, les pratiques d'incarnation et la réflexion basée sur la compassion**, en se concentrant sur la conscience émotionnelle, la présence relationnelle et l'autonomisation psychosociale.

Bien que les ateliers aient différé dans leur forme et leur accent, les deux partenaires ont exploré comment les **activités créatives et participatives** peuvent soutenir le bien-être, la conscience émotionnelle et des liens significatifs entre les participants.

Échange transnational et co-création

Une **rencontre transnationale entre les partenaires** a constitué un moment clé d'échange, de réflexion et de consolidation des apprentissages issus des ateliers initiaux.

Au cours de cette rencontre, les facilitateurs ont partagé leurs expériences des ateliers mis en œuvre dans leurs contextes respectifs, discuté des forces et des limites des différentes activités, et exploré comment les approches utilisées par chaque organisation pouvaient se compléter mutuellement.

À travers ce processus de dialogue et d'expérimentation pratique, les partenaires ont identifié les activités qui créaient un fort engagement chez les participants et ont commencé à **co-développer des structures d'ateliers communes** combinant pratiques artistiques, incarnées et réflexives.

Test et adaptation

Dans l'étape suivante du projet, les partenaires avaient initialement prévu de mettre en œuvre les mêmes sessions d'ateliers dans les deux pays. En pratique, cependant, les ateliers ont évolué différemment selon plusieurs facteurs, notamment :

- le style de facilitation et le parcours professionnel de chaque facilitateur
- les besoins et attentes des différents groupes de participants
- les contextes culturels et sociaux dans lesquels les ateliers ont été mis en œuvre

En conséquence, bien que les activités principales soient restées similaires, les facilitateurs ont souvent **adapté la séquence, l'accent ou le cadrage des exercices** en réponse aux dynamiques spécifiques de chaque groupe.

Cette expérience a mis en évidence l'importance de la **flexibilité** et du **jugement du facilitateur** dans le cadre de processus d'apprentissage expérientiel.

Pour cette raison, la méthodologie présentée dans cet eBook ne vise pas à prescrire un modèle de formation rigide. Elle offre plutôt un **cadre structuré accompagné de conseils sur la façon dont les activités peuvent être adaptées** selon les compétences du facilitateur, les caractéristiques des participants et l'environnement d'apprentissage.

4. Compassion, bien-être et santé mentale

Tout au long du projet, les ateliers ont abordé des thématiques liées à la **compassion, à la conscience émotionnelle et à la connexion interpersonnelle**, qui sont étroitement liées aux questions de bien-être et de santé mentale.

Les partenaires ont abordé ces sujets dans la perspective de l'éducation **non-formelle et de l'apprentissage expérientiel**, plutôt qu'à travers des interventions thérapeutiques ou cliniques. L'objectif n'était pas de dispenser un traitement en santé mentale, mais de créer des environnements d'apprentissage participatif où les participants pouvaient réfléchir aux émotions, aux relations et aux façons bienveillantes d'interagir avec les autres.

En ce sens, la compassion a été explorée comme une **compétence relationnelle et sociale** pouvant contribuer à une communication plus saine, à une cohésion de groupe plus forte et à une conscience émotionnelle accrue au sein des communautés.

Dans le cadre du processus d'apprentissage du projet, les participants ont également été invités à compléter de courts questionnaires liés au bien-être et à la perception de soi en matière de fonctionnement émotionnel. Parmi ces outils figuraient le **Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)** développé par Keyes (2002 ; 2005), et la **Self-Compassion Scale (26 items)** développée par Kristin Neff (2003).

Les questionnaires ont été utilisés pour soutenir la réflexion sur les expériences des participants plutôt que pour mener une étude scientifique formelle. L'intention était de recueillir des **informations indicatives sur les perceptions des participants en matière de bien-être et d'autocompassion**, afin d'aider les facilitateurs à réfléchir à l'impact potentiel des processus d'apprentissage expérientiel.

5. Comment utiliser ce curriculum

Ce curriculum présente une série de **sessions d'ateliers expérientiels** développées dans le cadre de la collaboration entre Les Philentropes (France) et Olotites (Grèce). Les activités ont été testées dans différents contextes éducatifs et communautaires et sont conçues pour soutenir les facilitateurs travaillant avec des groupes intéressés par la **compassion, la conscience émotionnelle et l'apprentissage relationnel**.

Les sessions présentées dans cet eBook peuvent être mises en œuvre soit comme une **séquence complète**, soit utilisées individuellement selon les besoins du facilitateur et les caractéristiques du groupe.

Structure des sessions

Le curriculum est organisé en une séquence de sessions qui guident progressivement les participants à travers **différentes étapes d'expérience et de réflexion**.

Chaque session combine :

- des **exercices expérientiels** impliquant le mouvement, l'expression créative ou l'interaction de groupe
- des **moments réflexifs** permettant aux participants d'observer et d'articuler leur expérience
- de **courts apports théoriques** reliant l'expérience vécue à des concepts tels que la compassion, la conscience émotionnelle et les dynamiques relationnelles

Cette structure permet aux participants de circuler entre **expérience, réflexion et compréhension conceptuelle**, ce qui constitue un principe central de l'apprentissage expérientiel.

Flexibilité des activités

Bien que les sessions soient présentées dans une séquence spécifique, les facilitateurs sont encouragés à aborder le curriculum comme un **cadre flexible plutôt qu'un script figé**.

Les activités peuvent être adaptées en fonction :

- de la taille du groupe
- de l'âge et du parcours des participants
- du temps disponible
- du style de facilitation et de l'expérience du facilitateur

Dans certains contextes, les facilitateurs peuvent choisir de ne mettre en œuvre que certaines activités d'une session, tandis que dans d'autres, la séquence complète peut être utilisée.

Options de durée

Les sessions décrites dans ce curriculum ont été initialement mises en œuvre sous forme d'ateliers étendus permettant du temps pour les activités expérientielles et la réflexion.

Cependant, les facilitateurs peuvent adapter la durée selon leur contexte. Les formats possibles comprennent :

- un cycle d'ateliers complet mis en œuvre sur plusieurs rencontres
- des sessions individuelles utilisées dans le cadre d'un programme de formation
- des ateliers plus courts où des activités sélectionnées sont mises en œuvre

Lors de l'adaptation de la durée, il est recommandé de maintenir un **équilibre entre les activités expérientielles et la discussion réflexive**, ces deux éléments contribuant au processus d'apprentissage.

Conseils d'adaptation

Les activités expérientielles peuvent évoquer des souvenirs, des émotions ou des réflexions personnelles. Les facilitateurs jouent donc un rôle important dans la création d'un environnement **respectueux, attentif et bienveillant**.

Avant de mettre en œuvre les activités, les facilitateurs sont encouragés à prendre en compte :

- la familiarité du groupe avec les méthodes d'apprentissage expérientiel
- le contexte culturel et social des participants
- la sensibilité émotionnelle potentielle de certains sujets

Les facilitateurs doivent rester attentifs aux dynamiques de groupe et être prêts à ajuster le rythme ou la structure des activités si nécessaire.

L'intention de ce curriculum n'est pas de prescrire un programme rigide, mais d'offrir un ensemble de pratiques pouvant inspirer les facilitateurs à créer des **espaces d'apprentissage participatifs et compassionnels**.

6. Fondements théoriques²

Les ateliers présentés dans ce curriculum ont été développés dans le contexte de **l'éducation non-formelle et de l'apprentissage expérientiel**. Le programme combine des processus de groupe **interactifs**, une **facilitation inspirée par les arts et des pratiques issues du théâtre** pour explorer les thèmes de la compassion, de la conscience émotionnelle et de l'apprentissage relationnel.

Nombre des activités utilisées dans les ateliers s'inspirent de traditions couramment présentes dans la **formation expérientielle, la pédagogie du théâtre et la facilitation de groupe**, telles que les exercices de mouvement, l'expression symbolique, l'exploration par les rôles, la narration et la réflexion collective. Ces approches encouragent les participants à apprendre non seulement par la discussion mais aussi par **l'expérience directe, l'interaction et l'expression créative**.

En ce sens, les ateliers visent à créer des **environnements d'apprentissage participatifs** où les participants peuvent réfléchir aux émotions, aux relations et aux expériences personnelles à travers une combinaison de **pratiques incarnées, de dialogue et d'expression créative**.

Le projet intègre des méthodes de facilitation expérientielle avec des apports issus de plusieurs perspectives psychologiques et éducatives. Ces influences ont informé à la fois la **conception des activités et l'approche de facilitation** utilisée pendant les sessions.

Les perspectives référencées ci-dessous ont servi **d'inspirations conceptuelles** pour le développement des ateliers. Ces perspectives ne représentent pas un modèle psychologique unifié mais plutôt un ensemble d'inspirations conceptuelles qui ont informé la conception des activités d'apprentissage expérientiel.

Ce curriculum n'est pas destiné à la psychothérapie et ne vise pas à diagnostiquer ou traiter des troubles de santé mentale. Les cadres présentés ici sont adaptés à l'éducation non-formelle, à l'apprentissage expérientiel et à la facilitation communautaire. Ils sont utilisés comme des prismes réflexifs pour soutenir la conscience émotionnelle, l'autocompassion, l'apprentissage relationnel et les processus de groupe.

Compassion et autocompassion

Une référence conceptuelle centrale pour le projet est la recherche contemporaine sur la compassion et l'autocompassion.

Dans la recherche sur la compassion, la compassion est souvent définie comme la capacité à **reconnaître la souffrance en soi-même ou chez les autres et à répondre avec l'intention de la soulager ou de la transformer**.

Les travaux de **Paul Gilbert** sur la compassion et la régulation émotionnelle soulignent comment la compassion peut aider à équilibrer différents systèmes affectifs qui influencent le comportement humain. Gilbert décrit trois principaux systèmes de régulation émotionnelle :

- **Système de menace et de protection**, associé à la détection du danger et à l'activation d'émotions telles que la peur, la colère ou l'anxiété

² Vous pouvez écouter notre échange sur nos fondements théoriques : <https://www.youtube.com/watch?v=SfhD5RVIMd4>

- **Système de motivation et d'accomplissement**, qui pousse les individus à poursuivre des objectifs et des récompenses
- **Système d'apaisement et d'affiliation**, qui soutient les sentiments de sécurité, de connexion et de régulation émotionnelle

De nombreux environnements contemporains activent fortement les systèmes de menace et de motivation. Les pratiques basées sur la compassion peuvent aider à renforcer le système d'apaisement et d'affiliation, soutenant l'équilibre émotionnel et la connexion relationnelle.

Le projet s'appuie également sur le concept d'**autocompassion**, développé par **Kristin Neff** (2003). L'autocompassion désigne la capacité à répondre à ses propres difficultés avec soin et compréhension plutôt qu'avec autocritique.

Neff décrit l'autocompassion à travers trois composantes essentielles :

- **La bienveillance envers soi-même** au lieu du jugement de soi
- **L'humanité commune**, reconnaissant que l'imperfection fait partie de l'expérience humaine partagée
- **La pleine conscience**, observant les émotions avec équilibre et conscience

Pour soutenir la réflexion sur ces thèmes, le projet a utilisé la **Self-Compassion Scale (26 items)** développée par Kristin Neff dans le cadre du processus d'évaluation exploratoire.

Bien-être et psychologie positive

Le projet est également informé par les perspectives de la **psychologie positive**, qui explore les facteurs contribuant à l'épanouissement humain, à la résilience et au bien-être psychologique.

Les recherches de **Barbara Fredrickson** sur les émotions positives soulignent comment des expériences telles que la joie, la curiosité, la gratitude et la connexion peuvent élargir l'attention et aider à construire des ressources psychologiques et sociales au fil du temps.

Pour réfléchir aux expériences de bien-être des participants pendant les ateliers, le projet a utilisé le **Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)** développé par **Corey Keyes** (2002 ; 2005).

Le modèle de Keyes conceptualise le bien-être mental à travers trois dimensions interdépendantes :

- **Le bien-être émotionnel**, se référant aux sentiments positifs et à la satisfaction de vivre
- **Le bien-être psychologique**, incluant la croissance personnelle, l'autonomie et le sens du but
- **Le bien-être social**, lié à l'appartenance, à la participation et à la contribution au sein d'une communauté

Dans le cadre du projet, le questionnaire a été utilisé comme **outil d'évaluation réflexive**, aidant les facilitateurs et les participants à observer comment les processus de groupe expérientiels peuvent influencer les perceptions du bien-être, de la conscience émotionnelle et de la connexion relationnelle.

L'utilisation de cet instrument visait à soutenir l'apprentissage et la réflexion plutôt qu'à mener une étude scientifique formelle.

Conscience émotionnelle

Plusieurs modèles de l'émotion ont informé les activités axées sur la reconnaissance et l'expression des expériences émotionnelles.

Les recherches de **Paul Ekman** ont identifié six émotions primaires présentes dans toutes les cultures : le bonheur, la tristesse, la peur, la colère, la surprise et le dégoût.

La **Roue des émotions**, développée par **Robert Plutchik**, fournit un modèle visuel montrant comment les émotions se relient les unes aux autres et comment des états émotionnels plus complexes peuvent émerger de combinaisons d'émotions primaires.

Ces modèles ont aidé les facilitateurs à introduire des conversations sur les émotions de manière à soutenir la reconnaissance, la réflexion et la littératie émotionnelle.

Des neuroscientifiques contemporains tels qu'**Antonio Damasio** ont également mis en évidence la relation étroite entre les états corporels, les émotions et les processus de construction du sens.

Dynamiques relationnelles et communication

La compréhension des dynamiques interpersonnelles a constitué un autre élément important des ateliers.

Le **Triangle dramatique**, introduit par **Stephen Karpman**, décrit des schémas relationnels récurrents dans lesquels les individus peuvent alterner entre les rôles de victime, de sauveur et de persécuteur. Réfléchir à ces schémas peut aider les participants à reconnaître des dynamiques communes qui apparaissent dans les conflits et les relations.

Des éléments de la **Communication NonViolente**, développée par **Marshall Rosenberg**, ont également influencé les pratiques de facilitation. Cette approche met l'accent sur l'identification des sentiments et des besoins tout en cultivant l'empathie et le dialogue respectueux.

Ensemble, ces perspectives ont soutenu les exercices liés à la **communication, à l'empathie et à la conscience relationnelle**.

Dialogue intérieur et perspectives archétypales

Certaines activités des ateliers invitent les participants à réfléchir aux différentes **voix intérieures** ou **figures intérieures** qui peuvent apparaître dans des situations difficiles.

Cette approche résonne avec les idées des travaux de **Carl Jung** sur les archétypes et avec les interprétations contemporaines de l'**enfant intérieur**, telles que celles présentées dans les travaux de **Marie-France Ballet de Coquereau** et **Emmanuel Ballet de Coquereau**.

Des réflexions accessibles sur les thèmes jungiens, telles que celles explorées dans *Jung, un voyage vers soi* de **Frédéric Lenoir**, ont également inspiré certains exercices narratifs et symboliques utilisés pendant les ateliers.

Ces références sont utilisées comme des **métaphores réflexives**, aidant les participants à explorer des récits personnels et des expériences intérieures.

Dans le cadre des ateliers, ces perspectives sont utilisées principalement comme des outils symboliques et réflexifs plutôt que comme des modèles diagnostiques ou cliniques.

Conscience expérientielle et sens corporel

Les ateliers s'inspirent également du **Focusing**, une méthode développée par **Eugene Gendlin**.

Le Focusing met l'accent sur l'attention portée au « **sens corporel** » (*felt sense*), une conscience corporelle subtile qui peut aider les individus à accéder à une compréhension émotionnelle et à du sens.

Plusieurs activités invitent les participants à faire une pause, à ressentir leur expérience corporelle et à laisser émerger progressivement des émotions ou des réflexions. Ces pratiques soutiennent la **conscience de soi incarnée** dans un environnement d'apprentissage de groupe.

Pleine conscience, incarnation et sensibilité au trauma

De nombreux exercices intègrent des éléments de **pleine conscience** et de **conscience incarnée**, encourageant les participants à observer leur respiration, leurs sensations corporelles et leurs états émotionnels avec curiosité et attention.

Ces pratiques sont influencées par les traditions plus larges de la pleine conscience ainsi que par les perspectives contemporaines **informées par le trauma**, notamment les discussions sur la sensibilité au trauma dans les travaux de **Bessel van der Kolk** et les modèles éducatifs tenant compte du trauma.

Dans le cadre du projet, ces idées fonctionnent principalement comme des **principes de facilitation**, encourageant un rythme respectueux, l'autonomie des participants et l'attention à la sécurité émotionnelle.

Les facilitateurs sont encouragés à adapter les exercices selon les besoins, les limites et la disponibilité émotionnelle de chaque groupe.

Facilitation inspirée par les arts et le théâtre

Enfin, la méthodologie des ateliers est fortement influencée par l'**apprentissage par les arts** et les **pratiques théâtrales**, notamment celles utilisées par Les Philentropes dans des contextes artistiques participatifs.

L'expression créative à travers le **mouvement, la narration, l'improvisation et la représentation symbolique** permet aux participants d'explorer des thèmes émotionnels et relationnels de façon à aller au-delà de la seule discussion verbale.

Ces méthodes artistiques soutiennent les **processus d'apprentissage expérientiel**, où la compréhension émerge à travers la participation, la réflexion et l'expérience partagée.

Une intégration fondée sur la pratique

Les perspectives décrites ci-dessus ne fonctionnent pas comme un modèle théorique unifié unique. Elles représentent plutôt des **sources d'inspiration** qui ont informé le développement et la facilitation des ateliers.

Le curriculum présenté dans cet eBook a émergé d'un **processus de développement fondé sur la pratique**, où les activités ont été conçues, mises en œuvre, observées et progressivement affinées à travers l'expérience avec différents groupes de participants.

Les facilitateurs ont puisé sélectivement dans des concepts liés à la compassion, à la conscience émotionnelle, aux dynamiques relationnelles et à l'apprentissage expérientiel, intégrant ces idées dans des exercices de groupe interactifs, des pratiques réflexives et des activités inspirées par les arts.

Plutôt que de tenter d'appliquer chaque cadre théorique de manière systématique, les ateliers utilisent ces perspectives comme des **prismes conceptuels** qui aident les facilitateurs à interpréter et guider les expériences des participants.

Cette approche reflète la nature de l'éducation non-formelle, où l'apprentissage émerge souvent à travers une combinaison d'expérience, de réflexion, de dialogue et d'exploration créative.

Le curriculum offre donc une **structure flexible d'activités** que les facilitateurs peuvent adapter à leurs propres contextes tout en restant attentifs aux thèmes sous-jacents de la compassion, de la conscience émotionnelle, du bien-être et de l'apprentissage relationnel.

7. Ressources numériques

En complément du curriculum d'ateliers présenté dans cet eBook, le projet comPASSION is sexy a produit une gamme de ressources numériques conçues pour étendre la portée du projet et soutenir les facilitateurs, éducateurs et praticiens communautaires intéressés par les approches basées sur la compassion.

Ces matériaux complètent les activités des ateliers en offrant des explications supplémentaires, des réflexions et des démonstrations pratiques liées aux thèmes explorés pendant le projet, notamment la compassion, la conscience émotionnelle, le bien-être et l'apprentissage relationnel.

Les matériaux numériques produits pendant le projet comprennent :

- **Nos articles³ :**
 - **13 articles de blog ou de vulgarisation scientifique** présentant des réflexions, des apports théoriques et des descriptions de pratiques liées à la compassion, à la conscience émotionnelle et au bien-être.
 - **2 articles scientifiques** développés en lien avec le processus d'évaluation et de réflexion du projet.
- **5 épisodes de podcast⁴** (3 en français et 2 en grec) abordant des thèmes liés à la compassion, à l'apprentissage expérientiel et au développement personnel.
- **Nos vidéos⁵ :**
 - **18 courtes vidéos TikTok** en français, produites principalement par Les Philentropes, présentant des idées et des pratiques dans un format court et accessible.
 - **4 vidéos « how-to »** plus longues et pratiques guidées enregistrées en grec, présentant des exercices sélectionnés des ateliers et offrant des conseils de facilitation.
 - **6 vidéos d'interviews et de discussions** en anglais explorant des thèmes liés à la compassion, à la conscience émotionnelle et à l'apprentissage expérientiel.
 - **19 courts extraits vidéo⁶** de pratiques d'ateliers, documentant des activités sélectionnées mises en œuvre pendant le projet. Selon le contexte dans lequel ils ont été enregistrés, ces vidéos peuvent apparaître en français, en grec ou en anglais.

Ensemble, ces ressources offrent de multiples points d'entrée pour les personnes souhaitant explorer les thèmes du projet au-delà du cadre des ateliers et soutiennent les facilitateurs qui souhaitent intégrer des pratiques similaires dans leur propre travail.

Les matériaux numériques ont été produits et publiés sur les plateformes des partenaires selon la langue. Les articles et épisodes de podcast en français sont publiés via « Sous le tapis », le blog et podcast de communication scientifique développé par Les Philentropes. Les matériaux en grec, notamment les articles et les vidéos pédagogiques, sont publiés via le site web d'Olotites. Les versions et traductions en anglais sont disponibles via le site officiel des Philentropes, permettant un accès international plus large aux ressources du projet.

³ available here : <https://www.lesphilentropes.org/projets/compassion-is-sexy/articles-compassion-is-sexy/>

⁴ available here : <https://www.lesphilentropes.org/projets/compassion-is-sexy/podcast-compassion-is-sexy/>

⁵ available here : <https://www.lesphilentropes.org/projets/compassion-is-sexy/videos-compassion-is-sexy/>

⁶ Présentés sur notre page comme “vidéos teaser” ou “vidéo ressources”.

Accéder aux ressources

Pour assurer l'accessibilité à long terme des résultats du projet, les matériaux numériques sont hébergés sur les plateformes en ligne des organisations partenaires.

Le site web des Philentropes, en tant qu'organisation coordinatrice du projet, fonctionne comme la **plateforme en ligne principale** où la majorité des ressources sont publiées et maintenues dans le temps. Des matériaux supplémentaires sont également disponibles via le site web d'Olotites, soutenant une diffusion plus large des résultats du projet.

Les Philentropes – France

Site web

<https://www.lesphilentropes.org> [FR] or <https://www.lesphilentropes.org/en/home/> [EN]

Sous le tapis – blog et podcast de sensibilisation et vulgarisation scientifique sur la santé mentale

<https://www.sousletapis.fr>

YouTube

<https://www.youtube.com/@LesPhilentropes>

Instagram

<https://www.instagram.com/lesphiloux/>

Facebook

<https://www.facebook.com/LesPhilentropes/>

TikTok

https://www.tiktok.com/@les_philoux

Olotites – Greece

Site web

www.olotites.org

YouTube

<https://www.youtube.com/@OLOTITESNGO>

Instagram

https://www.instagram.com/olotites_ohmywholeness/

Facebook

<https://www.facebook.com/olotites>

À travers ces plateformes, les lecteurs peuvent accéder aux vidéos, podcasts, articles et autres matériaux développés pendant le projet. Les partenaires encouragent les éducateurs, facilitateurs et organisations à explorer ces ressources et à les intégrer dans leurs propres initiatives éducatives, communautaires et de travail avec les jeunes.

8. Recherche et évaluation

Tout au long de la mise en œuvre du projet, les ateliers ont progressivement évolué non seulement en tant qu'activités éducatives, mais aussi en tant qu'**espaces d'observation, de réflexion et d'expérimentation méthodologique continue**.

À mesure que les facilitateurs adaptaient les activités à différents groupes et contextes, de nouvelles questions ont émergé concernant la participation, les processus émotionnels, les dynamiques relationnelles et le rôle de l'apprentissage expérientiel dans des environnements éducatifs orientés vers le bien-être.

Parallèlement à la mise en œuvre pratique des ateliers, le projet a donc inclus un **processus d'évaluation exploratoire** destiné à soutenir la réflexion sur la méthodologie et à mieux comprendre comment les participants ont vécu différentes dimensions de l'autocompassion, du bien-être et de l'interaction de groupe.

Plutôt que de fonctionner comme une couche scientifique séparée déconnectée de la pratique, le processus d'évaluation s'est développé en dialogue avec les ateliers eux-mêmes, contribuant à l'adaptation continue, à la réflexion sur la facilitation et au développement méthodologique futur.

Processus d'évaluation

Les ateliers ont été mis en œuvre dans des contextes multilingues et multiculturels en Grèce et en France entre 2025 et 2026. Les participants comprenaient des travailleurs de jeunesse, des facilitateurs, des éducateurs, du personnel d'ONG, des bénévoles et des adultes intéressés par l'apprentissage expérientiel et les pratiques orientées vers le bien-être.

Dans le cadre du processus réflexif du projet, les participants ont été invités à compléter volontairement des questionnaires avant et après les ateliers. L'évaluation a combiné des questionnaires quantitatifs avec des observations de facilitateurs, des discussions réflexives et des retours qualitatifs émergeant tout au long du processus de mise en œuvre.

Le projet a utilisé deux outils d'auto-évaluation reconnus internationalement :

- la **Self-Compassion Scale (SCS-26)** développée par Kristin Neff
- le **Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)** développé par Corey Keyes

Ces outils ont été utilisés comme **instruments d'évaluation réflexifs et exploratoires** dans un contexte éducatif non-formel plutôt que comme outils diagnostiques ou cliniques.

Le processus d'évaluation a également contribué au développement de **deux articles de recherche exploratoires** connectés au projet :

- un article de **faisabilité et d'évaluation pré-post** examinant la mise en œuvre et les tendances dimensionnelles de changement
- un article d'**analyse de base** explorant les relations entre l'autocompassion et les dimensions du bien-être au sein de l'échantillon de participants multilingues

Ce qui a émergé à travers l'évaluation

Le processus d'évaluation a suggéré plusieurs tendances significatives à travers les différentes mises en œuvre des ateliers.

De nombreux participants ont rapporté une **conscience émotionnelle accrue**, une **autoréflexion plus forte** et une **plus grande conscience de la façon dont ils se rapportent à eux-mêmes et aux autres**. Les facilitateurs ont également observé que les activités incarnées, symboliques et inspirées par les arts créaient souvent des formes de participation allant au-delà de la seule discussion verbale, permettant aux participants de s'engager à travers le mouvement, l'imagination, la métaphore et l'expérience partagée.

À travers le processus d'évaluation, les changements sont apparus particulièrement liés aux dimensions relatives au bien-être **psychologique et social**, notamment la conscience relationnelle, la participation, la connexion de groupe et la compréhension réflexive de soi.

Les analyses exploratoires ont également suggéré que l'autocompassion pourrait être plus fortement liée aux **dimensions psychologiques et relationnelles profondes** du bien-être qu'à l'humeur émotionnelle à court terme seule. En particulier, les dimensions liées à la bienveillance envers soi-même, au jugement de soi, à la suridentification et à l'isolement sont apparues étroitement liées à des expériences plus larges de bien-être psychologique et de connexion sociale.

En même temps, l'évaluation a mis en évidence que toutes les dimensions ne semblent pas évoluer de façon égale. Les expériences liées à l'humeur émotionnelle et à l'isolement se sont montrées **plus résistantes au changement à court terme** dans le cadre d'un format d'atelier bref. Cela a suggéré que certains processus émotionnels peuvent nécessiter une continuité à plus long terme, une répétition ou des structures de soutien plus profondes au-delà d'une courte intervention éducative.

L'évaluation a également renforcé l'importance du **contexte** dans les processus d'apprentissage expérientiel. La composition du groupe, la diversité linguistique, le style de facilitation, le rythme des ateliers et la disponibilité des participants ont tous semblé influencer la façon dont les activités ont été vécues et intégrées.

Ce que nous avons appris à travers le processus de recherche

L'un des enseignements les plus importants du projet a été que les processus éducatifs expérientiels et basés sur la compassion peuvent être explorés par la recherche **sans les réduire entièrement à des résultats mesurables**.

Le processus de recherche a mis en évidence à la fois les possibilités et les limites de l'évaluation des environnements d'apprentissage relationnels et incarnés. Bien que les questionnaires et les observations statistiques puissent offrir des aperçus utiles sur les tendances et les patterns, de nombreux aspects importants des ateliers sont restés difficiles à pleinement quantifier, notamment l'atmosphère de groupe, la construction de sens symbolique, la résonance émotionnelle et les dynamiques interpersonnelles.

Les articles de recherche ont également renforcé plusieurs observations méthodologiques importantes :

- les **méthodologies expérientielles** requièrent de la flexibilité et une adaptation contextuelle plutôt qu'une standardisation rigide
- la **mise en œuvre multilingue et multiculturelle** crée à la fois richesse et complexité méthodologique
- les **pratiques incarnées et inspirées par les arts** peuvent soutenir la participation différemment des approches éducatives purement basées sur la discussion

- les **dimensions psychologiques et relationnelles** du bien-être peuvent répondre différemment dans le cadre d'interventions à court terme
- le **travail de compassion en groupe** apparaît étroitement lié à la sécurité relationnelle, à la participation et à l'expérience partagée

L'évaluation a également mis en évidence l'importance de **l'humilité méthodologique**. Le projet a été mis en œuvre dans des environnements éducatifs et communautaires réels plutôt que dans des conditions de laboratoire contrôlées. La participation était volontaire et auto-sélectionnée, les structures des ateliers variaient entre les contextes, et les niveaux de continuité différaient significativement entre les groupes de participants et les pays.

Plutôt que de produire des conclusions définitives, le processus de recherche a fonctionné comme **un moyen d'approfondir la réflexion** sur la relation entre la compassion, l'apprentissage expérientiel, l'incarnation et le bien-être dans des contextes d'éducation non-formelle.

En fin de compte, **le dialogue entre pratique et recherche est devenu l'une des dimensions les plus précieuses du projet lui-même.**

9. Prochaines étapes et durabilité

L'une des observations les plus significatives émergeant du projet a été que de nombreuses activités ont progressivement commencé à **s'étendre au-delà de la structure originale des ateliers** dans laquelle elles avaient été initialement mises en œuvre.

À mesure que les facilitateurs expérimentaient les sessions dans différents contextes éducatifs et communautaires, plusieurs exercices ont commencé à fonctionner non seulement comme parties d'un curriculum complet, mais aussi comme **pratiques autonomes adaptables** intégrées dans d'autres ateliers, formations et processus de groupe.

Cette expérience a mis en évidence une caractéristique importante des méthodologies d'apprentissage expérientiel et non-formel : plutôt que de rester des programmes fixes, elles continuent souvent d'évoluer à travers l'adaptation, la réutilisation, l'expérience de facilitation et la collaboration entre praticiens.

La durabilité du projet repose donc non seulement dans la préservation d'une structure curriculaire spécifique, mais aussi dans la **circulation continue, la transformation et l'adaptation contextuelle** des pratiques développées à travers le projet.

Adaptation et utilisation continue

Throughout and after the implementation process, facilitators from both organisations began integrating Tout au long et après le processus de mise en œuvre, les facilitateurs des deux organisations ont commencé à intégrer des exercices et des approches sélectionnés dans leur travail professionnel et éducatif plus large.

Certaines activités ont été adaptées comme **interventions autonomes courtes** dans le cadre :

- d'activités de travail avec les jeunes
- de formations d'éducateurs
- d'ateliers psychosociaux et orientés vers le bien-être

- de projets d'inclusion et communautaires
- de contextes de facilitation inspirés par les arts
- de processus de groupe réflexifs

Dans d'autres cas, les facilitateurs ont réutilisé des séquences d'ateliers complètes ou adapté des sessions entières selon les besoins de groupes de participants spécifiques et des environnements d'apprentissage.

Cette **adaptabilité** est devenue l'une des forces centrales de la méthodologie. Plutôt que de fonctionner comme un programme fermé, les ateliers se sont progressivement développés en un **ensemble flexible de pratiques** pouvant être modifiées selon le contexte, la durée, le style de facilitation et les besoins des participants.

Le processus de mise en œuvre a également soulevé de nouvelles questions concernant la possibilité d'utiliser des sessions ou des activités sélectionnées comme des **interventions plus indépendantes et modulaires** tout en maintenant une cohérence avec les thèmes plus larges de la compassion, de la conscience émotionnelle et de l'apprentissage relationnel.

Apprentissage à travers la collaboration et les réseaux

Une autre dimension importante de la durabilité du projet a émergé à travers **la collaboration et l'échange** entre organisations, facilitateurs et initiatives communautaires.

Les méthodologies et pratiques développées pendant le projet continuent de circuler à travers des ateliers, des formations, des collaborations et des réseaux professionnels informels liés à l'apprentissage expérientiel, au travail avec les jeunes, à l'incarnation et au soutien psychosocial.

À travers ce processus, des éléments du projet atteignent progressivement de nouveaux contextes et groupes de participants au-delà du partenariat original lui-même. Dans de nombreux cas, cette continuation se produit non pas par une réplique formelle, mais par **l'adaptation, la réinterprétation et l'échange entre pairs** entre praticiens.

Le projet a donc contribué non seulement à la création de matériaux éducatifs, mais aussi au **renforcement des relations** entre personnes et organisations intéressées par des approches éducatives basées sur la compassion, expérientielles et participatives.

Orientations futures

Le développement futur du projet pourrait inclure :

- une adaptation plus poussée des activités pour différents contextes éducatifs et communautaires
- une collaboration élargie entre facilitateurs et organisations
- des ressources multilingues et matériaux éducatifs supplémentaires
- de futurs partenariats Erasmus+ et une coopération internationale
- une exploration plus approfondie de l'incarnation et de la facilitation inspirée par les arts dans le travail avec les jeunes
- des processus d'évaluation plus développés et des dispositifs de recherche comparatifs

Le projet a également mis en évidence le besoin de **futures approches de recherche** capables de rester à la fois méthodologiquement rigoureuses et compatibles avec les dimensions relationnelles, participatives et humaines de l'apprentissage expérientiel.

Réflexion de clôture

Plutôt que de présenter une méthode aboutie ou un modèle d'intervention fixe, comPASSION is sexy a ouvert **un processus continu d'expérimentation, d'adaptation et d'apprentissage partagé.**

Les ateliers, pratiques et réflexions développés à travers le projet continuent d'évoluer à travers les personnes, les groupes et les organisations qui s'y engagent dans différents contextes. En ce sens, la durabilité du projet réside non seulement dans la préservation des matériaux, mais dans la **création continue d'espaces où la compassion, la participation, la créativité et l'apprentissage relationnel peuvent continuer à être explorés collectivement.**

PARTIE II — SESSIONS D'ATELIERS PRATIQUES

Introduction aux sessions d'ateliers

Avant d'explorer les exercices et les activités en détail, il est important de clarifier la philosophie éducative, l'approche de facilitation et la flexibilité du programme.

Les sessions d'ateliers suivantes ont été développées dans le cadre du projet Erasmus+ comPASSION is sexy à travers un processus continu de facilitation, d'expérimentation, de réflexion et d'adaptation auprès de différents groupes et contextes en Grèce et en France.

Plutôt que de fonctionner comme des protocoles fixes à reproduire mécaniquement, les ateliers sont conçus comme des **cadres expérientiels flexibles** que les facilitateurs peuvent adapter selon les besoins, les sensibilités, les capacités et les réalités de chaque groupe.

Le curriculum combine des éléments :

- d'apprentissage expérientiel
- d'incarnation et de mouvement
- de littérature émotionnelle
- d'expression symbolique et artistique
- de dialogue réflexif
- d'apprentissage relationnel et en groupe
- d'approches de la compassion et de l'autocompassion

Les activités invitent les participants à explorer les émotions, les relations, la perception de soi et les processus de groupe à travers l'expérience vécue plutôt qu'à travers une instruction purement théorique.

Bien que chaque session ait son propre axe thématique, les ateliers sont interconnectés et s'appuient progressivement les uns sur les autres à travers des pratiques récurrentes de réflexion, de mouvement, de créativité, de conscience émotionnelle et d'exploration relationnelle.

Comment lire le programme

Version synthétique

Chaque session commence par une « version synthétique » plus courte présentant la structure générale et le rythme de l'atelier.

Cette section est destinée à aider les facilitateurs à comprendre rapidement la progression et les objectifs généraux de la session avant de passer aux descriptions détaillées des activités.

Structure des activités

Les activités sont présentées dans un format pratique et adaptable comprenant :

- la durée
- les objectifs
- le matériel
- le processus de facilitation
- les notes pour le facilitateur
- des questions de réflexion optionnelles

Toutes les sections ne doivent pas être suivies mécaniquement. Les facilitateurs sont encouragés à adapter le rythme, la durée, le langage et la profondeur émotionnelle des activités selon :

- les besoins et l'âge du groupe
- le contexte culturel et linguistique
- les considérations d'accessibilité
- la disponibilité émotionnelle
- le temps et l'espace disponibles
- l'expérience et le style du facilitateur

Si un exercice ou une séquence particulière ne semble pas cohérente ou appropriée pour un groupe spécifique, les facilitateurs sont encouragés à le modifier, le simplifier ou le remplacer.

Sections théoriques

Chaque session se conclut par une courte section théorique destinée principalement à servir de ressource pour les facilitateurs.

Ces sections ne visent pas à fournir des explications définitives ou des interprétations fixes de l'expérience humaine. Elles offrent plutôt des cadres conceptuels, des inspirations théoriques et des perspectives réflexives liées aux activités explorées pendant la session.

Les facilitateurs sont **fortement encouragés** à se familiariser avec ces fondements théoriques avant la mise en œuvre. Comprendre les intentions, les dynamiques émotionnelles et la logique pédagogique derrière les exercices aide les facilitateurs à adapter l'atelier de manière plus sûre, cohérente et responsable.

Les références théoriques incluses tout au long du curriculum doivent donc être comprises comme des **prismes et influences de soutien** plutôt que comme un modèle théorique unifié unique.

Considérations de facilitation

Gestion du temps

Les sessions présentées dans cet eBook sont intentionnellement flexibles et peuvent varier significativement en durée selon :

- la taille du groupe
- la profondeur de la discussion
- la durée du processus artistique
- les pauses
- le rythme émotionnel
- les moments de réflexion optionnels

Les durées estimées doivent donc être comprises comme des **approximations plutôt que des prescriptions strictes**.

Les facilitateurs sont encouragés à **privilégier la profondeur et le processus de groupe** plutôt qu'à essayer de compléter chaque activité exactement telle qu'elle est écrite.

Tout au long du curriculum, certaines activités ou réflexions peuvent être raccourcies, développées ou omises selon les réalités du groupe.

Questions de réflexion

Les questions de réflexion ne doivent pas être posées après chaque activité.

Selon le rythme et l'énergie du groupe, les facilitateurs peuvent choisir de :

- inviter de courtes réflexions immédiatement après un exercice
- regrouper les réflexions après plusieurs activités
- remplacer la réflexion verbale par du silence, du mouvement ou de l'écriture dans un journal
- omettre entièrement les questions de réflexion lorsque le processus semble déjà complet

Énergie et rythme du groupe⁷

Les facilitateurs sont encouragés à rester **attentifs au rythme émotionnel et physique du groupe**.

Certains groupes peuvent avoir besoin de plus d'ancrage, de silence et d'un rythme plus lent, tandis que d'autres peuvent bénéficier de mouvement ludique, d'activités d'énergie et d'interaction dynamique.

L'objectif n'est pas un calme constant ou une intensité constante, mais un **rythme équilibré entre activation, expression, régulation et intégration**.

⁷ Vous pouvez trouver des exercices sur les dynamiques de groupe au lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=zChdl0C9Zhc>

Sécurité émotionnelle et sensibilité

Les ateliers incluent une exploration émotionnelle, incarnée et relationnelle.

Les facilitateurs doivent donc rester attentifs à :

- la vulnérabilité des participants
- l'intensité émotionnelle
- la sensibilité du groupe
- les dynamiques de pouvoir
- les besoins d'accessibilité
- les réponses liées au trauma

Les participants doivent toujours conserver leur **autonomie** concernant :

- le niveau de partage personnel
- la participation physique
- la profondeur émotionnelle
- la modification ou le refus des activités

L'atelier est de nature éducative et expérientielle et ne doit pas être présenté comme de la psychothérapie ou un traitement clinique.

Confidentialité et respect

Les participants sont invités à respecter la confidentialité et à éviter de partager à l'extérieur de l'atelier des expériences personnelles identifiables partagées par d'autres.

Les facilitateurs sont également encouragés à établir des accords clairs concernant :

- la communication respectueuse
- le non-jugement
- l'écoute sans chercher à résoudre ou analyser
- le consentement concernant le contact physique et l'interaction
- les limites concernant les téléphones et les enregistrements

Directives d'adaptation et d'accessibilité

Les sessions présentées dans ce curriculum sont intentionnellement flexibles et peuvent être adaptées selon :

- le groupe d'âge
- la disponibilité émotionnelle
- le contexte culturel et linguistique
- les considérations d'accessibilité
- l'inclusion en matière de mobilité et de handicap
- l'expérience antérieure du groupe
- le temps et l'espace disponibles
- l'expérience et le style du facilitateur

Les facilitateurs peuvent :

- raccourcir ou développer les processus artistiques
- simplifier le langage et les instructions
- remplacer la réflexion verbale par du mouvement, du dessin ou de l'écriture dans un journal
- adapter les activités pour une participation en position assise
- réduire l'intensité émotionnelle si nécessaire
- augmenter les éléments ludiques pour les groupes plus jeunes
- mettre davantage l'accent sur la communication et la réflexion dans les groupes professionnels
- modifier les configurations en binôme ou en groupe
- permettre l'observation au lieu de la participation active

Toutes les activités ne sembleront pas appropriées ou accessibles à tous les groupes.

Les facilitateurs sont donc encouragés à **adapter, simplifier, remplacer ou omettre** les exercices si nécessaire afin de maintenir la cohérence, l'accessibilité et la sécurité émotionnelle au sein du groupe.

La participation doit rester volontaire tout au long du processus des ateliers, et les participants doivent toujours conserver leur autonomie concernant :

- le partage personnel
- la participation physique
- la profondeur émotionnelle
- le mouvement et le contact physique
- l'engagement verbal ou non verbal

Dans la mesure du possible, les facilitateurs sont encouragés à offrir **plusieurs formes de participation** afin que les participants ayant différents styles de communication, niveaux de confort et capacités physiques puissent s'engager de manière significative dans les activités.

Avertissement et Disclaimer

Ce curriculum est partagé en tant que ressource éducative et expérientielle.

Les facilitateurs sont responsables de l'adaptation des activités selon les besoins, les vulnérabilités, les réalités culturelles et les capacités de leurs groupes de participants.

Les auteurs ne proposent pas l'atelier comme substitut à la psychothérapie, aux soins psychiatriques ou à l'intervention en situation de crise.

Les facilitateurs sont encouragés à travailler dans les limites de leurs propres compétences, formation et capacité émotionnelle.

I. Session 1 — Les émotions : notre relation aux émotions

Objectif général

Explorer notre relation aux émotions à travers le mouvement, l'interaction sociale, la symbolisation créative et la réflexion — et relier ces expériences à la conscience émotionnelle corporelle et aux fondements de l'autocompassion.

Explorer les émotions est important parce que la compassion devient plus concrète lorsque les personnes peuvent reconnaître l'expérience émotionnelle en elles-mêmes et chez les autres, remarquer comment les émotions apparaissent dans le corps, et comprendre comment les émotions influencent les relations, le comportement et la perception de soi.

Durée estimée

Environ 3 à 5 heures selon :

- la taille du groupe
 - les pauses
 - la profondeur du partage
 - la durée du processus artistique
 - les moments optionnels de réflexion et de théorie
 - les choix d'adaptation faits par le facilitateur
-

Matériaux pour la Session 1

- post-its ou étiquettes d'émotions
 - stylos et papier
 - grand contour de corps (papier, tissu ou toile)
 - ruban adhésif ou pâte à fixer
 - marqueurs et matériaux de coloriage
 - argile ou matériaux recyclés (optionnel)
 - roue des émotions imprimée (optionnel)
 - enceinte musicale (optionnel)
 - chaises et/ou tapis
-

I.0 Structure (Version synthétique)

1. Accueil, cadre et cercle d'ouverture
 2. Voyage émotionnel à travers le mouvement
 3. Les émotions dans le corps social
 4. Écriture individuelle — Note à soi-même
 5. Rivière du doute et perspectives émotionnelles
 6. Rencontrer une émotion et galerie des émotions
 7. Rituel de clôture — Passer l'offrande / Permission
 8. Notes théoriques pour les facilitateurs — Session 1
-

I.1. Accueil, cadre et cercle d'ouverture (15–20 min)

Type d'activité

Cadrage / Cohésion de groupe / Construction de la sécurité

Matériaux

Aucun

Objectif

Créer un début sécurisant et ancré où les participants comprennent le cadre de l'atelier.

Établir des accords partagés et clarifier les attentes.

Offrir une façon douce pour les participants d'arriver et de se connecter sans pression ni exposition.

I.1.A. Accueil et introduction (2–3 min)

Les facilitateurs se présentent brièvement ainsi que le projet.

Avant de commencer, il semble important de nommer quelque chose clairement :

Nous n'existons pas en dehors des systèmes, des circonstances ou des réalités collectives. Le bien-être n'est pas un projet individuel basé uniquement sur l'effort personnel. De nombreux aspects de la vie — la sécurité, le logement, le statut juridique, la charge de travail, l'accès aux ressources, les relations et les expériences passées — nous influencent de façons qui dépassent souvent une seule personne.

Cet atelier ne vise pas à nier ces réalités ni à suggérer que chaque personne est seule responsable de ses circonstances de vie. Il ne demande à personne de « se réparer » dans un système injuste.

Ce que nous faisons ici vise à être complémentaire, non correctif.

Nous reconnaissons que certaines conditions sont plus grandes que chacun d'entre nous et qu'aucune quantité de soin de soi ne peut effacer les difficultés structurelles. En même temps, au sein de ces réalités, nous pouvons encore avoir des moments de choix et d'agentivité : la façon dont nous répondons, la façon

dont nous reconnaissons ce qui se passe en nous, la façon dont nous nous relions les uns aux autres, et la façon dont nous prenons soin de notre monde intérieur lorsque le monde extérieur est exigeant.

Cet atelier se concentre sur cet espace.

Notre objectif est d'explorer des pratiques de soutien, la conscience émotionnelle et la compassion afin que nous puissions naviguer dans notre paysage intérieur avec un peu plus de clarté, de stabilité et de connexion — quelles que soient nos circonstances.

Courte transition vers la session :

« Nous allons explorer les émotions à travers le mouvement, la créativité, la réflexion et la conversation d'une manière expérientielle, accessible et bienveillante. »

Note pour le facilitateur :

Cette introduction peut être raccourcie, simplifiée ou adaptée selon le contexte, le temps disponible et le profil des participants.

I.1.B. Établir le cadre et les accords⁸ (5 min)

Les facilitateurs sont encouragés à adapter les accords selon le contexte, la durée, le groupe de participants et les objectifs de l'atelier.

Le facilitateur explique les accords qui soutiennent l'espace :

1. Ce n'est pas de la thérapie.

Nous travaillons avec la conscience, l'incarnation, la créativité et la réflexion — pas la psychothérapie. Les participants conservent leur autonomie et décident de la profondeur de leur engagement.

2. Respect et non-violence.

L'agression verbale, émotionnelle ou physique n'est pas acceptable dans l'espace de l'atelier. Nous prenons soin de l'espace et les uns des autres.

3. Souveraineté et parole à la première personne.

Les participants sont encouragés à rester attentifs à leurs propres besoins, limites et frontières tout au long du processus.

Certaines activités peuvent inclure de la proximité physique ou de l'interaction. Chacun choisit ce qui lui semble approprié. Dire « non », modifier un exercice ou se retirer d'une activité est respecté.

Nous parlons de notre expérience personnelle en utilisant le langage « je » plutôt que de généraliser ou de parler à la place des autres.

Nous sommes là pour explorer nos propres expériences, perspectives et réalités émotionnelles — non pour corriger, diagnostiquer ou juger moralement les autres.

⁸ Vous pouvez consulter notre premier article “De la sécurité à l'audace, la compassion comme levier de croissance” pour aller plus loin sur la question du cadre du groupe :

<https://www.lesphilentropes.org/en/projects/compassion-is-sexy/compassion-is-sexy-articles/>

4. Consignes d'écoute.

Dans les exercices en binôme ou en groupe, écouter signifie :

- ne pas interrompre
- ne pas chercher à résoudre
- ne pas secourir
- ne pas analyser
- ne pas se précipiter vers des solutions

La présence est souvent suffisante.

5. Confidentialité et anonymat.

Les participants sont invités à respecter la confidentialité et à éviter de partager à l'extérieur de l'atelier des expériences personnelles identifiables partagées par d'autres.

6. Responsabilité collective pour l'espace.

L'objectif n'est pas la perfection ou le confort constant.

Les participants sont encouragés à communiquer leurs besoins, limites et exigences d'accessibilité lorsque possible, tout en restant attentifs à l'espace de groupe partagé.

7. Les émotions sont les bienvenues.

Toutes les émotions ont leur place dans l'atelier.

Si quelqu'un devient émotionnel, les participants sont encouragés à d'abord remarquer leurs propres réactions internes avant de se précipiter pour reconforter, résoudre ou stopper l'expression émotionnelle.

Parfois, une présence bienveillante, le silence ou simplement le fait de témoigner peut déjà être significatif.

8. Téléphones et enregistrements.

Les téléphones sont mis en mode silencieux et rangés sauf en cas de besoin clairement communiqué au groupe au préalable.

Les participants ne sont pas autorisés à enregistrer ou photographier les autres pendant l'atelier sans consentement explicite.

9. Rappel usage "Trauma-Informed"

Les participants peuvent rencontrer des émotions, des souvenirs ou des réactions internes inattendues pendant l'atelier.

« Si vous choisissez de travailler avec une situation personnelle plus tard aujourd'hui, essayez de choisir quelque chose qui semble réel mais gérable — pas émotionnellement accablant. Vous êtes toujours libre de faire une pause, d'observer, de modifier ou de vous retirer d'une activité. »

I.1.C. Cercle d'ouverture (5–10 min)

Le partage est toujours optionnel. « Je passe » est accepté sans explication.

Encouragez les participants à garder le partage bref.

Pour les groupes plus importants, les facilitateurs peuvent diviser les participants en cercles plus petits.

Option 1 — Prénom + météo intérieure

Les participants partagent :

- leur prénom
- un mot ou une courte phrase décrivant comment ils arrivent aujourd'hui

Option 2 — Prénom + moment significatif

Les participants partagent brièvement :

- leur prénom
- un petit moment de la semaine passée qui a semblé significatif, beau ou vivant

Le moment n'a pas besoin d'être profond ou personnel.

Option 3 — Prénom + intention

Les participants partagent :

- leur prénom
- une petite intention pour l'atelier
(par exemple : *curiosité, ralentissement, courage, écoute, ouverture*)

Option 4 — Carte Dixit + prénom + intention⁹

Les participants choisissent une carte Dixit et décrivent brièvement :

- ce qu'ils remarquent dans l'image
- ce qu'elle évoque pour eux
- comment elle se connecte avec leur état émotionnel actuel ou leur intention pour l'atelier

⁹ Vous trouverez ici un exemple de tirage de carte dixit (utilisé ici plutôt en exercice de mo-séance que comme une introduction) : <https://www.youtube.com/watch?v=cMDO7ow0Axw>

I.2. Voyage émotionnel à travers le mouvement (8–12 min)

Type d'activité

Exploration incarnée / Échauffement social / Cohésion de groupe

Matériaux

Espace ouvert

Musique de fond douce (optionnel)

Objectif

Explorer les émotions à travers le mouvement, la posture et le rythme.

Vivre les émotions comme des états incarnés et relationnels.

Construire une connexion de groupe douce à travers une interaction ludique.

Observer comment les émotions influencent la présence, la perception et la communication.

I.2.A. L'émotion dans mon propre corps (1–2 min)

« Commencez à marcher dans l'espace. Trouvez votre rythme. Utilisez toute la salle. »

Proposez différentes consignes une par une, en laissant aux participants le temps d'explorer chaque atmosphère émotionnelle physiquement :

- « Marchez comme si vous portiez une excitation tranquille à l'intérieur de votre poitrine. »
- « Marchez comme si vous aviez un tout petit secret dans votre poche. »
- « Marchez comme si la curiosité vous attirait doucement vers l'avant. »
- « Marchez comme si une petite excitation rebondissait dans votre poitrine. »
- « Marchez comme si vous étiez un peu timide mais que vous vouliez quand même faire partie du groupe. »
- « Marchez comme si vous essayiez de cacher un sourire. »
- « Marchez comme si vous portiez quelque chose de sacré et de délicat entre vos mains. »
- « Marchez comme si vous soupçonniez tout le monde d'être un agent secret. »
- « Marchez comme si vous étiez très fier d'un objet imaginaire que vous portez dans vos poches. »
- « Restez dans votre propre espace. Remarquez comment l'atmosphère émotionnelle façonne votre corps. »

Note pour le facilitateur :

L'objectif n'est pas la performance théâtrale ou le réalisme psychologique.

L'exercice invite les participants à remarquer comment les états émotionnels peuvent influencer :

- la posture
- le rythme
- le regard
- le tonus musculaire
- la présence relationnelle

Les consignes doivent rester légères, imaginatives et accessibles plutôt qu'émotionnellement accablantes.

I.2.B. L'émotion envers les autres (2–3 min)

« Continuez à marcher. Laissez maintenant l'atmosphère émotionnelle influencer la façon dont vous regardez les autres. »

Consignes :

- « Croisez le regard de quelqu'un une seconde... puis continuez. »
- « Laissez l'émotion colorer la façon dont vous voyez les gens — curieux, timide, ravi, soupçonneux, plein d'espoir... »
- « Remarquez ce qui change dans vos interactions. Rien à résoudre ou à performer. »

Note pour le facilitateur :

Cette phase introduit les émotions comme des expériences relationnelles plutôt que purement internes. Les participants commencent à observer :

- la projection émotionnelle
 - la résonance interpersonnelle
 - la communication corporelle
 - l'interprétation émotionnelle
-

I.2.C. Montrer l'émotion dans vos mains (2 min)

« Imaginez que l'émotion repose maintenant dans vos paumes — comme un objet ayant une couleur, une texture ou une température. »

Consignes :

- « Révélez-la comme si c'était quelque chose de précieux. »
 - « Révélez-la comme si c'était quelque chose de mystérieux. »
 - « Révélez-la comme si elle était fragile, lumineuse ou légèrement dangereuse. »
 - « Quand quelqu'un vous montre ses mains, réagissez simplement avec votre corps ou votre expression. Pas de mots. »
-

I.2.D. Chercher une résonance (Optionnel – 1 min)

« Déplacez-vous dans l'espace et cherchez des mains qui vous semblent similaires aux vôtres — en énergie, texture, mouvement ou atmosphère. »

« Quand vous trouvez une résonance, faites une pause à côté de la personne pour un moment... puis continuez à bouger. »

Note pour le facilitateur :

L'objectif n'est pas d'identifier une signification émotionnelle « correcte ».

L'exercice explore :

- la résonance émotionnelle
- l'interprétation symbolique
- la projection
- la connexion non-verbale

I.2.E. Se présenter à travers l'émotion (2–3 min)

« Maintenant, quand vous rencontrez quelqu'un, arrêtez-vous quelques secondes et présentez-vous — avec votre prénom façonné par l'émotion. »

Options :

- doux
- tremblant
- fier
- étiré
- frémissant
- joueur

« Vous pouvez aussi vous présenter avec un son à la place de votre prénom, si cela vous semble plus facile ou plus expressif. »

Les participants :

- marchent
- rencontrent quelqu'un
- s'arrêtent
- échangent prénoms ou sons
- continuent à bouger

Note pour le facilitateur :

Cette phase soutient une légère cohésion de groupe sans nécessiter de divulgation personnelle. Elle aide aussi les participants à remarquer comment le ton émotionnel peut influencer :

- la communication
 - la voix
 - la présence sociale
 - la perception interpersonnelle
-

I.2.F. Émotion et état corporel (2–3 min)

Le facilitateur introduit des instructions corporelles sans nommer les émotions directement.

Exemples :

- corps lourd, regard baissé, respiration plus lente
- poings contractés, direction forte, marche énergique
- poitrine ouverte, pas plus légers, regard vers le haut

Les participants observent comment l'organisation corporelle influence l'expérience émotionnelle.

Note pour le facilitateur :

Cet exercice explore comment les émotions sont souvent vécues à travers des sensations corporelles, la posture et l'activation du système nerveux.

L'objectif n'est pas une démonstration scientifique, mais une observation expérientielle.

I.2.G. Clôture du voyage (30 sec)

« Revenez lentement à votre marche habituelle.

Remarquez ce qui reste — un mouvement, une sensation, un souffle, une émotion. »

Invitez une respiration collective.

I.2.H. Questions de réflexion optionnelles (1–2 min)

- Quel état émotionnel était le plus facile à incarner ?
- Lequel était moins accessible ?
- Qu'est-ce qui a changé dans la façon dont vous interagissiez avec les autres ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris dans la communication non-verbale ?

La réflexion peut se faire verbalement, silencieusement ou à travers le mouvement.

Transition vers l'activité suivante :

« Cet exercice a exploré les émotions non seulement comme des pensées, mais comme des expériences incarnées et relationnelles.

Dans l'activité suivante, nous continuons à explorer comment les émotions sont interprétées, reflétées et socialement communiquées au sein des groupes. »

I.3. Les émotions dans le corps social — Étiquettes d'émotions et le puzzle des émotions

(Total : environ 30–40 min selon la taille du groupe)

Cette séquence explore comment les émotions vivent non seulement en nous, mais aussi dans le champ social — comment elles sont reflétées, incarnées, reconnues et réintégrées dans un « corps » humain partagé.

I.3.1. Étiquettes d'émotions (12–18 min)

Type d'activité

Interaction sociale / Empathie incarnée / Littératie émotionnelle

Durée

12–18 min (selon la taille du groupe)

Matériaux

Post-its ou étiquettes avec des émotions
Ruban adhésif ou pâte à fixer

Objectif

Vivre comment les émotions sont perçues avant que nous les nommions consciemment.
Explorer comment les émotions sont reflétées et reconnues à travers le langage corporel.
Réchauffer l'interaction de groupe à travers un engagement ludique et non-verbal.

Instructions (Script du facilitateur)

I.3.1.A. Mise en place (1 min)

Donnez à chaque participant une étiquette avec une émotion écrite dessus.

Ils ne la lisent pas — elle va directement sur leur front ou leur chemise.

« *Tout le monde peut voir votre émotion sauf vous. N'essayez pas de deviner encore — laissez le groupe vous montrer.* »

I.3.1.B. Réactions sociales (sans mots) (1–2 min)

Les participants marchent dans l'espace.

« *Quand vous rencontrez quelqu'un, prenez un moment pour réagir physiquement à son émotion — à travers un geste, une posture ou une expression faciale. Pas de mots.* »

Les participants remarquent aussi comment les autres réagissent à eux. Cela donne les premiers indices.

I.3.1.C. Incarner l'émotion de l'autre (2–3 min)

Les participants continuent à marcher.

« Quand vous voyez une émotion sur quelqu'un d'autre, incarnez-la pleinement. Montrez comment cette émotion bouge votre corps. »

Encouragez le jeu et l'exagération.

I.3.1.D. Se regrouper avec des émotions similaires (1–2 min)

Invitez les participants à se déplacer en mini-groupes selon la similarité perçue.

« Trouvez les personnes dont les étiquettes vous semblent liées aux vôtres. Vous ne connaissez pas encore votre émotion — faites simplement confiance aux réactions que vous avez reçues. »

Cela approfondit le reflet social et la catégorisation émotionnelle.

I.3.1.E. Deviner l'émotion

Ramenez tout le monde dans un grand cercle.

Étape 1 — Tour de démonstration (pour tous les groupes) (1 min)

Deux volontaires viennent au centre.

La personne B incarne/réagit → La personne A devine.

Puis on inverse les rôles.

Très court — juste un modèle.

Étape 2 — Tour général de devinette (4–5 min)

Grands groupes (12+ participants)

Après la démonstration, les participants se tournent vers leur partenaire et devinent simultanément.

« Travaillez avec la personne à côté de vous. L'un devine pendant que l'autre incarne ; puis inversez. »

Le facilitateur circule pour soutenir.

Petits groupes (jusqu'à ~12 participants)

Après la démonstration, les binômes viennent au centre un par un.

Cela crée un moment de témoignage partagé et renforce la cohésion du groupe.

Note pour le facilitateur :

Évitez de transformer l'activité en jeu de « bonne réponse ».

L'objectif n'est pas la précision, mais la prise de conscience :

- de l'interprétation
- de la projection

- de l'ambiguïté
- de la communication émotionnelle
- de la diversité d'expression émotionnelle

Différentes personnes peuvent incarner ou percevoir la même émotion différemment.

I.3.1.F. Questions de réflexion (optionnel, 1–2 min)

- Qu'est-ce qui vous a aidé à reconnaître les émotions — les réactions ou l'incarnation ?
 - Comment vous êtes-vous senti quand les autres ont réagi à vous ?
-

I.3.2. Le Puzzle des émotions (7–10 min)

Type d'activité

Rituel collectif / Intégration symbolique

Durée

7–10 min

Matériaux

Grand contour de corps (papier, tissu ou toile)
Ruban adhésif ou marqueurs

Objectif

Intégrer toutes les émotions dans un « corps » partagé.
Donner à chaque émotion une place plutôt que de les classer ou les exclure.
Construire une conscience collective de la diversité émotionnelle.

Instructions (Script du facilitateur)

I.3.2.A. Placement — Créer le puzzle (1–2 min)

« Prenez un moment pour regarder l'émotion que vous avez découverte.
Remarquez-la, ressentez-la et laissez votre corps se souvenir de comment elle vit en vous. »

Les participants vont un par un vers le grand contour de corps et placent leur étiquette d'émotion là où ils la ressentent habituellement (poitrine, estomac, épaules, tête, etc.).

« Placez votre émotion dans la partie du corps où vous la ressentez habituellement — avec honnêteté, pas par performance. »

Quand c'est terminé, le groupe observe le « corps d'émotions » complet.

I.3.2.B. Réflexion individuelle dans un cadre de groupe (1 min)

Une fois que tous les participants ont placé leur étiquette d'émotion sur le contour de corps collectif, invitez l'ensemble du groupe à se tenir autour de lui et à observer en silence pour un moment.

Script du facilitateur :

*« Prenez un moment pour regarder ce corps rempli d'émotions.
C'est notre paysage émotionnel partagé.
Que remarquez-vous ? »*

I.3.2.C. Consignes pour la discussion de groupe / intégration (3–6 min)

Choisissez 2–3 consignes selon la dynamique du groupe et le temps disponible.

Question ouverte :

« En observant ce corps commun, ce paysage émotionnel commun — que ressentez-vous ? »

Consignes optionnelles :

- Qu'est-ce qui vous a surpris dans l'endroit où les gens ont placé certaines émotions ?
- Quels placements vous semblaient familiers ou similaires à votre propre expérience ?
- Une émotion est-elle apparue dans un endroit auquel vous n'aviez jamais pensé auparavant ?
- Quels patterns voyez-vous — regroupements, contrastes, absences ?
- Que remarquez-vous dans votre propre « cartographie » émotionnelle par rapport au groupe ?
- Qu'est-ce que cela fait de voir toutes les émotions — agréables et désagréables — appartenant à un seul corps ?

Note pour le facilitateur :

Ce dialogue de groupe :

- normalise la diversité émotionnelle (il n'y a pas de « bonne place » pour ressentir une émotion)
 - révèle comment l'apprentissage émotionnel est souvent social et culturel
 - renforce l'idée que les émotions sont incarnées plutôt que purement abstraites
 - soutient la connexion de groupe à travers la reconnaissance partagée
 - prépare les participants à la réflexion émotionnelle ultérieure et à l'intégration théorique
-

I.3.2.D. Question finale optionnelle pour faire le lien avec la phase suivante

« Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où une émotion est apparue avant que vous ayez le temps de penser ?

Comment votre corps l'a-t-il remarqué ? »

Cela peut conduire naturellement vers la prochaine phase d'exploration et de réflexion émotionnelle.

I.4. Écriture individuelle — Note à soi-même (7–10 min)

Activity Type

Personal reflection / Journaling

Timing

7–10 min (depending on group size and pace)

Materials

- Paper sheet or personal journal
- Pen or coloured pens

Goal

- To give participants private space to process their emotional experience so far.
- To normalise the full spectrum of emotional responses — pleasant, unpleasant, surprising or confusing.
- To support embodied integration before moving into deeper reflection and discussion.
- To strengthen awareness of emotional and bodily experience.

Type d'activité

Réflexion personnelle / Journaling

Durée

7–10 min (selon la taille du groupe et le rythme)

Matériaux

Feuille de papier ou journal personnel
Stylo ou crayons de couleur

Objectif

Donner aux participants un espace privé pour traiter leur expérience émotionnelle jusqu'à présent.
Normaliser le spectre complet des réponses émotionnelles — agréables, désagréables, surprenantes ou déroutantes.
Soutenir l'intégration incarnée avant de passer à une réflexion et une discussion plus profondes.
Renforcer la conscience de l'expérience émotionnelle et corporelle.

I.4.A. Cadrage (informé par le trauma + souveraineté) (1–2 min)

Script du facilitateur :

« Nous avons bougé, interagi et exploré les émotions de différentes façons.

Vous allez maintenant avoir quelques minutes pour écrire juste pour vous-mêmes.

C'est privé — on ne vous demandera pas de partager à moins que vous ne le choisissiez.

Vous pouvez écrire dans n'importe quelle langue, utiliser des mots seuls, des phrases, des dessins ou des symboles — tout ce qui vous aide à vous connecter avec ce qui vous semble vrai. »

« Vous êtes libre d'inclure à la fois ce qui s'est bien passé et ce qui a semblé difficile, déroutant ou désagréable.

Il n'y a pas d'attente de performer la perspicacité ou la positivité. Le spectre complet est le bienvenu. »

Rappelez aux participants qu'ils peuvent :

- arrêter d'écrire à tout moment
- regarder autour de la salle
- faire une pause tranquillement
- ou simplement se reposer avec le stylo en main si quelque chose semble émotionnellement intense

Les participants conservent une pleine autonomie tout au long de l'activité.

I.4.B. Consignes d'écriture (choisissez 2–4 selon le flux) (3 min)

Les participants peuvent répondre à l'une des questions suivantes :

- Quelles émotions ai-je rencontrées aujourd'hui ?
- Comment mon corps a-t-il réagi à ces émotions ?
- Qu'est-ce qui m'a surpris ou semblé inhabituel ?
- Que veux-je me rappeler de cette expérience ?
- Que préférerais-je ne pas me rappeler ?
- Y avait-il quelque chose que j'ai remarqué aujourd'hui dont je n'avais pas conscience auparavant ?

Note pour le facilitateur :

Soulignez qu'il n'y a pas de « bonne réponse ».

Cette écriture n'est pas destinée à produire de la perspicacité ou une réflexion soignée, mais à capturer un instantané honnête de l'expérience présente du participant.

I.4.C. Clôture de l'écriture (1 min)

Script du facilitateur :

« Prenez un moment pour finir votre dernière phrase ou votre dernier mot.

Pliez le papier et gardez-le avec vous.

Vous voudrez peut-être le relire plus tard aujourd'hui, ou vous déciderez peut-être qu'il reste privé.

Remerciez-vous d'avoir été honnête sur la page. »

Aucun partage n'est requis.

Les participants peuvent choisir plus tard s'ils veulent revisiter ou partager des parties de l'écriture.

I.4.D. Perspective du facilitateur — Pourquoi cette écriture est importante (1–2 min)

Note pour le facilitateur :

Cette étape de journaling :

- soutient l'ancrage après l'activité sociale et incarnée
- aide les participants à différencier l'expérience interne des dynamiques de groupe
- valide et intègre les émotions difficiles au lieu de les contourner
- prépare le groupe pour l'activité Rivière du doute et perspectives émotionnelles
- renforce l'autonomie et la conscience de soi

Cette réflexion peut rester interne au facilitateur et n'a pas besoin d'être expliquée pleinement aux participants.

I.5. Rivière du doute et perspectives émotionnelles (25–30 min)

Type d'activité

Réflexion basée sur le mouvement / Partage de perspectives / Dialogue de groupe

Durée

25–30 min (selon la taille du groupe et le rythme)

Matériaux

Grande salle

Roues des émotions imprimées (optionnel)

Objectif

Explorer les croyances personnelles et culturelles sur les émotions.

Créer un espace pour la nuance, la différence et la complexité émotionnelle.

Aider les participants à reconnaître comment les croyances émotionnelles sont façonnées socialement, culturellement et relationnellement.

Encourager la curiosité et le partage de perspectives sans chercher de consensus.

Préparer les participants à une réflexion émotionnelle plus profonde et à une intégration théorique ultérieure.

I.5.A. Rivière du doute — Positionnement personnel (7–10 min)

Type d'activité

Réflexion basée sur le mouvement / Conscience de soi

Objectif

Aider les participants à reconnaître leurs propres croyances émotionnelles.

Permettre la complexité plutôt qu'un positionnement simple « oui/non ».

Réchauffer le groupe pour une conversation émotionnelle plus profonde.

Mise en place

Créez une ligne physique dans la salle :

OUI ————— PEUT-ÊTRE ————— NON

Expliquez :

« Ce n'est pas un test. C'est une façon de remarquer votre position sur différentes affirmations.

Vous pouvez bouger à tout moment si quelque chose change. »

Processus

Lisez une affirmation.

Les participants choisissent leur place sur la ligne.

Invitez 1–2 partages optionnels :

« Si vous le souhaitez, dites-nous pourquoi vous vous tenez là où vous êtes. »

Validez le mouvement et la flexibilité :

« Si le commentaire de quelqu'un vous fait reconsidérer, sentez-vous libre de bouger. »

Affirmations (Choisissez 3–4)

- Suis-je intéressé par les émotions ?
- Suis-je une personne émotionnelle ?
- Ai-je l'impression d'être emporté par mes émotions ?
- Ai-je des difficultés à réguler mes émotions ?
- Ai-je des difficultés avec mes émotions par rapport aux autres ?

Note pour le facilitateur :

Gardez les partages courts pour maintenir le rythme.

Ce n'est pas encore un débat — c'est un positionnement personnel.

Affirmez la diversité des expériences sans essayer d'amener les participants vers un accord.

I.5.B. Affirmations de débat — Exploration collective (10–15 min)

Type d'activité

Débat guidé / Partage de perspectives

Objectif

Exposer différentes narratives culturelles sur les émotions.

Pratiquer l'expression à partir de l'expérience personnelle.

Comprendre comment différentes personnes interprètent la même affirmation.

Créer un espace pour la nuance et la complexité émotionnelle.

Affirmations de débat (Choisissez 2–3)

- Les émotions sont dangereuses.
- Les émotions sont importantes pour prendre des décisions de vie.
- Nous devons contrôler nos émotions pour qu'elles ne nous perturbent pas.
- La logique est un meilleur allié que les émotions.
- Les émotions nuisent au bon fonctionnement. (optionnel)

Comment fonctionne le débat

Les participants se positionnent à nouveau sur la ligne OUI / PEUT-ÊTRE / NON.

Invitez un partage volontaire :

« Si vous le souhaitez, partagez pourquoi vous vous tenez là. »

Encouragez la nuance :

« Peut-être êtes-vous d'accord avec une partie de la phrase, mais pas entièrement — vous pouvez vous tenir n'importe où. »

Signalez doucement les malentendus quand c'est utile :

« Parfois, deux personnes ne sont en désaccord que parce qu'elles interprètent le mot différemment. »

« J'entends que vous valorisez tous les deux la stabilité émotionnelle, mais vous interprétez le mot 'contrôle' différemment. »

Invitez la flexibilité et le mouvement :

« Si quelque chose que vous entendez fait évoluer votre compréhension, vous pouvez changer de position. »

Renforcez le langage « je » :

« Parlez de votre expérience. Pas de correction, pas de conviction. »

Note pour le facilitateur :

Le ton du facilitateur doit rester :

- curieux
- stable
- sans jugement

L'objectif n'est pas le consensus.

L'activité explore la complexité, l'interprétation et la diversité émotionnelle plutôt que des « positions correctes ».

Les participants peuvent sembler en désaccord tout en partageant en réalité des besoins, des peurs ou des valeurs sous-jacentes similaires.

« Nous ne cherchons pas le consensus — nous élargissons la carte. »

I.5.C. Questions de réflexion (2–5 min)

Choisissez 1–3 questions selon l'énergie du groupe et le temps.

- Qu'avez-vous remarqué dans la diversité des perspectives émotionnelles dans le groupe ?
- Avez-vous entendu quelque chose qui vous a surpris ou challengé ?
- Votre position a-t-elle changé à un moment donné ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui rend les conversations sur les émotions difficiles dans la vie quotidienne ?
- Comment la culture, l'éducation ou les relations façonnent-elles les croyances émotionnelles ?

Note pour le facilitateur :

L'objectif n'est pas de résoudre le désaccord, mais d'augmenter la conscience de la façon dont les croyances émotionnelles sont façonnées socialement, culturellement et relationnellement.

Cette conversation prépare également les participants à la théorie et au travail sur l'autocompassion ultérieurs en normalisant la diversité et l'ambiguïté émotionnelles.

Transition vers l'activité suivante :

« Jusqu'à présent, nous avons exploré les émotions à travers le mouvement, l'interaction sociale et les perspectives collectives.

Nous allons maintenant nous tourner vers une réflexion plus structurée sur les émotions, la conscience émotionnelle et l'autocompassion. »

I.6. Rencontrer une émotion et galerie des émotions (60–75 min)¹⁰

Type d'activité

Conscience somatique → Traitement créatif → Réflexion relationnelle → Rituel de groupe

Durée

60–75 min (selon la taille du groupe)

Matériaux

Tapis ou chaises
Musique de fond douce (optionnel)
Papier et couleurs
Argile, éléments naturels ou matériaux recyclés
Ruban adhésif ou matériaux pour exposer les œuvres

Objectif

Guider les participants vers une rencontre avec une émotion à travers la conscience corporelle, l'imagination, la création symbolique et le témoignage relationnel.

Soutenir la conscience émotionnelle sans forcer la divulgation ou l'interprétation.

Externaliser l'expérience émotionnelle à travers l'expression créative.

Transformer l'expérience émotionnelle individuelle en art de groupe partagé et en témoignage collectif.

Renforcer la littératie émotionnelle, l'incarnation et la conscience de soi à travers l'exploration expérientielle.

¹⁰ Vous pouvez voir cet exercice ici : <https://www.youtube.com/watch?v=bpg4RW4xohs>
ou une autre version ici : <https://www.youtube.com/watch?v=M35d1Cm1SQ0>

I.6.A. Scan corporel — Le corps comme porte d'entrée vers l'émotion (7–10 min)

Type d'activité

Méditation somatique guidée

Objectif

Construire une conscience incarnée avant l'exploration émotionnelle.

Aider les participants à remarquer l'expérience sensorielle et corporelle sans avoir besoin de la changer.

Créer un ancrage et une sécurité intérieure avant de rencontrer une émotion.

Matériaux

Tapis ou chaises

Musique de fond douce (optionnel)

Script du facilitateur

« Trouvez une position qui semble bienveillante pour votre corps — allongé, assis sur le sol ou assis sur une chaise avec les pieds ancrés.

Vous pouvez fermer les yeux ou adoucir votre regard. Rien à accomplir, rien à résoudre — observez simplement. »

« Commencez par amener votre conscience au sommet de votre tête... au front... aux yeux... à la mâchoire. Remarquez les sensations : chaleur, fraîcheur, pression, tension, facilité — ou rien du tout. Toutes les sensations sont valides. »

« Laissez votre attention descendre vers votre cou et vos épaules. Remarquez si elles portent quelque chose aujourd'hui — de l'effort, de la vigilance, de la fatigue. Pas besoin de changer quoi que ce soit. »

« Déplacez la conscience vers vos bras, coudes, poignets, bouts des doigts... remarquez le poids, la température ou les légères vibrations. »

« Ressentez votre respiration dans la poitrine et le haut du dos. Remarquez le mouvement — naturel, sans forcer. »

« Amenez votre conscience vers la région de votre estomac. Montée et descente. Douceur ou tension. Observez simplement. »

« Scannez les hanches... les cuisses... les genoux... les mollets... les chevilles... les pieds... les orteils. Laissez votre attention voyager lentement à travers chaque zone. »

« Imaginez maintenant votre corps entier comme un champ de sensation. Un souffle, un espace. »

« Vous pouvez rester avec cette sensation pendant quelques respirations. »

Note pour le facilitateur :

L'intention ici est la conscience plutôt que la relaxation profonde.

Les participants sont invités à observer les sensations corporelles sans essayer de se calmer, de se résoudre ou de se réguler.

I.6.B. Visualisation — Rencontrer une émotion (8–10 min)

Type d'activité

Imagerie guidée / Réflexion somatique

Objectif

Aider les participants à rencontrer une émotion en sécurité et avec curiosité.

Renforcer la conscience émotionnelle à travers l'imagerie et les sensations corporelles.

Encourager la relation avec l'émotion plutôt que l'évitement ou la suppression.

Script du facilitateur

« Maintenant que le corps est éveillé et présent, je vous invite à rencontrer une émotion aujourd'hui.
Pas la plus accablante — quelque chose de réel, mais gérable. Autour de 4 ou 5 sur 10 en intensité. »

« Laissez une émotion venir — naturellement, sans forcer.
Ce pourrait être quelque chose de familier... quelque chose de subtil... ou quelque chose qui attend d'être vu.
»

« Où ressentez-vous cette émotion le plus clairement dans votre corps ?
Poitrine, estomac, gorge, mains, visage, dos...
Quelle est la sensation ? »

« Si cette émotion avait une couleur, quelle serait-elle ?
Si elle avait une texture — lisse, rugueuse, lourde, piquante, chaude — quelle serait-elle ?
Est-elle immobile ou en mouvement ? En expansion ou en contraction ? »

« Imaginez vous asseoir à côté de cette émotion — comme si c'était un invité dans votre maison intérieure.
Vous n'avez pas besoin de la changer ou de la résoudre.
Restez simplement avec elle.
Comme si vous disiez : "Je te vois. Tu peux être ici." »

« Laissez l'image s'adoucir.
Resentez à nouveau votre corps sur le sol ou la chaise.
Prenez une respiration.
Et quand vous êtes prêt, ouvrez doucement les yeux. »

Note pour le facilitateur :

Encouragez les participants à choisir une émotion qui semble émotionnellement gérable plutôt qu'accablante.
Les participants restent libres de faire une pause, d'observer, de modifier ou de se retirer de l'exercice à tout moment.

I.6.C. Symbolisation créative — Donner forme à l'émotion (15–20 min)¹¹

Type d'activité

Externalisation artistique

Objectif

Transformer l'expérience émotionnelle en forme symbolique.

Soutenir l'expression émotionnelle non-verbale.

Approfondir la relation entre sensation corporelle, imagination et création symbolique.

Matériaux

Papier

Couleurs

Argile

Matériaux naturels ou recyclés

Instructions (Script du facilitateur)

« Choisissez les matériaux qui vous appellent.

Laissez vos mains suivre l'émotion — donnez-lui forme, dessinez-la, assemblez-la.

Elle n'a pas besoin d'être belle ou reconnaissable. »

Rappelez aux participants :

« Ce n'est pas un cours d'art. C'est votre émotion qui s'exprime à travers la forme. »

Note pour le facilitateur :

L'objectif est la relation avec l'émotion, pas la performance artistique ou l'interprétation.

Les participants peuvent créer :

- des formes abstraites
- des images symboliques
- des représentations réalistes
- des pièces fragmentées
- des expressions humoristiques ou fictionnelles

Toutes les formes sont les bienvenues.

¹¹ You can find an exemple of this exercise there : https://www.youtube.com/watch?v=aoYxb0ui_EU

I.6.D. Micro-réflexion individuelle (5–7 min)

Type d'activité

Réflexion privée / Journaling

Consignes de réflexion

- Comment mon corps s'est-il senti pendant la rencontre et la création ?
- L'émotion est-elle devenue plus claire, plus forte, plus douce ou plus lointaine ?
- Que s'est-il passé dans mon corps ?

« Placez votre création devant vous.

Observez comment vous vous sentez.

Placez-la plus près, plus loin, à côté de vous ou légèrement derrière vous.

Quelle distance vous semble juste entre vous et cette émotion maintenant ? »

- Y a-t-il un message que cette émotion veut me donner ?
-

I.6.E. Dialogue en binômes — Témoigner de l'émotion (10–12 min)

Type d'activité

Réflexion relationnelle

Instructions

« Trouvez un partenaire.

Placez votre création entre vous — comme une troisième présence dans la conversation. »

Les participants sont invités à partager librement à partir de leur expérience.

Si cela est utile, ils peuvent utiliser les consignes ci-dessous.

Encouragez les participants à remarquer ce qui se passe à la fois en parlant et en écoutant.

Chaque partenaire prend son tour (environ 5–6 min chacun).

Consignes de réflexion

- À quoi ressemble cette émotion pour moi ?
- Qu'est-ce que je comprends maintenant à son sujet ?
- Qu'est-ce qui m'a surpris ?
- De quoi ai-je besoin par rapport à elle ?

Rôle de l'écouter :

« Vous témoignez. Pas d'analyse, pas de conseils. Votre présence est suffisante. »

Puis inversez les rôles.

I.6.F. Galerie des émotions — Installation et grand opening (20–30 min)

Type d'activité

Rituel spatial / Partage performatif

Étape 1 — Installation dans l'espace (3–5 min)

Instructions du facilitateur :

« Prenez votre création et placez-la quelque part dans l'espace — là où cela vous semble juste.
Elle peut être sur le mur, sur le sol, dans un coin, en hauteur, regroupée avec d'autres ou debout seule.
Laissez l'émotion guider l'installation. »

Note pour le facilitateur :

L'installation elle-même peut devenir symbolique.

La distance, la hauteur, le regroupement et l'isolement peuvent tous communiquer un sens émotionnel.

Aucune explication n'est encore requise.

Étape 2 — Le groupe quitte la salle (Optionnel mais transition puissante)

« Nous sortons pour marquer une transition — quand nous reviendrons, la salle deviendra une galerie ! »

Introduction du facilitateur (cadrage théâtral optionnel) :

« Bonsoir à tous. Bienvenue.

Permettez-moi un instant de m'assurer que nous sommes tous présents et comptabilisés... Parfait.

C'est avec grand plaisir que je vous accueille à La Galerie des Émotions.

Ce soir, vous serez témoins de la façon dont différentes expériences intérieures ont été transformées en formes visibles — symboles, textures, objets, images et paysages émotionnels.

Alors que vous vous déplacez dans l'espace, nous vous invitons à explorer lentement, ouvertement et avec curiosité.

Certains artistes présenteront leur œuvre tranquillement et de façon réflexive.

D'autres pourront choisir le mouvement, la performance, la narration ou la fiction.

Chaque présentation est valide.

Vous êtes invités à ne pas juger si quelque chose est "réel" ou "imaginé", mais à le rencontrer comme une vérité émotionnelle exprimée à travers l'art.

Je vous en prie, que la galerie s'ouvre. »

Note pour le facilitateur :

Ce cadrage théâtral est optionnel et peut être simplifié, raccourci ou adapté selon le groupe, le contexte et le style de facilitation.

L'intention est de créer une transition rituelle depuis l'espace ordinaire de l'atelier vers un espace symbolique et imaginaire.

Étape 3 — Visite silencieuse (5–7 min)

Le groupe rentre comme s'il entrait dans une galerie d'art.

Script du facilitateur :

« En tant que visiteurs, déplacez-vous silencieusement dans l'espace.

Prenez le temps de regarder attentivement et lentement.

Remarquez les textures, les formes, la distance et l'atmosphère émotionnelle — sans jugement. »

Cette phase renforce la présence et le témoignage collectif.

Étape 4 — Visite guidée et présentations (10–15 min)

Déplacez-vous ensemble dans la galerie, en vous arrêtant à chaque œuvre.

Instructions aux participants :

« Quand nous arrivons à votre pièce, vous êtes invité à la présenter de la façon que vous choisissez. »

Les participants peuvent :

- la décrire simplement
- raconter une histoire
- se déplacer ou faire des gestes
- parler depuis l'émotion
- présenter quelque chose de symbolique, de fictionnel ou d'abstrait
- rester principalement silencieux

Rappel du facilitateur :

« Vous êtes libre de choisir combien ou peu vous révélez.

Votre présentation peut être entièrement personnelle, fictionnelle, symbolique ou quelque part entre les deux.
»

Cela soutient la sécurité émotionnelle et l'autonomie des participants.

Pour les groupes plus petits, les facilitateurs peuvent également inviter une discussion ouverte :

- *« Que remarquez-vous dans cette œuvre ? »*
 - *« Comment vous sentez-vous devant elle ? »*
 - *« Avez-vous des questions sur le processus créatif ? »*
-

Étape 5 — Clôture de la galerie (3–5 min)

Après la dernière présentation :

« *Traversez une dernière fois la galerie en silence.*

Remarquez ce qui reste avec vous — une image, une couleur, un mouvement ou un sentiment. »

Clôturez avec un geste collectif :

- applaudissements
- une respiration partagée
- un moment de silence
- ou un simple cercle de clôture

Tour de micro-réflexion finale

« *Un mot ou une image que j'emporte de cette galerie est...* »

I.6.F. Questions de réflexion

Choisissez quelques questions selon le temps disponible et l'énergie du groupe.

- Comment était-ce de rencontrer une émotion de manière aussi directe ?
- Comment le processus créatif a-t-il influencé votre compréhension de l'émotion ?
- Qu'est-ce qui a changé pendant le dialogue en binôme ?
- Comment vous êtes-vous senti en témoin des mondes émotionnels des autres dans la galerie ?
- Que vous a appris cette séquence sur votre relation aux émotions ?

I.7. Rituel de clôture — Passer l'offrande / Permission (10–15 min)

Type d'activité

Cercle de clôture / Réflexion collective

Durée

10–15 min (selon la taille du groupe et le temps disponible)

Format de groupe

Cercle entier ou cercles plus petits selon la taille du groupe

Objectif

Clore la session avec présence et reconnaissance mutuelle.

Transformer une insight personnelle — même quelque chose de petit — en une « permission » partagée que le groupe peut également recevoir.

Terminer avec un ancrage émotionnel plutôt qu'une surcharge cognitive.

Soutenir une culture de soin, d'autonomie et d'autocompassion.

Ce rituel peut également être utilisé seul sans les apports théoriques précédents.

I.7.A. Donner le ton (1–2 min)

Script du facilitateur :

« Venons nous mettre en cercle.

Nous avons passé la journée à rencontrer des émotions — dans notre corps, dans le mouvement, dans les images et les uns chez les autres.

Avant de clore, nous allons prendre un moment pour reconnaître quelque chose que nous souhaitons pour nous-mêmes, et l'offrir doucement comme permission au groupe également. »

Une courte pause.

« Il ne s'agit pas de dire quelque chose de profond ou d'impressionnant.

Il s'agit simplement de remarquer ce dont vous pourriez avoir besoin en ce moment — du repos, du courage, de l'espace, de la douceur, des limites plus claires, un souffle — et de le nommer. »

Accords de groupe pour le rituel

- Pas de réactions, d'interruptions ou de gestes de réconfort pendant le partage.
- Tout le monde écoute pleinement.
- Après le tour, le facilitateur peut inviter une respiration ou un geste collectif, mais pas de commentaires individuels.
- Les participants sont toujours libres de passer sans explication.

Cela aide le rituel à rester spacieux, ancré et non-spectaculaire.

I.7.B. Quoi dire — Le modèle (5–6 min)

Une phrase courte et simple suffit.

Les participants peuvent utiliser des formulations telles que :

- « *Ce que je veux pour moi en ce moment, c'est... et j'offre cela comme permission pour vous aussi.* »
 - « *Une permission dont j'ai besoin aujourd'hui est... et j'espère qu'elle vous soutient également.* »
 - « *Je réalise que j'ai besoin de... et en le nommant, je vous offre cette permission aussi.* »
-

Exemples d'offrandes

- « *Je veux la permission de me reposer même si je n'ai pas tout terminé.* »
- « *Je veux la permission de dire non sans m'expliquer.* »
- « *Je veux la permission de ressentir ce que je ressens, sans me précipiter pour le changer.* »
- « *Je veux la permission de prendre les choses lentement.* »
- « *Je veux la permission d'être imparfait.* »

Les participants peuvent également choisir un langage plus doux tel que :

- « *Je souhaite...* »
- « *J'espère...* »
- « *J'ai besoin de...* »

Note pour le facilitateur :

Pour les grands groupes, il peut être utile de :

- maintenir un ordre de parole clair
- inviter des réponses plus courtes
- encourager une phrase par participant

Les groupes plus petits peuvent permettre plus de spontanéité et d'espace.

I.7.C. Clôture du rituel (2 min)

Script du facilitateur :

« Prenons une respiration ensemble — inspirez... et expirez.

Remarquez ce que vous avez offert et ce que vous avez reçu.

Vous pouvez emporter avec vous tout ce qui vous a semblé utile, et laisser derrière vous ce qui ne l'est pas. »

Gestes collectifs optionnels

- placer une main sur le cœur
 - une inclinaison de la tête
 - une respiration partagée
 - un bref silence
-

I.7.D. Questions de réflexion (Optionnel) (2 min)

- Comment était-ce de nommer une permission à voix haute ?
 - L'offrande de quelqu'un d'autre a-t-elle résonné avec vous ?
 - Quelle permission aimeriez-vous vous rappeler en partant aujourd'hui ?
-

Notes théoriques et de facilitation – Session 1

Cette section offre des références théoriques et des perspectives de facilitation liées à la Session 1¹².

L'objectif n'est pas de transformer l'atelier en cours magistral, mais de soutenir les facilitateurs dans la compréhension :

- de la justification éducative derrière les activités,
- des processus émotionnels et relationnels impliqués,
- et des cadres plus larges qui informent la conception de la session.

Les facilitateurs sont encouragés à se familiariser avec ce matériel avant la mise en œuvre et à adapter la profondeur de la théorie selon le groupe, le contexte et le temps disponible.

L'atelier lui-même doit rester principalement expérientiel.

I.T.1. Émotions, incarnation et conscience émotionnelle

I.T.1.A. Qu'est-ce qu'une émotion ?

Il n'existe pas de définition universellement acceptée de l'émotion en psychologie, neurosciences et philosophie. Cependant, de nombreuses approches contemporaines décrivent les émotions comme des processus psycho-physiques impliquant :

- l'activation corporelle,
- la perception,
- l'interprétation,
- la construction du sens,
- et des tendances relationnelles ou comportementales.

Les émotions ne sont pas vécues uniquement comme des pensées. Elles impliquent également :

- des sensations corporelles,
- des impulsions,
- le mouvement,
- la posture,
- la respiration,
- l'expression faciale,
- l'attention,
- et l'interaction interpersonnelle.

Pour cette raison, la Session 1 aborde les émotions de façon expérientielle et somatique plutôt que seulement cognitive.

¹² Vous pouvez aller plus loin dans la compréhension de ces concepts en consultant nos articles 2, 3, 4, 5, 6 sur notre site web : <https://www.lesphilentropes.org/en/projects/compassion-is-sexy/compassion-is-sexy-articles/>

I.T.1.B. Trois caractéristiques des émotions

De nombreuses théories des émotions décrivent les émotions comme des processus qui sont :

Automatiques

Les émotions surviennent souvent avant le choix conscient ou le raisonnement délibéré.

Une personne peut ressentir de la tension, de la peur, de l'irritation ou de l'attraction avant de comprendre pleinement pourquoi.

Psycho-physiques

Les émotions impliquent à la fois le corps et l'esprit.

Elles peuvent apparaître à travers :

- des pensées,
- des sensations,
- la posture,
- la respiration,
- l'activation physiologique,
- des impulsions,
- et des réponses relationnelles.

C'est pourquoi l'exploration corporelle peut soutenir la conscience émotionnelle.

Adaptatives

Les émotions ont évolué en partie comme des réponses aidant les humains à :

- survivre,
- s'orienter,
- se connecter,
- se protéger,
- et répondre à des environnements changeants.

Différentes réactions émotionnelles peuvent devenir plus ou moins utiles selon :

- le contexte,
- la régulation,
- la flexibilité,
- et la conscience relationnelle.

L'atelier aborde donc les émotions ni comme des ennemies ni comme des vérités incontestables, mais comme des expériences pouvant offrir de l'information, de la protection, de la connexion ou du défi.

I.T.1.C. Le corps comme porte d'entrée

Plusieurs approches somatiques et expérientielles suggèrent que la conscience corporelle peut soutenir la conscience émotionnelle.

Le concept de **sens corporel** (*felt sense*) d'**Eugene Gendlin** décrit une connaissance corporelle qui apparaît souvent avant un langage ou une interprétation clairs.

De même, les approches orientées vers le corps et informées par le trauma soulignent comment les expériences émotionnelles peuvent continuer à influencer :

- la tension musculaire,
- les états d'activation,
- les schémas respiratoires,
- la posture,
- et le comportement relationnel.

Des neuroscientifiques contemporains tels qu'**Antonio Damasio** ont également mis en évidence la relation étroite entre les états corporels, les émotions et les processus de construction du sens.

Dans cette session, la conscience corporelle est utilisée :

- pas comme diagnostic,
- pas comme thérapie,
- mais comme un point d'entrée doux vers la reconnaissance émotionnelle.

L'objectif est la conscience plutôt que la catharsis.

I.T.1.D. Diversité émotionnelle et régulation

Les participants arrivent souvent avec des croyances très différentes sur les émotions.

Certains peuvent avoir appris que les émotions sont :

- dangereuses,
- irrationnelles,
- honteuses,
- une faiblesse,
- ou perturbatrices.

D'autres peuvent fortement s'identifier à l'expression émotionnelle.

La session évite donc de présenter les émotions comme :

- « bonnes » ou « mauvaises »,
- des problèmes à éliminer,
- ou des vérités qui doivent toujours être suivies sans questionnement.

Au lieu de cela, les émotions sont abordées comme des expériences pouvant :

- informer,

- submerger,
- protéger,
- déformer,
- connecter,
- ou guider,

selon le contexte et la régulation.

L'objectif n'est pas la suppression émotionnelle, ni l'impulsivité émotionnelle, mais une plus grande conscience et une relation avec l'expérience émotionnelle.

I.T.2. Modèles de l'émotion

I.T.2.A. Les émotions primaires d'Ekman

Le psychologue **Paul Ekman** a proposé que certaines expressions émotionnelles pourraient être reconnues à travers les cultures.

Ses premiers travaux se sont concentrés sur six émotions primaires :

- la joie
- la tristesse
- la colère
- la peur
- le dégoût
- la surprise

Ces catégories ne sont pas absolues ni universellement acceptées, mais elles restent influentes dans la littérature émotionnelle et la recherche sur les émotions.

L'activité des Étiquettes d'émotions s'inspire librement de l'idée que les émotions peuvent être communiquées et reconnues à travers :

- l'expression faciale,
 - la posture corporelle,
 - le rythme,
 - le geste,
 - et l'interaction non-verbale.
-

I.T.2.B. La roue des émotions de Plutchik

This framework connects especially well with:

- emotional mapping,
- symbolic expression,
- and the Gallery of Emotions.

Robert Plutchik a proposé un modèle dans lequel les émotions :

- varient en intensité,
- existent en paires oppositionnelles,
- et se combinent en états émotionnels plus complexes.

Exemples :

- contrariété → colère → rage
- sérénité → joie → extase

Le modèle suggère également des mélanges émotionnels, tels que :

- joie + confiance = amour
- peur + surprise = alarme

La Roue des émotions peut aider les participants à comprendre que les émotions sont rarement simples ou isolées.

Ce cadre se connecte particulièrement bien avec :

- la cartographie émotionnelle,
 - l'expression symbolique,
 - et la Galerie des émotions.
-

I.T.2.C. Émotions positives et résilience (Barbara Fredrickson)

La théorie **élargir-et-construire** de **Barbara Fredrickson** suggère que les émotions positives peuvent aider à élargir :

- la flexibilité cognitive,
- la créativité,
- l'ouverture,
- la connexion sociale,
- et la résilience.

Les émotions positives ne sont pas présentées ici comme une positivité obligatoire ou un déni émotionnel. Elles sont plutôt comprises comme des expériences pouvant soutenir :

- la récupération,
- la connexion,
- l'exploration,
- et la flexibilité émotionnelle.

Exemples :

- la gratitude
 - l'espoir
 - l'inspiration
 - l'amusement
 - la tendresse
 - l'amour
-

I.T.3. Théorie de l'autocompassion¹³

I.T.3.A. Qu'est-ce que la compassion ?

La compassion est généralement décrite comme :

- reconnaître la souffrance,
- en être émotionnellement touché,
- et répondre avec soin et intention bienveillante.

La compassion n'est pas :

- de la pitié,
- de la passivité,
- de l'indulgence,
- ou l'évitement de la responsabilité.

Elle peut impliquer :

- de la tendresse,
- du courage,
- de l'honnêteté,
- de la protection,
- de la responsabilité,
- et du soin relationnel.

I.T.3.B. Qu'est-ce que l'autocompassion ?

Le cadre de **Kristin Neff** décrit l'autocompassion à travers trois composantes interdépendantes :

1. La pleine conscience

Reconnaître la douleur ou la difficulté sans suppression, exagération ou suridentification.

2. La bienveillance envers soi-même

Se répondre avec chaleur et soutien plutôt qu'avec une sévère autocritique.

3. L'humanité commune

Reconnaître que la lutte, l'imperfection et la vulnérabilité font partie de l'expérience humaine partagée.

L'autocompassion n'est pas :

- de l'apitoiement sur soi,
- du narcissisme,
- de l'évitement,
- ou « se laisser s'en tirer. »

C'est une façon différente de se rapporter à l'expérience intérieure.

¹³ Vous pouvez consulter notre Article 13 “Du burnout à la compassion et à la vitalité” sur notre site web : <https://www.lesphilentropes.org/projets/compassion-is-sexy/articles-compassion-is-sexy/>

I.T.3.C. Obstacles courants

Les participants reconnaissent souvent trois schémas récurrents :

Suridentification

Être complètement absorbé dans l'expérience émotionnelle.

Jugement de soi

Répondre à la douleur avec de la honte, de la critique ou de l'attaque.

Isolement

Croire :

- « *Moi seul je ressens ça.* »
- « *Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi.* »

Les activités de la Session 1 sont conçues en partie pour adoucir ces schémas à travers :

- l'incarnation,
 - le témoignage partagé,
 - le jeu,
 - l'expression symbolique,
 - et la réflexion collective.
-

I.T.3.D. Le modèle des trois systèmes de Gilbert

La **Thérapie focalisée sur la compassion** de **Paul Gilbert** propose trois grands systèmes de régulation émotionnelle.

Système de menace

Associé à :

- la peur,
- l'anxiété,
- la honte,
- la colère,
- l'hypervigilance,
- et les réponses de survie.

Ce système aide à détecter le danger et à mobiliser la protection.

Système de motivation

Associé à :

- l'accomplissement,
- la motivation,
- la performance,
- la stimulation,
- l'ambition,
- et la recherche de récompense.

Ce système aide les humains à poursuivre des objectifs et des ressources.

Système d'apaisement / sécurité

Associé à :

- le repos,
- la connexion,
- le soin,
- la régulation émotionnelle,
- la sécurité,
- la compassion,
- et la co-régulation.

De nombreux environnements contemporains stimulent fortement :

- le système de menace,
- et le système de motivation,

tandis que le système d'apaisement peut rester insuffisamment soutenu.

Les pratiques de compassion peuvent aider à renforcer les expériences de :

- sécurité émotionnelle,
- régulation,
- ancrage,
- et relation intérieure bienveillante.

De nombreuses activités de la Session 1 — notamment l'ancrage, le témoignage, le dialogue en binôme et le rituel de clôture — sont en partie conçues pour soutenir ce système.

Dans ce cadre, la compassion est comprise non comme de la passivité ou de l'évitement, mais comme une orientation active vers la souffrance pouvant impliquer du courage, de la responsabilité, de la régulation émotionnelle et du soin relationnel.

I.T.3.E. Le bien-être au-delà de la réduction des symptômes (Corey Keyes)

Le modèle de santé mentale de **Corey Keyes** souligne que le bien-être n'est pas simplement l'absence de détresse psychologique.

Son cadre inclut :

- le bien-être émotionnel,
- le bien-être psychologique,
- et le bien-être social.

Cette perspective s'aligne avec l'approche plus large de l'atelier, qui se concentre non seulement sur la réduction de la détresse, mais aussi sur :

- la connexion,
- le sens,
- la conscience émotionnelle,
- le soutien relationnel,
- la participation,
- et l'agentivité personnelle.

Ce cadre a également informé l'approche d'évaluation du projet comPASSION is sexy à travers l'utilisation du **Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)**.

I.T.4. Relier la théorie aux activités de la Session 1

I.T.4.A. Pleine conscience et conscience incarnée

Activités liées :

- Scan corporel
- Voyage émotionnel à travers le mouvement
- Visualisation — Rencontrer une émotion

Ces activités soutiennent la remarque de l'expérience émotionnelle et corporelle sans immédiatement essayer de la contrôler ou de l'analyser.

I.T.4.B. Externalisation émotionnelle

Activités liées :

- Symbolisation créative
- Galerie des émotions
- Puzzle des émotions

Externaliser les émotions à travers l'image, le mouvement ou la forme symbolique peut aider les participants à :

- observer l'expérience émotionnelle avec plus de distance,
 - réduire la suridentification,
 - et accéder à une compréhension non-verbale.
-

I.T.4.C. Projection et interprétation sociale

Activités liées :

- Étiquettes d'émotions
- Rivière du doute
- Affirmations de débat

Ces activités explorent comment les émotions sont :

- interprétées socialement,
- projetées sur les autres,
- façonnées culturellement,
- et négociées relationnellement.

Différents participants peuvent interpréter la même expression émotionnelle de façons très différentes.

I.T.4.D. Humanité commune et expérience émotionnelle partagée

Activités liées :

- Puzzle des émotions
- Dialogue en binôme
- Rituel de clôture

Ces activités renforcent l'idée que la lutte émotionnelle et la diversité émotionnelle font partie de l'expérience humaine partagée plutôt que d'un échec personnel.

I.T.5. Considérations de facilitation

I.T.5.A. Pratique informée par le trauma

Les facilitateurs sont encouragés à :

- offrir du choix et de la flexibilité,
- éviter la coercition émotionnelle,
- normaliser le fait de passer ou de modifier les activités,
- et prioriser l'autonomie des participants.

Les participants ne doivent jamais se sentir forcés à :

- divulguer des expériences personnelles,
- expliquer leurs émotions,
- ou rester dans un exercice qui semble accablant.

L'atelier est éducatif et expérientiel, pas thérapeutique.

I.T.5.B. Facilitation non-pathologisante

Les facilitateurs doivent éviter :

- de diagnostiquer,
- d'analyser psychologiquement les participants,
- ou d'encadrer les réponses émotionnelles comme « erronées ».

Les expériences émotionnelles peuvent être :

- contradictoires,
- déroutantes,
- ambivalentes,
- culturellement façonnées,
- ou difficiles à verbaliser.

Cette complexité est la bienvenue.

I.T.5.C. Facilitation relationnelle

De nombreuses activités de la Session 1 reposent sur :

- témoigner plutôt que résoudre,
- écouter plutôt que corriger,
- et la curiosité plutôt que la certitude.

Le rôle du facilitateur n'est pas de produire des percées émotionnelles, mais de soutenir :

- la présence,
 - la sécurité,
 - l'exploration,
 - et la conscience relationnelle.
-

I.T.5.D. Adapter la session

La session peut être adaptée selon :

- le groupe d'âge,
- l'accessibilité linguistique,
- la disponibilité émotionnelle,
- les besoins de mobilité,
- la neurodiversité,
- le contexte culturel,
- et le temps disponible.

L'adaptation doit préserver :

- l'autonomie des participants,
- la sécurité émotionnelle,
- et l'intégrité expérientielle,

plutôt que de préserver rigidelement la forme.

Les facilitateurs sont encouragés à observer continuellement la disponibilité émotionnelle, le niveau de participation et les limites du groupe, en adaptant le rythme et la profondeur si nécessaire.

II. Session 2 — Les systèmes : rôles externes et internes

Objectif général

Explorer la façon dont nous nous déplaçons au sein des systèmes — familles, communautés, environnements professionnels et notre monde intérieur de « parties ».

À travers le jeu incarné, la réflexion, la narration et l'exploration symbolique, les participants reconnaissent les rôles systémiques (Triangle dramatique, Soldat loyal, Critique intérieur, Enfant intérieur) et les relient à des façons de se rapporter à eux-mêmes et aux autres basées sur la compassion.

L'objectif n'est pas d'aider les personnes à simplement endurer des systèmes qui manquent d'humanité, de sens ou de soin, mais de renforcer la capacité à reconnaître les schémas systémiques, à répondre consciemment, à créer du changement lorsque c'est possible, et à s'éloigner lorsque c'est nécessaire.

Durée estimée

Environ 3 à 3,5 heures selon :

- la taille du groupe
 - la profondeur du partage
 - le rythme du mouvement
 - la durée de la sculpture et de la réflexion
 - les moments théoriques optionnels
 - les choix d'adaptation faits par le facilitateur
-

Matériaux pour la Session 2

- chaises
- ballons
- aiguille ou épingle (utilisée uniquement par le facilitateur si inclus)
- balles souples ou objets pour les activités d'énergie sur les systèmes
- papier et stylos
- diagramme du Triangle dramatique imprimé (optionnel)
- enceinte musicale (optionnel)
- tapis ou sièges confortables
- objets/matériaux pour le travail symbolique (optionnel)

II.0 Structure (Version synthétique)

1. Check-in — « La météo en moi »
2. Réflexion sur la session précédente
3. Activités d'énergie sur les systèmes — Balles, chaises, triangles et ballon-aiguille
4. Systèmes et Triangle dramatique
5. Conversations en binôme et en groupe
6. L'histoire du Soldat loyal — Rituel de sculpture
7. Cercle de clôture — Prénom, sentiment, insight
8. Notes théoriques pour les facilitateurs — Session 2

II.1. Check-in — « Comment est la météo en moi en ce moment ? » (8–10 min)

Type d'activité

Ancrage / Check-in de groupe / Rituel

Durée

8–10 min

Matériaux

Aucun

(optionnel : un objet de parole à faire circuler dans le cercle)

Objectif

Créer de la présence et de la connexion au début de la session.

Ancrer les participants dans leur corps et leurs émotions avant de passer au travail de groupe.

Encourager une auto-expression simple et métaphorique à travers l'image de la « météo intérieure ».

1. Installer le groupe

Créez un cercle avec tous les participants.

Script du facilitateur :

« Commençons par arriver ensemble.

Si vous vous sentez à l'aise, fermez les yeux ou adoucissez votre regard, laissez vos pieds toucher le sol si possible, et prenez trois ou quatre respirations lentes. »

« Amenez doucement votre attention vers votre corps.

Remarquez les sensations, les sentiments ou l'énergie présents en ce moment. »

2. Cadrer le check-in

Script du facilitateur :

« Imaginez que votre état intérieur en ce moment est comme la météo ou un paysage.

Quel temps fait-il en vous aujourd'hui ?

Ensoleillé, nuageux, orageux, brumeux, ciel changeant, montagne enneigée, mer ventée, ciel nocturne plein d'étoiles...

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. »

3. Partage

Script du facilitateur :

« Quand vous êtes prêt, ouvrez lentement les yeux.

Prenez un moment pour remarquer à nouveau le groupe. »

« Partagez un ou deux mots qui décrivent la "météo en vous" en ce moment. »

Faites le tour du cercle, en donnant à chaque participant l'espace de parler brièvement.

Reconnaissez et remerciez les participants pour leur partage sans interpréter ni commenter de manière extensive.

Note pour le facilitateur — Pourquoi commencer par le corps ?

Commencer par la conscience corporelle peut aider les participants à :

- arriver plus pleinement dans le moment présent,
- remarquer les états émotionnels avant de les analyser,
- reconnaître la tension, l'activation ou les besoins émotionnels,
- et développer une plus grande conscience de leur état interne.

Cela peut également aider les facilitateurs à sentir :

- l'énergie du groupe,
 - les besoins de rythme,
 - la disponibilité émotionnelle,
 - et le niveau d'activation ou d'ouverture dans la salle.
-

Questions de réflexion (Optionnel)

- Comment s'est-il senti de décrire votre état intérieur à travers la météo plutôt que par un langage émotionnel direct ?
 - Le fait d'entendre les « bulletins météo » des autres a-t-il influencé votre conscience de l'atmosphère de groupe ?
-

II.2. Réflexions sur la session précédente (10–15 min)

Type d'activité

Réflexion de groupe / Rituel de transition

Durée

10–15 min

Matériaux

Aucun

(optionnel : papier et stylos pour de brèves notes personnelles avant le partage)

Objectif

Créer une continuité entre les sessions en donnant de l'espace pour rappeler et intégrer les expériences précédentes.

Permettre aux participants d'exprimer les insights, difficultés ou questions émergeant de la session précédente.

Renforcer l'arc d'apprentissage en reliant les expériences précédentes à la nouvelle session.

II.2.A. Réflexion silencieuse (1–2 min)

Script du facilitateur :

« Prenez un moment pour vous souvenir de la session précédente.

Y a-t-il eu une expérience, une pensée, un sentiment ou une image qui est resté avec vous ? »

II.2.B. Partage (8–12 min)

Script du facilitateur :

« Partagez s'il vous plaît une chose que vous avez remarquée.

Ce peut être :

quelque chose dont vous vous souvenez,

quelque chose qui est resté avec vous,

quelque chose sur lequel vous avez réfléchi par la suite,

ou même quelque chose que vous avez trouvé difficile, surprenant ou peu clair. »

Les participants peuvent partager en ordre dans le cercle ou de façon spontanée selon la dynamique du groupe.

II.2.C. Transition

Script du facilitateur :

« Merci pour votre partage.

Portons ces fils avec nous en entrant dans la session d'aujourd'hui. »

Note pour le facilitateur

Gardez ce check-in relativement court.

L'objectif est :

- la continuité,
- l'intégration,
- et la reconnexion avec l'expérience précédente,
- pas le traitement en profondeur de chaque réponse émotionnelle.

Encouragez les participants à parler brièvement pour que chacun ait l'espace de contribuer.

Pour les groupes qui se rencontrent sur plusieurs semaines, les facilitateurs peuvent inviter les participants à réfléchir à la façon dont la session précédente a influencé leur vie quotidienne, leurs relations ou leur conscience de soi entre les rencontres.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Y a-t-il eu quelque chose de la session précédente qui est resté avec vous par la suite ?
 - Y a-t-il eu un moment sur lequel vous avez continué à réfléchir après la fin de la session ?
 - Qu'espérez-vous porter dans la session d'aujourd'hui ?
-

II.3. Activités d'énergie sur les systèmes — Balles, chaises tournantes, triangles et ballon-aiguille (20–40 min)

Type d'activité

Activités d'énergie / Construction du groupe / Exploration incarnée des systèmes

Durée

20–40 min selon :

- le nombre d'activités choisies,
- l'énergie du groupe,
- et la profondeur de la réflexion.

La plupart des exercices durent environ 3 à 15 minutes.

Matériaux

Salle spacieuse pour le mouvement

Balles souples ou balles de jonglage

Chaises (une par participant)

Ballons

Aiguilles ou épingles (optionnel et utilisés avec précaution)

Objectif

Augmenter la présence, l'attention et la connexion de groupe.

Explorer comment les systèmes fonctionnent à travers l'expérience incarnée.

Observer comment les actions individuelles influencent les dynamiques collectives.

Introduire les thèmes d'interdépendance, de rôles, d'adaptation et de mouvement systémique.

Note pour le facilitateur :

Le facilitateur peut choisir 2 à 4 activités selon :

- le niveau d'énergie,
- les besoins du groupe,
- le temps disponible,
- et l'intensité émotionnelle de la session.

L'objectif n'est pas la compétition ou la performance, mais l'observation incarnée des dynamiques de groupe et de système.

II.3.A. Jeu de balles (5–15 min)

Objectif

Augmenter la présence et l'attention.

Renforcer la coordination et la conscience collective.

Expérimenter comment les systèmes s'adaptent et se réorganisent à travers le mouvement.

Matériaux

Balles souples ou balles de jonglage

Instructions

Créez un cercle avec tous les participants.
Commencez par passer une balle dans une direction.
Par exemple :
tout le monde passe la balle à la personne à sa droite.

Script du facilitateur :

*« Établissez un contact visuel avec la personne à côté de vous.
Passez la balle avec attention. »*

Commencez lentement et augmentez progressivement la difficulté à mesure que la concentration se développe.

Laissez aux participants le temps de :

- s'adapter au rythme,
- comprendre le schéma,
- et se coordonner collectivement.

Une fois que le groupe est à l'aise, ajoutez progressivement d'autres balles dans le cercle.

Pendant que les balles continuent à circuler :

Script du facilitateur :

*« Remarquez maintenant attentivement :
de qui recevez-vous la balle,
et à qui l'envoyez-vous. »*

Une fois que les participants connaissent bien le schéma :

Script du facilitateur :

« Nous allons maintenant continuer dans le même ordre — mais commençons à marcher lentement dans l'espace. »

Les participants continuent à passer pendant qu'ils se déplacent librement dans la salle.

La difficulté peut augmenter progressivement à travers :

- une marche plus rapide,
 - plus de balles,
 - un rythme changeant,
 - ou une coordination verbale réduite.
-

II.3.B. Chaises tournantes (10 min)

Objectif

Explorer la coordination collective et les dynamiques de groupe.
Vivre l'adaptation, l'anticipation et le mouvement systémique.
Observer comment une action affecte l'ensemble du groupe.

Matériaux

Une chaise par participant plus une chaise vide supplémentaire

Instructions

Chaque participant prend une chaise et s'assoit en cercle ou en formation ouverte.
Placez une chaise vide quelque part dans l'espace.

Script du facilitateur :

*« Le jeu est simple :
votre objectif collectif est de m'empêcher de m'asseoir sur la chaise vide. »*

*« Il y a seulement quelques règles :
vous ne pouvez pas me toucher,
vous ne pouvez pas déplacer les chaises,
la seule chose que vous pouvez faire est de vous asseoir sur la chaise vide avant que j'y arrive. »*

*« Si vous vous levez et perdez le contact avec votre chaise, vous devez continuer à vous déplacer vers une autre chaise.
Vous ne pouvez pas revenir à la précédente. »*

Le facilitateur commence à s'approcher lentement de la chaise vide depuis différentes directions.
Les participants se réorganisent rapidement pour empêcher le facilitateur de s'asseoir.

À mesure que le groupe progresse, le facilitateur peut :

- se déplacer plus vite,
 - changer de direction,
 - ou créer plus de pression sur le système.
-

II.3.C. Triangles équilatéraux (3–5 min)

Objectif

Explorer l'interdépendance et l'instabilité à l'intérieur des systèmes.

Vivre comment un mouvement influence l'ensemble du groupe.

Observer l'adaptation collective physiquement.

Instructions

Les participants marchent librement dans l'espace.

Script du facilitateur :

« Choisissez secrètement deux autres personnes. »

« Quand je frappe dans mes mains, votre objectif est de former un triangle équilatéral avec ces deux personnes :

à peu près la même distance entre les trois. »

Après le claquement de mains, les participants se repositionnent continuellement.

Le système devient souvent instable parce que tout le monde s'adapte simultanément à tout le monde.

Après un certain temps, le facilitateur frappe à nouveau dans ses mains et le groupe se fige.

Les participants peuvent révéler :

- qui ils ont choisi,
- ce qui était facile,
- ce qui était difficile,
- et ce qu'ils ont remarqué dans le système.

Si le système se stabilise, le facilitateur peut déplacer légèrement un participant et inviter le groupe à observer comment l'ensemble du système se réorganise.

II.3.D. Trios amoureux(3–5 min)

Objectif

Explorer l'attraction, l'évitement et le mouvement relationnel à l'intérieur des systèmes.

Observer comment les dynamiques émotionnelles influencent le comportement collectif.

Instructions

Les participants se déplacent librement dans l'espace.

Script du facilitateur :

*« Choisissez secrètement :
une personne dont vous allez vous éloigner,
et une personne vers laquelle vous allez vous déplacer. »*

*« Quand je frappe dans mes mains :
éloignez-vous de la première personne,
et approchez-vous de la deuxième personne. »*

Le mouvement crée des schémas relationnels en constant changement dans l'ensemble du groupe.

Après la pause, invitez de brèves observations sur :

- les réactions émotionnelles,
 - la confusion,
 - l'attraction,
 - l'évitement,
 - et les dynamiques de groupe.
-

II.3.E. Système spatial (3–5 min)

Objectif

Augmenter l'énergie et la conscience du mouvement.

Vivre comment les actions individuelles influencent l'organisation spatiale collective.

Instructions

Les participants se déplacent librement dans l'espace.

Script du facilitateur :

« Choisissez une personne silencieusement.

Quand je dis départ, faites sept cercles dans le sens des aiguilles d'une montre autour d'elle.

Quand vous avez terminé, asseyez-vous sur le sol exactement là où vous êtes. »

L'activité crée des schémas de mouvement et des systèmes spatiaux en changement dans toute la salle.

Ensuite, invitez de rapides observations sur :

- le mouvement,
 - la confusion,
 - l'orientation,
 - et l'adaptation.
-

II.3.F. Ballon et aiguille (10–15 min)

Objectif

Explorer l'autorité, la tension, la responsabilité et l'ambiguïté à l'intérieur des systèmes.

Réfléchir à l'agentivité, l'obéissance, la protection et la construction collective du sens.

Observer les réactions émotionnelles et corporelles dans l'incertitude.

Matériaux

Ballons et aiguilles ou épingles

Instructions

Placez le groupe en cercle.

Distribuez :

- un ballon,
- puis une aiguille,
- puis un ballon,
- puis une aiguille,

autour du cercle.

Permettez à un peu de silence et de tension d'émerger naturellement pendant la distribution.

Script du facilitateur :

« Je donnerai les instructions une seule fois.

Il n'y a que deux règles :

*ne vous faites pas de mal et ne faites pas de mal aux autres,
et les ballons ne doivent pas exploser. »*

Puis laissez le groupe répondre librement.

Les participants commencent souvent à négocier :

- l'autorité,
- la coopération,
- la responsabilité,
- la peur,
- la résistance,
- et l'interprétation des règles.

Note pour le facilitateur :

Les participants peuvent choisir de ne pas utiliser physiquement l'aiguille et peuvent sortir de l'activité à tout moment.

L'exercice ne vise pas à piéger les participants, mais à observer :

- la tension,
- les règles intériorisées,
- l'autorité,
- l'ambiguïté,
- et les réactions systémiques.

II.3.G. Questions de réflexion

Choisissez quelques questions selon le temps disponible et l'énergie du groupe.

- Comment vous êtes-vous senti pendant ces activités ?
- Comment vous êtes-vous senti à l'intérieur du groupe ?
- Qu'avez-vous remarqué dans les dynamiques de groupe ou de système ?
- Un exercice vous a-t-il rappelé des systèmes ou des situations de la vie quotidienne ?
- Comment le groupe a-t-il réagi quand l'incertitude ou la pression est apparue ?
- Avez-vous remarqué des moments de coopération, de leadership, de confusion ou de résistance ?

II.4. Systèmes et Triangle dramatique — Introduction incarnée (25–35 min)

Type d'activité

Exploration incarnée / Conscience systémique / Analyse de groupe

Durée

25–35 min

Matériaux

Espace ouvert avec une zone « scène » et une zone « public » clairement définies

Tableau blanc ou paperboard (optionnel)

Marqueurs (optionnel)

Objectif

Introduire la pensée systémique à travers l'expérience incarnée.

Aider les participants à reconnaître comment des rôles relationnels peuvent apparaître à l'intérieur des systèmes.

Explorer le Triangle dramatique à travers la posture, le ressenti, l'observation et la réflexion de groupe.

Préparer les participants à une réflexion personnelle plus profonde en binômes.

II.4.A. Cadrage court — Des systèmes aux rôles (5 min)

Script du facilitateur :

« Dans les activités précédentes, nous avons exploré comment un mouvement peut affecter tout un groupe.

Cela se produit aussi dans les systèmes humains — familles, amitiés, équipes, lieux de travail, communautés.

Un système est un groupe d'éléments ou de personnes qui s'influencent mutuellement.

Parfois, les systèmes soutiennent la vie, le soin et le sens.

Parfois, les systèmes deviennent rigides, épuisants ou aliénants.

L'objectif ici n'est pas d'aider les personnes à endurer des systèmes malsains, mais de devenir plus conscients de comment les systèmes fonctionnent, quels rôles nous pouvons prendre à l'intérieur, et comment nous pourrions répondre avec plus de clarté, de choix et de compassion. »

« Nous allons maintenant explorer un schéma relationnel à travers le corps. »

Note pour le facilitateur :

Gardez ce cadrage court. La théorie complète des systèmes et du Triangle dramatique appartient aux notes théoriques après la session.

II.4.B. Statues du Triangle dramatique (10–15 min)

Type d'activité

Exploration incarnée des rôles / Observation de groupe

Durée

10–15 min

Matériaux

Espace ouvert

Objectif

Rendre le Triangle dramatique plus concret et accessible.

Explorer les rôles de Victime, Sauveur et Persécuteur à travers le corps.

Remarquer comment les rôles se sentent de l'intérieur et comment ils affectent l'ensemble du système.

Script du facilitateur :

« Je voudrais trois volontaires pour l'exercice suivant.

Vous allez créer une sculpture partagée avec trois personnages différents interagissant les uns avec les autres. »

« L'un d'entre vous va créer une statue de la Victime.

L'un d'entre vous va créer une statue du Sauveur.

L'un d'entre vous va créer une statue du Persécuteur. »

« Prenez quelques instants pour trouver la posture, la direction, la distance et l'expression de votre rôle.

Vous n'avez pas besoin de jouer ou d'exagérer. Laissez le corps montrer quelque chose sur le rôle. »

Une fois la sculpture formée :

« Restez là un moment. Ne bougez pas encore.

Le reste du groupe va se déplacer autour et observer le système. »

Invitez le groupe d'observation à remarquer :

- la distance entre les rôles
- le regard
- le pouvoir
- la tension
- la dépendance
- la direction de l'attention
- qui semble actif ou passif
- qui semble piégé ou responsable

Puis demandez à chaque personne dans la sculpture :

- *« Comment vous sentez-vous dans cette position ? »*
- *« À quoi pensez-vous ? »*
- *« Qu'avez-vous envie de faire ? »*
- *« Que veut votre corps ? »*

Note pour le facilitateur :

Il ne s'agit pas d'étiqueter personnellement les participants comme Victime, Sauveur ou Persécuteur.

Les rôles sont explorés comme des positions relationnelles à l'intérieur d'un système.

Évitez de moraliser les rôles. Chaque rôle porte habituellement un besoin, une peur ou une stratégie cachés.

II.4.C. Observation collective et construction du sens (10–15 min)**Script du facilitateur :**

« Regardons cela comme un système.

Que remarquez-vous ?

Qu'est-ce qui maintient le système en place ?

Que semble gagner chaque rôle ?

Que pourrait perdre chaque rôle ?

Qu'est-ce qui devrait changer pour que le système devienne moins rigide ? »

Vous pouvez noter brièvement sur un tableau en utilisant trois colonnes :

- Rôle
- Ce que ce rôle peut protéger ou gagner
- Ce que ce rôle peut perdre ou coûter

Questions directrices possibles :

- Qu'est-ce que la position de Victime rend possible ?
- Qu'est-ce qu'elle rend difficile ?
- Que gagne le Sauveur en aidant ?
- Que perd le Sauveur ?
- Qu'essaie de contrôler ou de protéger le Persécuteur ?
- Quel est le coût de cette position ?
- Que se passe-t-il pour l'ensemble du système si un rôle change ?

Note pour le facilitateur :

Gardez l'analyse expérientielle et accessible.

Ne transformez pas cela en long cours théorique.

L'objectif est de laisser le groupe découvrir une partie de la logique du Triangle dramatique à travers l'observation.

L'explication complète du Triangle dramatique et des rôles alternatifs sera incluse dans les notes théoriques après la session.

II.4.D. Courtes questions de réflexion

- Est-ce que je reconnais cette dynamique dans un système que je connais ?
- Est-ce que je me reconnais, maintenant ou dans le passé, dans l'un de ces rôles ?
- Que se passe-t-il quand un rôle est confondu avec l'identité ?
- Qu'est-ce qui pourrait aider quelqu'un à sortir d'un rôle rigide ?

Transition vers l'activité suivante :

« Nous avons maintenant exploré les systèmes et les rôles de l'extérieur, à travers le corps et l'observation de groupe.

Ensuite, nous allons prendre le temps de réfléchir plus personnellement aux systèmes auxquels nous appartenons et aux rôles que nous connaissons peut-être de l'intérieur. »

II.5. Conversations en binôme et en groupe (35–60 min)

Type d'activité

Dialogue en binôme / Réflexion / Intégration théorique

Durée

35–60 min selon :

- le nombre de questions choisies,
- la profondeur du partage,
- et le temps disponible.

Matériaux

Espace calme pour les conversations en binôme

Papier et stylos (optionnel)

Objectif

Aider les participants à se connecter personnellement avec les thèmes systémiques explorés dans la session.

Approfondir la conscience des rôles relationnels récurrents et des schémas.

Créer un espace d'écoute, de témoignage et de réflexion partagée.

Soutenir l'intégration des activités expérientielles à travers le dialogue et la construction personnelle du sens.

Note pour le facilitateur :

Les participants ne sont pas censés s'analyser eux-mêmes « correctement ».

L'objectif est l'exploration, la curiosité et la conscience — pas le diagnostic ou la divulgation forcée.

Les facilitateurs peuvent choisir moins de questions selon :

- l'énergie du groupe,
- l'intensité émotionnelle,
- et le temps disponible.

Introduction

Script du facilitateur :

« Nous avons exploré les systèmes physiquement, relationnellement et symboliquement.

Nous allons maintenant prendre le temps de réfléchir plus personnellement à :

les systèmes auxquels nous appartenons,

les rôles que nous prenons souvent,

et comment ces schémas peuvent affecter nos émotions, nos relations et notre comportement. »

« Vous êtes invité à aborder ces questions avec curiosité plutôt qu'avec un jugement de soi. »

Structure de partage en binôme

Pour la plupart des questions, les participants peuvent utiliser la structure suivante :

- 2–3 minutes de réflexion individuelle ou d'écriture
- 3 minutes de parole pour un partenaire
- 3 minutes de parole pour l'autre partenaire

Les participants sont encouragés à :

- écouter sans interrompre,
 - éviter d'analyser ou de conseiller,
 - et se concentrer sur le témoignage de l'expérience de l'autre.
-

Questions de réflexion

Les facilitateurs peuvent choisir 2 à 5 questions selon le temps disponible et la disponibilité du groupe.

1. Qu'est-ce que l'exploration des systèmes d'aujourd'hui a évoqué en moi ?

Quelles émotions, souvenirs ou pensées sont apparus ?

Une activité vous a-t-elle semblé particulièrement familière, inconfortable ou révélatrice ?

2. Quels rôles ai-je tendance à prendre à l'intérieur des systèmes ?

Script du facilitateur :

« Il existe de nombreux rôles possibles :

l'aidant,

le responsable,

le pacificateur,

le leader,

le bon élève,

le rebelle,

l'invisible,

le fort,

le perfectionniste,

le soignant... »

« Remarquez quels rôles apparaissent souvent pour vous à l'intérieur des groupes, des relations ou des systèmes. »

Les participants réfléchissent individuellement avant de partager en binômes.

3. Explorer un système plus en profondeur

Les participants choisissent un système de leur vie :

- famille,
- amitié,
- lieu de travail,
- relation,

- cadre éducatif,
- communauté,
- ou un autre groupe significatif.

Étape 1 — Réflexion individuelle (3 min)

Les participants écrivent brièvement sur :

- la structure du système,
- les dynamiques récurrentes,
- les rôles,
- les tensions,
- les règles exprimées ou non exprimées,
- et l'atmosphère émotionnelle.

Étape 2 — Partage (3 min)

Un partenaire parle pendant que l'autre écoute silencieusement.

Étape 3 — Écoute réflexive (2 min)

L'écouter reflète brièvement :

- ce qu'il a compris,
- ce qui s'est démarqué,
- ou les thèmes qu'il a entendus.

Pas d'interprétation, de conseil ou de jugement.

Étape 4 — Clarification (2 min)

Le premier locuteur peut :

- clarifier,
- ajuster,
- ou ajouter tout ce qui semble important.

Puis les partenaires inversent les rôles.

4. Que se passe-t-il en moi à l'intérieur de systèmes malsains ou déséquilibrés ?

Comment ces systèmes affectent-ils mes émotions ou mon comportement ?

Que se passe-t-il dans mon corps ?

Est-ce que je deviens plus silencieux, contrôlant, hyper-responsable, évitant, hyper-alerte, déconnecté... ?

5. Quelles stratégies j'utilise pour faire face à l'intérieur des systèmes ?

Script du facilitateur :

« Parfois, les rôles ou les stratégies que nous développons ont à l'origine aidé à survivre, à s'adapter ou à appartenir quelque part. »

Les participants réfléchissent à :

- les mécanismes d'adaptation,
- les rôles protecteurs,
- les stratégies émotionnelles,
- ou les comportements qu'ils utilisent pour maintenir la stabilité, la connexion ou la sécurité.

Note pour le facilitateur

Cette activité peut apporter reconnaissance émotionnelle, vulnérabilité ou insight.

Les facilitateurs doivent :

- éviter de surinterpréter les expériences des participants,
- éviter de pousser à la divulgation,
- et maintenir un ton non-pathologisant.

L'objectif n'est pas de décider si le rôle de quelqu'un est « juste » ou « faux », mais d'augmenter la conscience des schémas récurrents et des dynamiques relationnelles.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Comment vous êtes-vous senti pendant l'interaction ?
- Vous êtes-vous senti écouté ?
- Était-il plus facile de parler ou d'écouter ?
- Un rôle ou un schéma est-il devenu plus clair pour vous ?
- Cette conversation a-t-elle changé votre façon de comprendre les systèmes ou les relations ?

II.6. Le Soldat loyal — Reconnaître et transformer les parties protectrices (60–70 min)

Type d'activité

Narration → Réflexion → Exploration incarnée → Écriture → Intégration

Durée

60–70 min selon :

- la taille du groupe,
- la durée de la narration,
- la profondeur de la réflexion,
- et le temps de partage.

Matériaux

Tableau de conférence ou tableau blanc

Marqueurs

Espace ouvert pour le mouvement

Papier ou carnets

Stylos

Objectif

Explorer comment des stratégies psychologiques protectrices peuvent continuer à fonctionner longtemps après que la situation originale a changé.

Reconnaître des parties intérieures protectrices telles que le Critique intérieur, le Perfectionniste, le Contrôleur ou le Soi hyper-responsable.

Explorer comment ces schémas apparaissent émotionnellement, relationnellement et physiquement.
Aborder les stratégies protectrices avec curiosité et compassion plutôt qu'avec jugement.
Soutenir la réflexion, l'intégration et la conscience de soi à travers la narration, l'incarnation et l'écriture.

II.6.1. Histoire et exploration incarnée — Rencontrer le Soldat loyal (40–45 min)

Type d'activité

Narration / Réflexion / Exploration incarnée / Sculpture en binôme

Durée

40–45 min

Matériaux

Tableau de conférence ou tableau blanc

Marqueurs

Espace ouvert pour le mouvement

Objectif

Introduire l'idée de systèmes intérieurs ou de parties intérieures protectrices.

Reconnaître des stratégies protectrices telles que le Critique intérieur, le Perfectionniste ou le Fort.

Explorer comment ces schémas apparaissent émotionnellement, relationnellement et physiquement.

Aborder les stratégies protectrices avec curiosité et compassion plutôt qu'avec jugement.

II.6.1.A. Introduction — Le système intérieur

Script du facilitateur :

« De nombreuses approches psychologiques et développementales suggèrent que notre vie intérieure n'est pas constituée d'une seule voix, mais de différentes parties, tendances ou rôles.

Ce ne sont pas des personnalités séparées. Ce sont des schémas d'émotions, de pensées et de comportements qui se sont souvent développés comme des façons de s'adapter, de survivre ou de se protéger. »

« Dans la vie quotidienne, nous pouvons remarquer :

une partie qui veut parler,

une autre partie qui a peur,

une autre qui devient critique,

une autre qui essaie de rester forte ou sous contrôle. »

« Aujourd'hui, nous allons explorer ces stratégies protectrices avec curiosité plutôt qu'avec jugement. »

Note pour le facilitateur :

Le contexte théorique complet sur :

- les parties intérieures,
- les Systèmes familiaux internes (IFS),
- le Critique intérieur,
- les stratégies adaptatives,

- et l'autocompassion

est inclus dans les notes théoriques à la fin de la Session 2.

Gardez l'introduction expérientielle et accessible plutôt qu'excessivement théorique.

II.6.1.B. Déclencheur narratif — Le Soldat loyal

Le facilitateur raconte l'histoire de Hiroo Onoda, un soldat japonais qui a continué à combattre dans la jungle pendant près de 30 ans après la fin de la Seconde Guerre mondiale parce qu'il n'a jamais reçu l'ordre de s'arrêter.

L'histoire est utilisée ici comme une métaphore pour les stratégies psychologiques protectrices qui continuent à fonctionner même après que le danger ou le contexte original a changé.

Le facilitateur peut adapter ou raccourcir l'histoire selon :

- le temps disponible,
- le groupe d'âge,
- la disponibilité émotionnelle,
- et le contexte culturel.

Note pour le facilitateur :

L'objectif de l'histoire n'est pas de glorifier la guerre ou la violence, mais d'explorer :

- la loyauté,
- l'adaptation,
- les stratégies de survie,
- l'identité,
- et la difficulté à abandonner d'anciens rôles protecteurs.

Lorsque vous travaillez avec des groupes touchés par la guerre, le déplacement ou le trauma, les facilitateurs doivent introduire l'histoire avec soin et rester attentifs aux réponses émotionnelles des participants.

Histoire :

Hiroo Onoda est né en 1922 dans la préfecture de Wakayama au Japon. Dans sa jeunesse, il a travaillé en Chine, et en 1942 il s'est engagé dans l'armée japonaise. Il avait 20 ans quand il a été envoyé à l'École Nakano à Tokyo pour une formation aux missions secrètes, à la guérilla et à la survie.

En décembre 1944, alors que la Seconde Guerre mondiale approchait de sa fin, Onoda a été envoyé sur la petite île de Lubang aux Philippines. Sa mission était de saboter le port et l'aéroport, de mener une guérilla et — comme ses supérieurs l'ont souligné — de ne jamais se rendre et de ne jamais se suicider, car le Japon reviendrait.

Quand les Américains ont occupé Lubang début 1945, Onoda et trois de ses camarades — Yuichi Akatsu, Shoichi Shimada et Kinshichi Kozuka — se sont cachés dans la forêt et ont continué la guerre.

Mais la guerre a pris fin en août 1945. Le Japon s'est rendu, mais Onoda et ses camarades ne l'ont pas cru. Quand des tracts annonçant la reddition ont été trouvés, ils les ont considérés comme de la propagande ennemie. Au fil des années suivantes, des tracts ont été largués à plusieurs reprises : avec des photos de famille, des lettres de proches, même des voix par haut-parleurs. Pourtant, Onoda et ses hommes étaient convaincus que c'était une ruse de l'ennemi.

Progressivement, le groupe s'est dissous :

Akatsu a quitté la forêt en 1949 et s'est rendu aux forces philippines.

Shimada a été tué en 1954 lors d'un échange de tirs avec des habitants.

Kozuka a été tué en 1972 par la police de l'île, quand lui et Onoda ont tenté de détruire des réserves de riz, croyant mener encore des opérations de sabotage.

Ainsi, Onoda est resté seul. Pendant près de trois décennies, il a survécu dans la jungle, mangeant des noix de coco, des bananes, de la viande d'animaux qu'il chassait et parfois du riz qu'il prenait aux villageois. De temps en temps il attaquait des champs, et les habitants de l'île le craignaient. On estime que durant ces années, il a tué environ 30 personnes et en a blessé d'autres, bien qu'il n'ait jamais accepté cela comme un crime — il croyait qu'il s'agissait d'opérations militaires.

En 1974, un jeune voyageur japonais, Norio Suzuki, a décidé de partir à la recherche du « Lieutenant Onoda, d'un panda géant et du Yéti », comme il le disait en plaisantant. Il l'a trouvé dans la jungle. Onoda a refusé de se rendre et a dit que seul son officier commandant pouvait lui donner un tel ordre.

Le gouvernement japonais a localisé son ancien commandant, le Major Yoshimi Taniguchi, qui avait depuis pris sa retraite et travaillait comme libraire. Ils l'ont envoyé à Lubang, portant son vieil uniforme, et il a donné à Onoda l'ordre : « La guerre est terminée. Vous avez accompli votre mission. Vous pouvez vous arrêter. »

Le 9 mars 1974, Onoda a remis son fusil, son épée, des grenades, environ 500 cartouches de munitions et le couteau que sa mère lui avait donné en 1944 pour se suicider s'il était capturé.

Le Président des Philippines, Ferdinand Marcos, lui a accordé un pardon complet et l'a autorisé à rentrer au Japon. Il a été accueilli comme un héros, mais il se sentait comme un étranger. Le Japon avait changé : les rues étaient pleines de voitures, les valeurs avaient évolué, la société ne ressemblait plus au Japon qu'il avait connu.

Il est resté peu de temps au Japon, mais ne s'y sentait plus chez lui. Alors en 1975, il a déménagé au Brésil, où il a vécu dans une communauté japonaise et travaillé dans un ranch d'élevage. Là, il a trouvé un rythme de vie plus tranquille, proche de la terre.

En 1984, il est retourné au Japon et a fondé l'Onoda Shizen Juku (École de nature Onoda), pour enseigner aux jeunes comment vivre avec la nature, avec résilience et respect. Il ne voulait pas former des soldats ; il voulait que les enfants apprennent la discipline, mais aussi l'amour de la terre.

En 1996, il a de nouveau visité Lubang et a fait don de 10 000 dollars à une école locale, montrant qu'il souhaitait laisser les vieilles blessures derrière lui.

Hiroo Onoda est décédé en 2014 à l'âge de 91 ans.

Peut-être que la partie la plus frappante de l'histoire d'Onoda n'est pas seulement qu'il soit resté 29 ans dans la jungle, mais la façon dont il a été traité à son retour.

Le Président des Philippines, Ferdinand Marcos, lui a accordé un pardon complet pour toutes les actions de ces années. Bien que des civils aient été tués lors de ses attaques, il a été considéré qu'il n'avait pas agi avec une intention criminelle, mais comme un soldat exécutant fidèlement les ordres qui lui avaient été donnés.

Au Japon, Onoda n'a pas été traité comme un meurtrier ; il a été accueilli comme un héros. Pour beaucoup de Japonais à l'époque, il était un symbole vivant du soldat qui n'a jamais abandonné. Dans une société qui avait radicalement changé après la guerre, sa figure offrait quelque chose de stable — un récit d'honneur et de dévouement.

Le gouvernement japonais lui a même remis une somme importante, équivalant à environ 30 ans de salaire et d'indemnités de service — comme s'il avait réellement continué à servir l'Empereur toutes ces années. Il ne l'a pas considéré comme un cadeau personnel ; il est dit qu'il en a rendu une grande partie ou l'a offerte à d'autres causes.

Cependant, les réactions dans la société japonaise n'ont pas été entièrement unifiées.

Alors que beaucoup de personnes admiraient la loyauté et l'endurance d'Onoda, d'autres — surtout parmi les jeunes générations — ont vu l'histoire de façon plus critique.

Certains ont questionné le coût humain de ses actions et ont vu son obéissance continue comme un exemple tragique de comment une personne peut rester piégée dans un système, une identité ou une mission dépassés longtemps après que la réalité a changé.

Et c'est là que réside le paradoxe : un homme qui a vécu des décennies dans une guerre qui n'existait plus, qui a causé peur et mort, n'a pas été stigmatisé — il a été honoré. Parce que ce qui a été reconnu n'était pas ses actions, mais sa loyauté absolue à un ordre, même quand cet ordre avait depuis longtemps perdu son sens.

Réflexion du facilitateur :

« Parfois, nous portons aussi des "soldats loyaux" en nous : des parties qui nous ont autrefois protégés, nous ont aidés à survivre, nous ont gardés forts, silencieux, productifs, parfaits, prudents, ou émotionnellement défendus. Mais parfois, ces stratégies continuent à fonctionner longtemps après que le danger original a disparu.

C'est là que l'histoire rejoint notre propre contexte : le "Soldat loyal" en nous — la partie qui était autrefois protectrice — n'a pas besoin de blâme. Il a besoin de reconnaissance et de gratitude pour son service. C'est seulement alors qu'il peut prendre sa retraite ou trouver un nouveau rôle plus créatif. »

II.6.1.C. Explorer les parties protectrices ensemble¹⁴

Invitez les participants dans une réflexion collective.

Script du facilitateur :

« Si notre monde intérieur fonctionne parfois comme un système de différentes voix ou rôles, quelles sortes de parties reconnaissez-vous en vous-mêmes ou chez les personnes autour de vous ? »

¹⁴ Vous pouvez voir un exemple de cet exercice en vidéo ici : <https://www.youtube.com/watch?v=kl5vslUSN8s>

Notez les réponses sur le tableau de conférence.

Les exemples courants peuvent inclure :

- Critique intérieur
- Perfectionniste
- Complaisant
- Contrôleur
- Hyper-responsable
- Évitant
- Le Fort
- Soignant

Puis approfondissez l'exploration.

Script du facilitateur :

« Quelles phrases ces parties disent-elles souvent ? »

Notez des exemples tels que :

- *« Tu ne dois pas échouer. »*
- *« Sois fort. »*
- *« Ne déçois pas les gens. »*
- *« Continue. »*
- *« Ne montre pas ta faiblesse. »*

Puis demandez :

« Contre quoi ces parties essaient-elles de nous protéger ? »

Les participants peuvent mentionner :

- le rejet,
- la honte,
- l'abandon,
- l'échec,
- le conflit,
- la solitude,
- ou la vulnérabilité.

Synthèse du facilitateur :

« Donc, même quand ces parties semblent sévères ou épuisantes, elles se sont souvent développées avec l'intention de protéger quelque chose de vulnérable. »

II.6.1.C. Incarner le Soldat loyal — Sculpture et transformation

Invitez les participants à choisir une partie protectrice qui leur parle.

Script du facilitateur :

« *Il n'a pas besoin d'être le plus intense. Choisissez quelque chose qui semble suffisamment sûr à explorer aujourd'hui.* »

Les participants travaillent en binômes.

Un partenaire devient le sculpteur, l'autre la statue.

Étape 1 — Sculpter le Soldat loyal

Le sculpteur façonne doucement la posture du partenaire pour représenter le Soldat loyal.

Il peut ajuster :

- les épaules
- la tête
- les bras
- la tension corporelle
- la direction du regard,
- ou la posture générale.

Le consentement et le toucher doux sont soulignés tout au long du processus.

Une fois la sculpture formée, la statue répète une phrase représentant la voix du Soldat.

Exemples :

- « *Tu dois continuer.* »
- « *N'échoue pas.* »
- « *Sois fort.* »
- « *Ne t'arrête pas.* »

La phrase peut être répétée deux ou trois fois.

Étape 2 — Reconnaissance et transformation

Le sculpteur recule et observe la statue.

Les participants disent à la sculpture :

« *Merci pour ton service.*

Tu m'as aidé à survivre. »

Si les participants se sentent prêts, ils peuvent continuer avec des phrases telles que :

- « *La guerre est terminée.*
Tu peux te reposer. »
- « *Tu n'as plus besoin de te battre tout le temps.* »

Les participants peuvent ensuite remodeler la statue en une posture exprimant :

- le repos,
- la sécurité,
- l'ouverture,
- la douceur,
- l'ancrage,
- ou la connexion.

La statue transformée répète une nouvelle phrase telle que :

- « *Tu es en sécurité maintenant.* »
- « *Tu peux te reposer.* »
- « *Tu n'as pas à tout porter seul.* »
- « *Tu peux t'adoucir.* »

Les participants inversent ensuite les rôles.

II.6.2. Écriture et intégration — L'histoire de mon Soldat loyal (20–25 min)

Type d'activité

Écriture réflexive / Intégration personnelle

Durée

20–25 min

Matériaux

Papier ou carnets
Stylos

Objectif

Intégrer l'expérience incarnée à travers la réflexion.
Reconnaître à la fois les forces et les coûts des stratégies protectrices.
Cultiver l'autocompassion envers ces parties intérieures.

Transition vers l'écriture

Les participants prennent un moment pour se souvenir du Soldat loyal qu'ils ont incarné ou sculpté.

Script du facilitateur :

« *Remarquez la posture, la voix et les phrases qui sont apparues.* »

« *Quand vous êtes prêt, commencez à écrire.* »

Consignes d'écriture

Les participants peuvent explorer des questions telles que :

- Quelles phrases mon Soldat loyal utilise-t-il ?

- Quand cette partie a-t-elle pu apparaître dans ma vie ?
 - Qu'est-ce qu'elle m'a aidé à survivre ?
 - Quelles forces a-t-elle développées en moi ?
 - Quel a été le coût de son service ?
 - Quel message mon Soldat loyal veut-il que j'entende aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce que je voudrais lui dire en retour ?
-

Partage optionnel et réflexion de clôture

Les participants peuvent partager une phrase ou un insight avec un partenaire ou avec le groupe.

Script du facilitateur :

« Les parties protectrices ne sont pas des ennemies.

Ce sont des stratégies qui nous ont autrefois aidés à survivre.

Quand nous les reconnaissons avec curiosité et compassion, nous créons la possibilité pour ces stratégies d'évoluer vers quelque chose de plus flexible et de bienveillant. »

Notes de facilitation et d'adaptation

Parce que cette séquence inclut :

- une narration liée à la guerre,
- l'incarnation,
- des stratégies psychologiques protectrices,
- et une transformation symbolique,

les facilitateurs sont encouragés à adapter le processus avec soin selon :

- l'âge,
- la disponibilité émotionnelle,
- l'accessibilité linguistique,
- la mobilité,
- le contexte culturel,
- et le vécu.

L'exercice doit rester invitant plutôt qu'émotionnellement coercitif.

Lorsque vous travaillez dans des contextes de réfugiés ou de migration, les facilitateurs doivent cadrer l'histoire clairement comme une métaphore sur la protection psychologique et les stratégies de survie plutôt que comme une glorification de la guerre.

Les participants peuvent répondre à travers :

- le geste,
- le dessin,
- des formes symboliques,
- le mouvement,
- ou de courtes réponses verbales,

plutôt que par un traitement verbal étendu.

Avec les participants plus jeunes, le Soldat loyal peut être recadré de façon plus accessible comme :

- un « personnage protecteur »,
- un « mode survie »,
- ou une partie qui a oublié que le danger est passé.

Dans les contextes professionnels ou d'apprentissage pour adultes, les facilitateurs peuvent relier la métaphore à :

- l'épuisement professionnel,
- l'hyper-responsabilité,
- le perfectionnisme,
- l'hyperproductivité,
- la suppression émotionnelle,
- ou les schémas chroniques de soin des autres.

Pour les participants ayant des handicaps ou une mobilité limitée, le processus de sculpture peut être adapté à travers :

- le travail en position assise,
- la posture du haut du corps,
- les gestes des mains,
- l'expression faciale,
- le dessin,
- des objets symboliques,
- ou l'imagerie verbale.

Les participants doivent toujours rester libres de :

- modifier le mouvement,
- éviter le contact physique,
- observer au lieu d'incarner,
- ou sortir de l'activité si nécessaire.

II.7. Clôture de la session — Prénom, sentiment et partage de l'expérience (10–15 min)

Type d'activité

Rituel de clôture / Réflexion de groupe

Durée

10–15 min selon la taille du groupe

Matériaux

Aucun

(optionnel : objet de parole, bougie ou petit objet à faire circuler)

Objectif

Créer un sentiment de clôture et d'achèvement pour la session.

Permettre aux participants d'exprimer comment ils quittent l'atelier de façon simple et contenue.

Renforcer la connexion de groupe et le respect mutuel.

Soutenir l'ancrage et la transition avant de quitter l'espace partagé.

Instructions

« Avant de terminer pour aujourd'hui, prenons quelques instants pour clore ensemble.

Chacun d'entre nous aura l'opportunité de partager brièvement comment il quitte cette session. »

Invitez les participants à s'asseoir confortablement et à poser leurs pieds sur le sol si possible.

Prenez trois respirations lentes ensemble en tant que groupe.

« Remarquez votre corps.

Remarquez votre énergie.

Remarquez ce que vous portez avec vous d'aujourd'hui. »

Faites le tour du cercle un par un.

Les participants peuvent partager :

- leur prénom,
- un mot,
- un sentiment,
- une image,
- ou une courte phrase décrivant comment ils quittent la session.

Les participants peuvent également choisir de passer.

Variation optionnelle :

Un objet de parole (pierre, plume ou objet) peut circuler dans le cercle, donnant à chaque personne l'espace de parler.

Clôture plus profonde optionnelle :

« Si vous le souhaitez, vous pouvez également partager un petit insight, une image ou un moment d'aujourd'hui que vous aimeriez porter en avant. »

Après le tour de partage, invitez les participants à regarder brièvement autour du cercle.

*« Merci d'avoir été présents aujourd'hui avec présence, honnêteté et courage.
Merci également de vous être témoignés mutuellement. »*

Des gestes de clôture optionnels peuvent inclure :

- une respiration partagée,
- un applaudissement collectif,
- placer une main sur le cœur,
- ou un bref moment de silence.

*« Cette session est maintenant terminée.
Portez avec vous ce qui vous semble utile,
et laissez derrière vous ce qui ne vous sert plus.
Nous continuons le voyage ensemble la prochaine fois. »*

Questions de réflexion (Optionnel)

- Quelle est une chose que j'emporte avec moi de la session d'aujourd'hui ?
- Quelle est une chose que je pourrais vouloir laisser partir ?
- Qu'est-ce qui est resté le plus fortement avec moi de l'expérience d'aujourd'hui ?

Notes théoriques et de facilitation – Session 2

Ces notes théoriques sont destinées à servir de soutien de fond pour les facilitateurs.

Les facilitateurs ne sont pas censés présenter tous les concepts directement aux participants. L'objectif n'est pas de transformer l'atelier en cours de psychologie, mais d'aider les facilitateurs à comprendre la logique plus profonde derrière les activités expérientielles et à tenir le processus avec plus de clarté, de cohérence et de sensibilité.

Selon :

- les besoins du groupe,
- le temps,
- l'âge,
- la disponibilité émotionnelle,
- et le contexte éducatif,

les facilitateurs peuvent choisir d'introduire de petites parties de ce matériel de façon simple et accessible tout au long de la session.

II.T.1. Pensée systémique et relations humaines

II.T.1.A. Qu'est-ce qu'un système ?

Un système est un groupe d'éléments interconnectés qui s'influencent mutuellement.

Les êtres humains participent constamment à des systèmes tels que :

- les familles,
- les amitiés,
- les écoles,
- les lieux de travail,
- les communautés,
- les groupes sociaux,
- et les structures culturelles.

Dans la pensée systémique, le comportement n'est pas compris uniquement comme une caractéristique individuelle, mais aussi comme quelque chose façonné par :

- les relations,
- les environnements,
- les interactions répétées,
- les attentes,
- et les rôles.

Un mouvement à l'intérieur d'un système peut influencer l'ensemble de la structure.

C'est pourquoi de nombreuses approches systémiques se concentrent non seulement sur les individus, mais aussi sur :

- les schémas,
 - la communication,
 - les limites,
 - l'adaptation,
 - et les dynamiques relationnelles.
-

II.T.1.B. Systèmes, stabilité et adaptation

Les systèmes cherchent souvent la stabilité ou l'équilibre. Cependant, la stabilité ne signifie pas nécessairement le bien-être, la justice ou la santé émotionnelle.

Certains systèmes se maintiennent à travers :

- le silence,
- le surfonctionnement,
- la suppression émotionnelle,
- des rôles rigides,
- l'évitement des conflits,
- ou une responsabilité inégale.

Les personnes peuvent s'adapter inconsciemment à ces systèmes de manière à les aider à survivre, à appartenir ou à maintenir une connexion.

Les activités de la Session 2 invitent les participants à observer ces dynamiques à travers :

- le mouvement,
 - l'interaction incarnée,
 - les relations spatiales,
 - la tension,
 - et la coordination de groupe.
-

II.T.2. Le Triangle dramatique

II.T.2.A. Rôles relationnels à l'intérieur des systèmes

Le Triangle dramatique a été développé par **Stephen Karpman** dans le cadre de l'Analyse transactionnelle. Il décrit une dynamique relationnelle dans laquelle les personnes peuvent se déplacer inconsciemment entre trois rôles :

- **Victime,**
- **Sauveur,**
- **et Persécuteur.**

Ce ne sont pas des identités fixes ou des types de personnalité. Ce sont des positions relationnelles qui peuvent apparaître temporairement à l'intérieur des systèmes.

II.T.2.B. La Victime

La position de Victime peut impliquer :

- l'impuissance,
- la dépendance,
- le sentiment de ne pas avoir de pouvoir,
- l'évitement de la responsabilité,
- ou le sentiment d'être piégé.

En même temps, ce rôle peut protéger la personne de :

- la surcharge,
 - l'incertitude,
 - la peur,
 - ou l'échec perçu.
-

II.T.2.C. Le Sauveur

Le Sauveur tente d'aider, de résoudre ou de sauver les autres.

Bien que ce rôle puisse paraître bienveillant, il peut parfois impliquer :

- l'hyper-responsabilité,
 - la difficulté à établir des limites,
 - l'évitement de ses propres besoins,
 - ou le maintien de la dépendance à l'intérieur du système.
-

II.T.2.D. Le Persécuteur

Le Persécuteur tente de contrôler, critiquer, dominer ou imposer l'ordre.
Sous ce rôle peuvent également exister :

- la peur,
 - la vulnérabilité,
 - la frustration,
 - ou un besoin de sécurité et de contrôle.
-

II.T.2.E. Le mouvement entre les rôles

Les personnes peuvent se déplacer rapidement entre ces positions.
Par exemple :

- un Sauveur peut devenir ressentant et basculer en Persécuteur,
- une Victime peut devenir critique,
- un Persécuteur peut plus tard vivre une impuissance.

L'objectif d'explorer le Triangle dramatique n'est pas d'étiqueter les participants, mais d'augmenter la conscience des dynamiques relationnelles récurrentes et de leurs coûts émotionnels.

II.T.3. Systèmes intérieurs et parties protectrices

II.T.3.A. La multiplicité intérieure

De nombreuses approches psychologiques et développementales suggèrent que l'expérience humaine n'est pas entièrement unifiée, mais contient de multiples tendances intérieures, voix ou « parties ».

Ces parties ne sont pas des personnalités séparées. Ce sont des schémas de :

- émotions,
- comportements,
- croyances,
- réactions corporelles,
- et stratégies protectrices.

Différentes approches décrivent cette multiplicité intérieure de différentes façons.

II.T.3.B. Les Systèmes familiaux internes (IFS)

Les **Systèmes familiaux internes (IFS)**, développés par **Richard Schwartz**, décrivent la psyché comme un système interne de parties en interaction.

Certaines parties tentent de :

- protéger,
- contrôler,
- éviter la douleur,
- gérer la vulnérabilité,
- ou maintenir la sécurité.

Des exemples peuvent inclure :

- le Critique intérieur,
- le Perfectionniste,
- le Soignant,
- le Complaisant,
- le Contrôleur,
- ou l'Évitant.

L'IFS propose que même les parties difficiles ou critiques se sont généralement développées avec une intention protectrice.

Dans le cadre de cet atelier, ces idées sont utilisées comme cadres réflexifs et expérientiels plutôt que comme outils cliniques ou diagnostiques.

II.T.3.C. Stratégies adaptatives

De nombreuses approches psychologiques reconnaissent que les êtres humains développent des stratégies adaptatives en réponse à :

- des expériences d'attachement,
- des dynamiques familiales,
- une insécurité émotionnelle,
- une pression sociale,
- un trauma,
- ou des besoins de survie.

Les stratégies qui ont autrefois protégé une personne peuvent devenir rigides ou épuisantes.

Par exemple :

- le perfectionnisme peut émerger pour éviter la critique,
- la suppression émotionnelle peut se développer pour maintenir la sécurité,
- l'hyper-indépendance peut apparaître après une déception ou une instabilité.

L'atelier invite les participants à aborder ces stratégies avec curiosité plutôt qu'avec honte.

II.T.4. Le Critique intérieur et l'auto-protection

II.T.4.A. Le Critique intérieur

L'une des parties protectrices les plus familières est le **Critique intérieur**.

Le Critique intérieur apparaît souvent comme :

- de la pression,
- du jugement de soi,
- une évaluation sévère,
- du perfectionnisme,
- ou la peur de l'échec.

Les messages intérieurs typiques peuvent inclure :

- « *Tu n'es pas assez bien.* »
- « *Fais mieux.* »
- « *N'échoue pas.* »
- « *Les gens vont te juger.* »
- « *Tu dois rester fort.* »

Bien que douloureux, de nombreuses approches comprennent le Critique intérieur comme une tentative de :

- prévenir le rejet,
- maintenir l'appartenance,
- éviter la honte,
- ou protéger la personne de la vulnérabilité.

En ce sens, le critique peut être compris non seulement comme un ennemi, mais aussi comme une stratégie protectrice devenue excessivement rigide ou épuisante.

II.T.4.B. Parties protectrices et survie émotionnelle

Les parties protectrices se développent souvent intelligemment en réponse à des expériences réelles.

Elles peuvent aider les individus à :

- faire face,
- survivre,
- performer,
- éviter la douleur,
- maintenir la connexion,
- ou fonctionner à l'intérieur de systèmes difficiles.

Cependant, avec le temps, ces stratégies peuvent :

- perdre en flexibilité,
 - continuer automatiquement,
 - et créer de l'épuisement, une déconnexion émotionnelle ou des difficultés relationnelles.
-

II.T.5. Le Soldat loyal comme métaphore

II.T.5.A. Hiroo Onoda et la métaphore psychologique

L'histoire de **Hiroo Onoda** fonctionne dans cet atelier comme une métaphore pour les stratégies psychologiques protectrices qui continuent à fonctionner longtemps après que le danger original a disparu.

Dans l'atelier, cette histoire n'est pas traitée comme un diagnostic psychologique, mais comme un récit symbolique que les participants peuvent interpréter à travers leurs propres expériences, relations et schémas d'adaptation.

Le « Soldat loyal » peut symboliser :

- l'hypervigilance chronique,
- le perfectionnisme,
- l'armure émotionnelle,
- l'hyper-responsabilité,
- la productivité compulsive,
- la suppression de la vulnérabilité,
- ou la difficulté à se reposer.

La métaphore permet aux participants de reconnaître ces stratégies avec :

- de la dignité,
- de la complexité,
- et de la compassion,

plutôt qu'avec une simple autocondamnation.

II.T.5.B. Ambiguïté, loyauté et préjudice

L'histoire soulève également des questions sur :

- la loyauté,
- l'identité,
- l'obéissance,
- l'adaptation,
- les systèmes,
- et la difficulté à abandonner d'anciens rôles.

Il est important de noter que la réponse sociale au retour d'Onoda était divisée : alors que certaines personnes le voyaient comme un symbole de discipline et de dévouement, d'autres — particulièrement parmi les jeunes générations — ont vu son histoire de façon plus critique, questionnant le coût humain de la loyauté aveugle et de l'obéissance prolongée à un système déconnecté de la réalité.

Cette ambiguïté reflète la complexité de nombreuses stratégies protectrices : elles peuvent simultanément contenir :

- de l'intelligence,
 - de la souffrance,
 - de la force,
 - et du préjudice.
-

II.T.6. Autocompassion et stratégies protectrices

II.T.6.A. L'autocompassion

La recherche sur l'autocompassion, notamment les travaux de **Kristin Neff** et **Paul Gilbert**, offre une façon alternative de se rapporter aux expériences intérieures difficiles.

Plutôt que de :

- attaquer,
- supprimer,
- ou fusionner avec des parties protectrices,

l'autocompassion encourage :

- la conscience,
- la bienveillance,
- l'équilibre émotionnel,
- et la compréhension.

Kristin Neff décrit trois éléments centraux de l'autocompassion :

- la pleine conscience,
 - la bienveillance envers soi-même,
 - et l'humanité commune.
-

II.T.6.B. Systèmes de régulation émotionnelle

La **Thérapie focalisée sur la compassion** de **Paul Gilbert** décrit également différents systèmes de régulation émotionnelle, notamment :

- la menace et la protection,
- la motivation et l'accomplissement,
- et l'apaisement et la connexion.

De nombreuses personnes se suridentifient à :

- la menace,
- l'hyperproductivité,
- l'accomplissement,
- ou le contrôle émotionnel,

tout en ayant du mal à accéder à :

- le repos,
 - la douceur,
 - la sécurité,
 - ou l'apaisement émotionnel.
-

II.T.6.C. Conscience compassionnelle

Les activités de la Session 2 invitent les participants à reconnaître comment certaines stratégies protectrices ont pu être nécessaires autrefois, tout en explorant la possibilité de :

- plus de flexibilité,
- de choix conscient,
- de conscience émotionnelle,
- et de compassion envers eux-mêmes et les autres.

Les activités expérientielles de la Session 2 — notamment les exercices de systèmes basés sur le mouvement, l'exploration des rôles, la réflexion symbolique et la métaphore du Soldat loyal — sont conçues pour aider les participants à observer les schémas relationnels non seulement intellectuellement, mais aussi à travers l'interaction incarnée, la conscience émotionnelle et l'expérience de groupe.

III. Session 3 — Estime de soi, autocompassion et “Safe Space”¹⁵

Objectif général

Explorer l'estime de soi et l'autocompassion à travers la conscience incarnée, des exercices relationnels, l'écriture réflexive et la création symbolique — culminant dans la cultivation d'un sens intérieur et extérieur d'« espace sécurisant » comme fondement de la résilience, de la conscience de soi et de la croissance personnelle.

Durée estimée

Environ 4,5 à 5 heures selon :

- la taille du groupe,
 - la profondeur du partage,
 - la durée du processus artistique,
 - la version d'écriture choisie,
 - les pauses,
 - les besoins de traitement émotionnel,
 - et les choix d'adaptation faits par le facilitateur.
-

Matériaux pour la session

- chaises et/ou tapis
 - papier ou journaux
 - stylos et marqueurs de couleur
 - matériaux symboliques, naturels ou recyclés
 - petites bouteilles, bocaux ou contenants (pour la Bouteille d'espace sécurisant)
 - musique apaisante (optionnel)
 - ruban adhésif ou matériaux d'affichage
 - boîte/contenant du jugement (optionnel)
-

¹⁵ Vous pouvez en lire plus sur le “safe space” en consultant notre premier article “De la sécurité à l’audace, la compassion comme levier de croissance” sur notre site web :

<https://www.lesphilentropes.org/en/projects/compassion-is-sexy/compassion-is-sexy-articles/>

III.0. Structure (Version synthétique)

1. S'installer dans l'espace
2. Laisser les autres prendre soin de vous
3. Confiance en soi, estime de soi et autocompassion
4. Écriture réflexive et partage
5. Espace sécurisant — Visualisation, symbolisation et réflexion
6. Boîte du jugement
7. Surmonter les obstacles — Défi incarné et intégration
8. Activités d'énergie optionnelles
9. Notes théoriques pour les facilitateurs — Session 3

III.1. S'installer dans l'espace (12–15 min)¹⁶

Type d'activité

Conscience incarnée / Ancrage / Pratique d'autocompassion

Durée

12–15 min

Matériaux

Aucun

Objectif

Inviter les participants dans un état de conscience incarnée, d'agentivité personnelle et de douce autocompassion.

Encourager de petits actes d'écoute et d'ajustement comme pratiques de bienveillance envers soi-même. Se reconnecter avec les thèmes de l'incarnation, de la conscience émotionnelle et de l'autocompassion à travers l'expérience corporelle.

Instructions

Commencez sans trop d'explication, permettant aux participants de vivre le processus directement.

Script du facilitateur :

« Avant de répondre à quoi que ce soit — et avant d'essayer de changer quoi que ce soit — je vous invite à faire une pause.

Écoutez vers l'intérieur.

Prenez un moment pour remarquer.

Pas besoin de parler. Réfléchissez simplement silencieusement en vous-même. »

Offrez les consignes suivantes lentement, en laissant de l'espace et du silence entre chacune.

« Pourquoi vous êtes-vous assis là où vous vous êtes assis ? »

« Êtes-vous physiquement à l'aise en ce moment ? »

¹⁶ Vous trouverez ici des exercices pour incarner les théories et concepts sur l'estime de soi : <https://www.youtube.com/watch?v=uRKNlq0hfD8>

« Pouvez-vous faire un tout petit déplacement — juste quelques centimètres — pour vous sentir légèrement plus à l'aise ? »

Pause.

« C'était peut-être votre premier acte d'autocompassion aujourd'hui. »

« Comment aimeriez-vous que votre corps se sente dans cet espace ? »

« Pourquoi vous êtes-vous assis à côté de la personne que vous avez choisie ? »

*« Si vous pouviez changer une petite chose pour vous sentir un peu plus à l'aise — quelle serait-elle ?
Vous pouvez faire ce changement maintenant. »*

« Si vous pouviez changer une chose de plus — grande ou petite — pour vous sentir encore mieux dans cet espace, quelle serait-elle ? »

*« Imaginez maintenant que vous pourriez faire un changement plus important.
Si votre corps pouvait choisir n'importe quel endroit dans cette salle, où serait-il ?
Aimeriez-vous essayer de vous asseoir là maintenant ?
Allez-y et expérimentez. »*

*« Vous pouvez aussi remarquer d'autres besoins qui apparaissent en ce moment.
Peut-être que votre corps veut :
de l'eau,
de la nourriture,
du mouvement,
du silence,
du repos,
de l'espace,
du son,
ou une position différente. »*

*« Souvent dans les espaces de groupe, nous essayons de prendre soin de nous sans interrompre le processus autour de nous.
Mais pour un moment, imaginez que vous pourriez vous concentrer uniquement sur votre propre besoin.
De quoi votre corps aurait-il vraiment besoin en ce moment ? »*

Pause.

« Si possible, permettez-vous de répondre à ce besoin de façon simple et respectueuse. »

Laissez quelques instants aux participants pour répondre librement dans l'espace.

Clôturez lentement :

*« Faites une nouvelle pause maintenant.
Remarquez ce qui a changé lorsque vous vous êtes accordé la permission d'écouter. »*

« Remarquez si votre corps demande de l'immobilité, du mouvement, de l'ancrage ou du repos. »

« Comment pouvez-vous répondre à vos propres besoins tout en restant conscient de l'espace partagé autour de vous ? »

Pause.

« *Faites-le maintenant.* »

Invitez une respiration collective avant de continuer.

Note pour le facilitateur

Cette activité introduit l'autocompassion de façon expérientielle plutôt que conceptuelle.

L'accent n'est pas uniquement sur le confort, mais sur :

- la conscience
- l'écoute corporelle
- l'agentivité
- la permission de répondre consciemment aux besoins personnels

L'exercice soutient également l'ancrage, la régulation et la transition vers un travail relationnel plus profond plus tard dans la session.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Qu'avez-vous remarqué quand vous vous êtes accordé la permission de vous ajuster pour plus de confort ?
- Avez-vous vécu une différence entre rester en place et bouger ?
- Que s'est-il passé quand vous vous êtes concentré plus directement sur vos propres besoins ?
- Comment cela se rapporte-t-il à l'autocompassion ou à la conscience de soi dans la vie quotidienne ?

III.2. Laisser les autres prendre soin de vous (20–25 min)

Type d'activité

Conscience relationnelle / Consentement / Recevoir du soin / Soutien de groupe

Durée

20–25 min selon :

- la taille du groupe,
- les formes d'interaction choisies,
- et la profondeur du partage.

Matériaux

Aucun

(optionnel : musique de fond apaisante)

Objectif

Connecter les participants à leurs besoins personnels et pratiquer leur expression claire.

Explorer ce que ça fait de recevoir du soin des autres.

Renforcer la conscience autour du consentement, des limites et de la communication.

Explorer la relation entre l'autocompassion, l'estime de soi et le soutien relationnel.

Soutenir la reconnaissance que les besoins personnels, les limites et les désirs méritent attention, soin et respect.

Instructions

Invitez les participants en groupes de 4 à 5 personnes.

Chaque participant prendra brièvement son tour en tant que receveur pendant que les autres répondent à la demande s'ils choisissent librement de le faire.

Dans certains cas, le groupe peut soutenir un participant ensemble à travers un soin collectif ou un soutien par le toucher.

Par exemple, un participant peut choisir de s'asseoir ou de s'allonger pendant que différents membres du groupe offrent des formes de soin telles que :

- reconnaître ce dont nous avons besoin,
- une main sur l'épaule
- un léger massage de la tête
- un massage des mains ou des pieds
- un toucher bienveillant dans le dos
- respirer ensemble
- ou simplement une présence tranquille à proximité

Encouragez les participants à communiquer clairement sur :

- où ils souhaitent le toucher
- quel type de toucher est bienveillant
- et quelles limites ils souhaitent maintenir

*« Nous allons maintenant explorer un court exercice sur le fait de recevoir du soin, du soutien et de l'attention des autres.

L'accent n'est pas uniquement sur le toucher.

Il s'agit aussi de :

- reconnaître les besoins,
- communiquer clairement,
- écouter les limites,
- et respecter les limites des autres. »*

« *Rappelez-vous :*

vous pouvez toujours dire oui,

non,

ou suggérer une alternative. »

« *Le consentement aide à créer sécurité, confiance et respect mutuel. »*

« *L'exercice est aussi lié à l'estime de soi : reconnaître que nos besoins comptent, que nous avons le droit de demander, et que recevoir du soin ne nous rend pas faibles ou égoïstes. »*

Étape 1 — Identifier un besoin

Invitez le participant receveur à faire une pause et à réfléchir :

« *Qu'est-ce qui vous aiderait vraiment à vous sentir :*

plus soutenu,

plus calme,

plus connecté,

réconforté,

dynamisé,

ou en sécurité

en ce moment ? »

Encouragez des demandes simples et concrètes.

Des exemples peuvent inclure :

- « *S'il te plaît, mets une main sur mon épaule. »*
 - « *Peut-on respirer ensemble pendant quelques instants ? »*
 - « *S'il te plaît, tiens-moi la main. »*
 - « *Peut-on rester en silence ensemble ? »*
 - « *S'il te plaît, fais-moi un léger massage des épaules. »*
 - « *Est-ce que quelqu'un peut me caresser les cheveux ? »*
 - « *Peut-on faire une petite danse ou un mouvement ensemble ? »*
 - « *Puis-je recevoir un câlin ? »*
 - « *Peut-on faire un petit mouvement ensemble ? »*
-

Étape 2 — Vérifier le consentement

Avant de répondre, les participants font une pause et vérifient intérieurement s'ils se sentent à l'aise avec la demande.

Script du facilitateur :

« Avant de faire quoi que ce soit, faites une pause et demandez-vous :

"Suis-je vraiment à l'aise d'offrir cela ?" »

« Si oui, vous pouvez continuer.

Sinon, vous pouvez dire :

"Je préfère ne pas faire ça, mais je peux offrir autre chose." »

Exemples :

- *« Je ne me sens pas à l'aise avec le toucher, mais je peux m'asseoir à côté de toi. »*
 - *« Je préfère ne pas câliner, mais on peut respirer ensemble. »*
 - *« Je peux offrir une main sur l'épaule à la place. »*
-

Étape 3 — Recevoir du soin

Laissez quelques instants pour que l'interaction se passe lentement et avec attention.

Invitez les participants à remarquer :

- les sensations corporelles,
- les émotions,
- la facilité,
- l'inconfort,
- la résistance,
- la gratitude,
- ou la vulnérabilité.

Après quelques minutes, invitez les groupes à inverser les rôles.

Clôture

Script du facilitateur :

« Prenez une respiration ensemble.

Remarquez ce que c'était :

de demander,

de négocier,

de recevoir,

et de respecter à la fois vos propres limites et celles des autres. »

« Parfois, l'autocompassion inclut aussi de nous permettre de recevoir du soutien. »

Notes de facilitation et d'adaptation

Cette activité doit rester invitante plutôt qu'émotionnellement pressurant.

Les participants doivent toujours se sentir libres de :

- passer,
- modifier les demandes,
- éviter le toucher,
- ou participer à travers des formes symboliques ou non physiques de soin.

L'activité peut évoquer de la vulnérabilité ou de l'inconfort autour du soin, du toucher, du soutien ou de la proximité émotionnelle.

Les facilitateurs sont encouragés à :

- modéliser un langage de consentement clair,
- éviter de pousser les participants vers le toucher physique,
- et normaliser les différents niveaux de confort.

Les activités peuvent être adaptées selon :

- les normes culturelles autour du toucher,
- les dynamiques de genre,
- les considérations religieuses,
- les besoins d'accessibilité,
- les limites personnelles,
- et la disponibilité émotionnelle des participants.

Les interactions de soin peuvent également inclure :

- des gestes,
- un contact visuel,
- une affirmation verbale,
- respirer ensemble,
- des actions symboliques,
- une interaction en position assise,
- ou des alternatives créatives au toucher.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Comment s'est-il senti d'exprimer directement un besoin personnel ?
 - Était-il plus facile de donner du soin ou d'en recevoir ?
 - Qu'avez-vous remarqué concernant le consentement et les limites ?
 - Votre expérience a-t-elle changé lorsque les deux parties ont librement accepté ?
 - Quelles formes de soin vous semblent les plus bienveillantes ou accessibles ?
-

III.3. Confiance en soi, estime de soi et autocompassion (15–20 min)

Type d'activité

Pont théorique expérientiel / Réflexion de groupe

Durée

15–20 min selon :

- la taille du groupe,
- le niveau de discussion,
- et le partage des participants.

Matériaux

Aucun

(optionnel : tableau de conférence ou tableau blanc pour les mots-clés)

Objectif

Introduire la distinction entre confiance en soi, estime de soi et autocompassion.

Relier ces concepts aux expériences incarnées des participants dans les activités précédentes.

Explorer l'autocompassion comme une attitude intérieure stabilisatrice qui soutient à la fois la confiance et l'estime de soi.

Instructions

Commencez par relier brièvement l'activité aux exercices précédents.

Script du facilitateur :

« Avant d'aller plus loin, faisons une pause et relions ce que nous avons déjà vécu aujourd'hui à quelques idées de la psychologie. »

« Dans le premier exercice, vous avez écouté votre corps et fait de petits ajustements pour vous sentir plus à l'aise.

Dans le deuxième exercice, vous avez pratiqué l'expression des besoins, la négociation du consentement et la réception du soutien des autres. »

« Ces expériences simples touchent déjà trois concepts psychologiques importants :
la confiance en soi,
l'estime de soi,
et l'autocompassion. »

« Bien que ces mots soient souvent utilisés de façon interchangeable, ils décrivent différents aspects de notre relation à nous-mêmes. »

La confiance en soi

« La confiance en soi est principalement liée à l'action et à la capacité.

Elle se rapporte au sentiment :

"Je peux faire ça."

"Je peux agir."

"Je peux répondre aux défis."

*La confiance se développe souvent à travers :
la pratique,
l'apprentissage,
l'expérience,
et l'expérimentation. »*

L'estime de soi

« L'estime de soi se rapporte davantage à la façon dont nous évaluons notre propre valeur en tant que personne.

Les questions liées à l'estime de soi peuvent inclure :

"Est-ce que je me sens précieux ?"

"Est-ce que je me sens digne de soin et de respect ?"

"Est-ce que mes besoins comptent ?" »

« L'estime de soi est influencée non seulement par nos réalisations, mais aussi par :

les relations,

les messages sociaux,

les dynamiques familiales,

la culture,

et les expériences de vie. »

L'autocompassion

*« L'autocompassion concerne la façon dont nous nous rapportons à nous-mêmes lorsque nous vivons :
de la difficulté,*

de l'imperfection,

un échec,

de la douleur,

ou de la vulnérabilité. »

« Au lieu de répondre seulement par une sévère autocritique, l'autocompassion invite une relation plus compréhensive et bienveillante avec nous-mêmes. »

« Elle nous rappelle que la lutte et l'imperfection font partie du fait d'être humain. »

Relier les trois

« De façon simplifiée :

La confiance en soi demande :

"Puis-je le faire ?"

L'estime de soi demande :

"Suis-je digne ?"

L'autocompassion répond :

"Même quand les choses sont difficiles, je suis toujours digne de soin." »

Se reconnecter à l'expérience

Invitez les participants à reconnecter les concepts avec les activités précédentes.

Script du facilitateur :

« Quand vous avez ajusté votre place dans la salle plus tôt pour vous sentir plus à l'aise, vous avez pratiqué l'écoute de votre corps et la réponse avec soin.

Cela peut déjà être compris comme un petit acte d'autocompassion. »

« Quand vous avez exprimé clairement un besoin dans l'exercice précédent, vous avez reconnu que vos besoins comptent.

Cela touche l'estime de soi. »

« Et quand vous avez communiqué une demande ou négocié une limite, vous avez également pratiqué la confiance en soi :

la croyance que vous pouvez agir, communiquer et répondre. »

« Ces qualités interagissent constamment dans la vie quotidienne. »

Réflexion de groupe

Invitez de courtes réflexions soit :

- en binômes,
- en petits groupes,
- ou dans le cercle complet.

Consignes possibles :

- *« Quand vous sentez-vous généralement le plus confiant ? »*
- *« Quelles situations ont tendance à affecter votre estime de soi ? »*
- *« Comment vous parlez-vous généralement à vous-même quand quelque chose ne va pas ? »*
- *« Qu'est-ce qui pourrait changer si l'autocompassion devenait une habitude plus forte dans la vie quotidienne ? »*

Encouragez des réflexions courtes plutôt que de longues explications.

Clôture

Script du facilitateur :

« La confiance en soi, l'estime de soi et l'autocompassion ne sont pas des traits fixes.

Ils se développent à travers l'expérience, les relations et la pratique. »

« Les exercices que nous faisons aujourd'hui sont de petites façons d'explorer comment nous nous rapportons à nous-mêmes :

à travers le corps,

à travers les relations,

et à travers la conscience. »

Note pour le facilitateur

L'objectif de cette activité n'est pas de dispenser un cours complet de psychologie, mais de créer un simple pont conceptuel entre :

- l'expérience incarnée,
- l'interaction relationnelle,
- et la conscience réflexive de soi.

Des références théoriques plus détaillées sont incluses dans la section Notes théoriques et de facilitation à la fin de la Session 3.

III.4. Écriture réflexive et partage — Confiance en soi, estime de soi et prendre soin de soi

Type d'activité

Écriture réflexive / Partage en petit groupe

Durée

20–45 minutes selon :

- la version choisie,
- la taille du groupe,
- la profondeur de la réflexion,
- et la durée du partage.

Version A :

Écriture — 10 minutes

Partage en triades — 10 minutes

Version B :

Écriture — 12–15 minutes

Partage et réflexion — 10–15 minutes

Matériaux

Papier ou carnets

Stylos

Objectif

Inviter les participants à relier les concepts de confiance en soi, d'estime de soi et d'autocompassion à leur expérience personnelle.

Approfondir la conscience de la façon dont les participants se rapportent à eux-mêmes, à leurs besoins et à leur direction de vie.

Créer un espace de réflexion et de témoignage à travers le partage en petit groupe.

Version A — Écriture réflexive courte (Recommandée)

Cette version plus courte fonctionne bien quand le flux de la session doit rester dynamique ou quand le groupe est en début de processus de construction de la confiance.

Réflexion d'écriture

Script du facilitateur :

« Nous allons maintenant prendre quelques minutes pour une réflexion personnelle.

Cette écriture est uniquement pour vous. Vous n'aurez pas besoin de partager quoi que ce soit que vous ne souhaitez pas. »

« Écrivez librement. Des phrases courtes ou des mots-clés suffisent. »

Invitez les participants à réfléchir aux questions suivantes :

- Est-ce que je me sens capable de faire ce qui est nécessaire dans ma vie en ce moment ?
- Comment est-ce que je vis la façon dont les autres me traitent ?
- Est-ce que je me sens capable de prendre soin de moi-même ?
- Est-ce que je donne une vraie priorité à mes propres besoins et à mon bien-être ?
- À quel point est-ce que je me sens avoir progressé dans la construction d'une vie qui répond à mes besoins ?
- Quels obstacles rendent cela plus difficile ?
- Qu'est-ce qui donne du sens à ma vie aujourd'hui ?

Laissez environ 10 minutes d'écriture tranquille.

Partage en triades

Les participants forment des groupes de trois.

Script du facilitateur :

« Dans vos petits groupes, vous pouvez partager tout ce qui vous semble confortable — une phrase, une pensée, ou simplement le sentiment général qui est apparu pendant l'écriture. »

Structure suggérée :

Chaque participant parle pendant environ 3 minutes, pendant que les autres écoutent sans interrompre.

Consigne possible :

« Qu'est-ce qui vous est resté le plus fortement de votre réflexion ? »

Version B — Exploration réflexive étendue (Optionnel)

Cette version étendue approfondit l'exploration de l'estime de soi et invite les participants à réfléchir à des questions plus larges sur la valeur, l'agentivité, les relations et le sens.

Elle peut être utilisée quand le facilitateur sent que le groupe est prêt pour une réflexion plus profonde et quand il y a suffisamment de temps dans la session.

Note pour le facilitateur

Certaines questions touchent des thèmes existentiels sensibles tels que la direction de vie ou la mortalité. Le facilitateur peut choisir d'adapter ou d'omettre ces questions selon le contexte culturel du groupe, sa disponibilité émotionnelle et les dynamiques de groupe.

Exploration d'écriture

Script du facilitateur :

« Nous allons maintenant prendre du temps pour une réflexion personnelle plus profonde. »

« Cette écriture est privée et ne sera pas collectée. Vous ne partagerez que ce que vous vous sentez à l'aise de partager ensuite. »

« Vous aurez quelques minutes pour chaque thème. Écrivez librement, sans censurer ni éditer. »

Consigne 1 — Auto-perception

- Comment est-ce que je me vois en ce moment ?
- Est-ce que je me sens capable de prendre soin de moi-même ?
- Est-ce que j'ai l'impression de prioriser mes propres besoins ?
- Qu'est-ce qui donne du sens à ma vie aujourd'hui ?

Consigne 2 — Positionnement de vie

- Est-ce que je me sens capable de faire ce qui est nécessaire dans ma vie ?
- À quel point est-ce que je me sens avoir progressé dans la construction de ma vie selon mes besoins ?
- Quels obstacles sont présents ?

Consigne 3 — Relations et soin

- Comment est-ce que je vis la façon dont les autres me traitent ?
- Est-ce que je vis du soin et du respect dans mes relations ?

Consigne optionnelle — Réflexion sur la mortalité

Cette consigne est optionnelle et doit être utilisée avec discernement.

« Je vais mourir un jour.

Comment est-ce que je me rapporte à cette idée ?

Comment est-ce que je l'imagine ?

Permettez-vous d'écrire honnêtement, tout ce qui vient. »

Laissez environ 12–15 minutes pour l'écriture et la réflexion.

Réflexion en binôme avec le format 2-2-2

Les participants forment des binômes (ou des triades si nécessaire).

Script du facilitateur :

« Nous allons maintenant réfléchir ensemble en utilisant une structure simple appelée le format 2-2-2. »

D'abord, prenez 2 minutes pour écrire vos pensées après la réflexion.

Puis :

- 2 minutes pour que la première personne partage
- 2 minutes pour que la deuxième personne partage

Si vous travaillez en triades, chaque participant aura environ 2 minutes pour partager pendant que les autres écoutent.

Consignes suggérées pour le partage :

- Qu'est-ce qui s'est démarqué le plus fortement pendant votre réflexion ?
- Qu'est-ce que ces questions ont évoqué en vous ?

Rappel du facilitateur :

« L'objectif ici n'est pas d'analyser ou de résoudre ces questions, mais simplement d'écouter et de témoigner mutuellement des réflexions de chacun. »

Réflexion de clôture optionnelle

Le facilitateur peut inviter l'ensemble du groupe à réfléchir brièvement à quelques questions plus larges :

- « Est-ce que vous vous sentez capable de faire ce qui est nécessaire dans votre vie en ce moment ? »
- « Est-ce que vous vous sentez capable de prendre soin de vous-même ? »
- « Est-ce que vous avez l'impression de construire votre vie selon vos besoins ? »

« Ce sont de grandes questions. Elles ne sont pas censées être pleinement répondues aujourd'hui. »

« Elles nous aident simplement à explorer différentes dimensions de l'estime de soi — notre sentiment de valeur, notre capacité à prendre soin de nous-mêmes, et le sens que nous donnons à nos vies. »

Clôture

Script du facilitateur :

« Prenez un moment pour remercier votre partenaire d'avoir écouté. »

« L'estime de soi n'est pas quelque chose de fixe. Elle évolue à travers nos expériences, nos relations et la façon dont nous nous rapportons à nous-mêmes. »

« L'autocompassion peut fournir le terrain qui permet à l'estime de soi de grandir de façon plus stable et bienveillante. »

III.5. “Safe Space” – Méditation, symbolisation et partage

Type d'activité

Méditation guidée / Expression créative / Réflexion

Durée

45–60 minutes au total

- Méditation : 20–25 min
- Création de la bouteille : 20–25 min
- Réflexion/promenade/partage : 5–10 min

Matériaux

Sièges confortables ou tapis

Musique instrumentale douce (optionnel)

Carillon ou cloche pour les transitions

Petites fioles en verre avec bouchons (1ml ou similaire)

Herbes séchées, épices, pétales de fleurs, graines

Petits cailloux, pierres semi-précieuses, morceaux de tissu

Tout petits morceaux de papier et stylos (pour des mots, intentions ou symboles)

Éléments naturels (bâtons, terre, feuilles — optionnel)

Poudres colorées ou paillettes (optionnel)

Huiles essentielles (optionnel)

Ficelle, corde ou fil (optionnel, pour porter la bouteille)

Objectif

Cultiver un sens intérieur de sécurité à travers la respiration, la conscience corporelle et l'imagination.

Externaliser cette expérience dans un objet symbolique personnel (Bouteille d'espace sécurisant).

Ancrer le sens corporel de sécurité de façon créative et tangible et l'intégrer à travers la réflexion incarnée.

III.5.A. L'espace sécurisant dans le corps — Méditation guidée / Visualisation / Imagerie guidée¹⁷

Script du facilitateur (inspiré de la TCF) :

« Commençons par trouver une position confortable. Vous pouvez vous asseoir droit avec les pieds sur le sol, ou vous allonger si cela vous convient mieux. Laissez vos épaules s'adoucir et laissez vos mains se reposer là où elles se sentent le plus naturellement. »

« Si vous vous sentez en sécurité, fermez doucement les yeux. Sinon, gardez un regard doux sur le sol ou un point devant vous. »

¹⁷ Vous pouvez trouver un guide pour la relaxation et la conscience du corps ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=tpUbAoySUQw>

Vous pouvez voir cet exercice du safe space ici : <https://www.youtube.com/watch?v=oMAVgEeqjW4>

Ou une autre version ici : <https://www.youtube.com/watch?v=SEXdr840v78>

Conscience de la respiration

« Prenez une inspiration lente et profonde... et expirez complètement. Laissez-vous arriver dans ce moment. Remarquez l'air entrant dans votre nez... et sortant par votre bouche. Chaque respiration est un rappel : vous êtes ici, maintenant. »

Inviter la douceur

« À chaque expiration, imaginez votre corps libérant juste un peu de tension. Laissez votre mâchoire s'adoucir. Vos épaules descendent. Vos mains se détendent. Pas besoin de forcer quoi que ce soit — invitez simplement un peu plus d'aise. »

Transition vers la visualisation

« Maintenant, je vous invite à laisser une image émerger — d'un endroit où vous vous sentez complètement en sécurité et à l'aise. »

« Il peut s'agir d'un endroit réel que vous connaissez... ou d'un endroit de votre imagination. Il peut être en plein air dans la nature, ou à l'intérieur quelque part de douillet. Il n'y a pas de juste ou de faux. Juste un endroit qui semble bien pour votre corps. »

Imagerie guidée

« Remarquez à quoi ressemble cet endroit. Quelles couleurs voyez-vous ? Des verts, des bleus, des jaunes chauds, des gris doux ? »

« Remarquez les textures autour de vous — de la mousse sous les pieds, des pierres lisses, du tissu doux, des planchers en bois. »

« Remarquez les sons — le chant des oiseaux, les vagues, le vent, le crépitement du feu, ou peut-être juste le silence. »

« Remarquez l'air — est-il chaud et ensoleillé ? Frais comme une brise du soir ? Calme et tranquille ? »

« Peut-être y a-t-il un parfum — herbe fraîche, sel de mer, pins, lavande, ou votre thé préféré. »

« Si cet endroit avait un goût, quel serait-il ? Des fruits sucrés ? Du pain chaud ? Du miel ? Quelque chose qui vous nourrit ? »

S'installer

« Permettez-vous d'arriver plus pleinement dans cet endroit. Remarquez ce qui change dans votre corps quand vous imaginez être ici.

Peut-être quelque chose s'adoucit, ralentit, ou se sent plus ancré. »

« Vous pouvez choisir de vous asseoir, de vous allonger ou simplement de rester présent dans cet espace imaginé. Il n'y a pas de bonne façon de le vivre. »

« Si cet endroit vous semble bienveillant, permettez-vous de rester avec ce sentiment quelques instants. »

Ancrage

« Prenez une respiration lente et remarquez si un mot, une image ou une sensation capture quelque chose de cet endroit pour vous.

Vous pouvez choisir de vous en souvenir tranquillement. »

Clôture

« Maintenant, laissez doucement l'image partir. Ramenez votre conscience au présent.

Remarquez le sol sous vos pieds, ou la chaise qui vous soutient. Bougez vos doigts et vos orteils.

Quand vous êtes prêt, ouvrez doucement les yeux.

Emportez avec vous le sentiment de votre espace sécurisant — il fait maintenant partie de vous. »

III.5.B. Ancrer l'espace sécurisant — Création de la bouteille¹⁸

Script du facilitateur

Transition depuis la méditation

« Maintenant, nous allons donner à cette expérience intérieure une forme physique — quelque chose de petit que vous pouvez tenir dans votre main, un rappel que cet espace sécurisant vit en vous. »

Invitation à créer

« Vous allez chacun créer une petite bouteille — une ancre symbolique. Vous pouvez la remplir de couleurs, de textures, de parfums, de mots ou de petits objets.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon. Choisissez tout ce qui vous semble vrai. »

« Votre bouteille peut être très simple, ou en couches et détaillée.

Vous n'avez pas besoin de l'expliquer à qui que ce soit. Elle est pour vous — pour vous rappeler le sentiment de sécurité et de soin. »

Suggestions guidées

« Vous pouvez écrire un mot sur le petit papier — comme paix, chaleur, océan, repos — et le placer à l'intérieur. »

« Vous pouvez choisir un parfum, comme la lavande ou la cannelle, pour apporter du réconfort chaque fois que vous le sentez. »

« Vous pouvez ajouter une pierre, une graine, un pétale de fleur — quelque chose de naturel et d'ancrant. »

« Ou laissez simplement vos mains choisir des matériaux sans trop réfléchir. Remarquez simplement quels matériaux, couleurs ou textures vous semblent significatifs ou bienveillants. »

Laissez environ 15–20 minutes pour une création tranquille, avec une musique apaisante optionnelle.

¹⁸ Vous pouvez visionner un exemple de cet exercice au lien suivant : https://www.youtube.com/watch?v=aoYxb0ui_EU

Réflexion de clôture

« Quand vous sentez que votre bouteille est complète, tenez-la dans vos mains un moment.
Remarquez ce que ça fait d'avoir ce petit symbole de sécurité que vous avez créé vous-même. »

« Rappelez-vous : la bouteille n'est pas l'espace sécurisant lui-même.
C'est simplement un rappel personnel lié au sentiment, au souvenir ou à l'expérience que vous avez exploré pendant l'exercice. »

III.5.C. Réflexion et partage

Script du facilitateur

Transition

« Vous avez chacun créé une bouteille qui représente votre espace sécurisant intérieur — un rappel du calme et de la force que vous portez en vous.
Prenons maintenant quelques minutes pour nous connecter à ce que nous avons créé, et laissons-le s'installer en nous plus pleinement. »

Option A — Petits groupes / Réflexion en cercle

« Puisque nous sommes un groupe plus petit, restons assis dans le cercle.
Tenez doucement votre bouteille et prenez un moment tranquille pour remarquer ce qu'elle représente pour vous.
Si vous le souhaitez, vous pouvez tenir votre bouteille et laisser le groupe en être témoin. »

Option B — Grands groupes / Promenade silencieuse

« Dans un groupe plus grand, il peut être utile de se déplacer lentement dans la salle pour que chacun ait la chance de voir les bouteilles.
Je vous invite à marcher calmement et en silence, en tenant votre bouteille dans la main.
Prenez le temps de découvrir les créations des autres en passant.
Laissez cela devenir une douce promenade-galerie de nos espaces sécurisants intérieurs. »

Invitation au partage

« Si vous le souhaitez, vous pouvez montrer votre bouteille ouvertement ou partager un mot qu'elle représente.
Vous êtes également le bienvenu à la garder privée. Il n'y a pas de pression de partager. »

Clôture

« Jetez un dernier regard à votre bouteille.
Rappelez-vous — l'objet n'est qu'un rappel.
L'espace sécurisant lui-même est en vous, et vous pouvez y retourner chaque fois que vous en avez besoin. »

Note pour le facilitateur

Cette activité peut évoquer :

- du calme,
- du chagrin,
- de la nostalgie,
- de la tendresse,
- ou de la vulnérabilité émotionnelle.

Certains participants peuvent avoir du mal à imaginer ou à accéder à un sentiment de sécurité, particulièrement s'ils ont vécu :

- un trauma,
- un déplacement,
- un stress chronique,
- ou une négligence émotionnelle.

Les facilitateurs doivent éviter de forcer la visualisation ou la divulgation émotionnelle.

Les participants peuvent à la place se concentrer sur :

- un endroit neutre,
- un détail sensoriel,
- une couleur,
- une texture,
- ou une simple sensation corporelle liée au confort ou à l'ancrage.

L'objet symbolique est utilisé comme un rappel personnel lié à l'expérience sensorielle, au souvenir et à l'ancrage émotionnel plutôt que comme un objet thérapeutique ou « magique ».

Lorsque vous travaillez dans des contextes interculturels ou de réfugiés, les facilitateurs doivent rester sensibles à la possibilité que l'idée de « chez soi » ou d'« espace sécurisant » puisse évoquer des émotions mixtes ou de la perte.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Qu'est-ce que ça a fait de créer une ancre tangible pour votre espace sécurisant intérieur ?
 - Comment cet objet se connecte-t-il au sentiment de sécurité dans votre corps ?
 - Dans quels moments de la vie quotidienne pourriez-vous vouloir retourner à cet espace sécurisant ?
-

III.6. La Boîte du jugement

Type d'activité

Écriture / Exploration incarnée / Libération symbolique / Réflexion de groupe

Durée

15–20 minutes

Matériaux

Papiers ou petits feuillets

Stylos

Une boîte de taille moyenne avec un couvercle

Objectif

Prendre conscience du poids des jugements intérieurs et extérieurs.

Explorer comment les jugements affectent le corps, les émotions et la présence relationnelle.

Créer une distance symbolique par rapport aux récits autocritiques et de jugement à travers l'exploration incarnée et la réflexion de groupe.

III.6.A. Écrire les auto-jugements

Script du facilitateur :

« Prenez quelques feuillets de papier.

Notez certains des jugements que vous entendez dans votre propre esprit — des jugements sur vous-même qui semblent sévères, critiques ou douloureux.

Pas besoin de trop réfléchir ou d'expliquer. Écrivez simplement ce qui vient. »

« Quand vous avez terminé, pliez les papiers et placez-les dans la boîte. »

Laissez environ 3–4 minutes.

III.6.B. Écrire les jugements envers les autres

Script du facilitateur :

« Écrivez maintenant quelques jugements que vous avez entendus ou pensés à propos d'autres personnes — des mots ou des étiquettes qui portent de la critique, du rejet ou de la distance. »

« Ce peuvent être des jugements que vous avez entendus de la société, de la famille, de l'école, du travail, ou en vous-même. »

« Quand vous avez terminé, placez également ces papiers dans la boîte. »

Laissez environ 2–3 minutes.

III.6.C. Incarner l'auto-jugement

Script du facilitateur :

*« Maintenant, prenez un papier de la boîte au hasard.
Ouvrez-le et lisez silencieusement le jugement. »*

« En vous déplaçant dans l'espace, laissez votre corps montrer ce que ça fait de porter ce jugement comme s'il était vrai. »

*« Remarquez :
votre posture,
votre respiration,
vos mouvements,
et votre état émotionnel. »*

Après un court moment :

*« Échangez maintenant des papiers avec un autre participant et répétez l'exercice avec un jugement différent.
Remarquez si votre corps réagit différemment à chaque fois. »*

Laissez environ 3–4 minutes.

III.6.D. Incarner le jugement envers les autres

Script du facilitateur :

« Prenez un autre papier et lisez silencieusement le jugement. »

*« Cette fois, remarquez ce que ça fait de porter ce jugement envers une autre personne.
Comment cela affecte-t-il :
votre corps,
votre souffle,
votre façon de regarder les autres,
ou votre présence dans l'espace ? »*

« Vous pouvez continuer à échanger des papiers avec les autres pendant que vous vous déplacez. »

« Restez curieux de l'expérience plutôt que d'essayer de l'analyser. »

Laissez environ 2–3 minutes.

III.6.E. Clôture symbolique

Script du facilitateur :

« Maintenant, remettez le papier que vous tenez dans la boîte. »

« En le plaçant à l'intérieur, imaginez que vous placez le jugement en dehors de vous-même. »

*« Vous pouvez dire silencieusement :
"Ce jugement n'est pas toute ma vérité.
Je n'ai pas besoin de le porter tout le temps." »*

Invitez les participants à fermer la boîte ensemble.

Script du facilitateur :

« Ensemble, fermons la boîte.

Les jugements peuvent rester ici pour l'instant, au lieu de vivre en nous. »

Laissez environ 2–3 minutes.

III.6.F. Réflexion et partage

Script du facilitateur :

« Prenez un moment pour remarquer ce qui reste dans votre corps après l'exercice. »

« Si vous le souhaitez, vous pouvez partager brièvement :

ce que ça a fait d'incarner ces jugements,

si certains vous semblaient familiers,

ou si quelque chose a changé quand vous les avez remis dans la boîte. »

Les participants peuvent partager :

- en binômes,
 - en petits groupes,
 - ou brièvement dans le cercle complet.
-

Note pour le facilitateur

Cette activité explore l'impact incarné et relationnel du jugement plutôt que de tenter d'éliminer le jugement entièrement.

Certains participants peuvent reconnaître :

- des voix critiques intérieures familières,
- une stigmatisation sociale,
- de la honte,
- du rejet,
- ou des expériences passées douloureuses.

Les facilitateurs doivent :

- éviter de forcer la divulgation,
- éviter d'interpréter les réponses des participants,
- et maintenir une atmosphère sans jugement tout au long de l'activité.

L'exercice fonctionne symboliquement :

les participants sont invités à créer une distance temporaire par rapport aux jugements plutôt que de nier leur existence.

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,
- ou des groupes avec des barrières d'alphabétisation ou de langue,

les participants peuvent utiliser :

- des symboles,
- des dessins,
- des gestes,
- ou des mots simplifiés au lieu de phrases écrites.

Si le temps ou la capacité émotionnelle est limitée, les facilitateurs peuvent choisir de se concentrer uniquement sur :

- les auto-jugements,
- l'incarnation,
- et la libération symbolique.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Qu'avez-vous remarqué dans votre corps en portant un jugement sur vous-même ?
- Comment était-ce différent d'incarner un jugement envers les autres ?
- Quelque chose a-t-il changé quand vous avez remis les jugements dans la boîte ?
- Que pourrait signifier créer plus de distance par rapport à ces jugements dans la vie quotidienne ?

III.7. Surmonter les obstacles

Type d'activité

Réflexion individuelle / Écriture expressive / Activation incarnée / Exercice de groupe / Réflexion

Durée

Environ 40–50 minutes au total selon :

- la taille du groupe,
- le niveau d'incarnation,
- et la durée du partage.

Réflexion d'écriture : 5–7 min

Activation : 7–8 min

Faire face au défi : 15–20 min

Intégration et réflexion : 5–10 min

Matériaux

Papier ou journal

Stylos

Objectif

Créer un espace pour une auto-réflexion honnête.

Faire face à des questions personnelles et existentielles de façon contenue et limitée dans le temps.

Clarifier ses propres besoins, rêves et position de vie actuelle.

Éveiller la force intérieure et la vitalité physique à travers la respiration, la voix et le mouvement.

Explorer symboliquement les obstacles intérieurs et extérieurs tels que les auto-jugements, les pressions sociales et les croyances limitantes.

Pratiquer la transformation de la lutte en mouvement et en action.

Intégrer l'expérience à travers l'ancrage et la réflexion.

1. Écriture réflexive

Script du facilitateur :

« Avant de passer à la partie incarnée de l'exercice, prenez quelques instants pour réfléchir honnêtement avec vous-même. »

Invitez les participants à écrire brièvement sur les questions suivantes :

- Quels petits ou grands rêves ou objectifs ai-je ?
- Où en suis-je aujourd'hui par rapport à eux ?
- Quels obstacles — personnels, sociaux, collectifs, émotionnels ou pratiques — m'en éloignent ?

Laissez environ 5–7 minutes pour l'écriture.

2. Activation

Objectif :

Éveiller l'énergie, la voix, la présence physique et la disponibilité émotionnelle avant de s'engager avec la résistance et le défi.

Script du facilitateur :

« Réveillons notre force et notre vitalité avant de faire face à nos obstacles. »

Flux respiration-mouvement

Invitez les participants à :

- inspirer et lever les bras au-dessus de la tête,
- puis expirer fortement en abaissant les bras avec force, comme en coupant l'air.

Répétez environ 5–7 fois, augmentant progressivement l'énergie et l'intensité.

Activation par les sauts

Invitez les participants à :

- rebondir ou sauter légèrement,
- en gardant les épaules et les bras détendus.

Variations possibles :

- sauts silencieux,
- expiration avec un fort « Ha ! »,
- secouer les obstacles à travers le mouvement.

Mouvement libre

Invitez les participants à bouger comme le corps le souhaite :

- taper du pied,
- s'étirer,
- se secouer,
- danser,
- ou utiliser le son et la voix si cela émerge naturellement.

Script du facilitateur :

« Ressentez l'énergie dans votre corps. Gardez cette énergie avec vous en passant à la prochaine partie. »

Laissez environ 7–8 minutes au total pour l'activation.

3. Faire face au défi

Objectif :

Incarner la résistance et explorer l'expérience de traverser des obstacles en utilisant le corps, la respiration, la voix et le soutien relationnel.

Former des groupes

Divisez les participants en groupes de 3 ou 4.

Choisir un objectif et des obstacles

Chaque participant choisit :

- un objectif personnel significatif,
- un rêve,
- ou une direction dans la vie.

Un point d'objectif est marqué à quelques mètres dans la salle.

Les participants identifient ensuite :

- des obstacles intérieurs,
- des peurs,
- des croyances limitantes,
- des pressions sociales,
- ou des jugements liés à cet objectif.

Les membres du groupe peuvent optionnellement incarner ou exprimer ces obstacles avec des phrases telles que :

- « *Tu n'es pas assez.* »
- « *Qui te prends-tu pour être ?* »
- « *Tu vas échouer.* »
- « *C'est trop difficile.* »

Échelle de résistance

Le participant choisit un niveau de résistance de 1 à 10 selon ce qui semble gérable et significatif.

Les membres du groupe fournissent une résistance correspondante en utilisant :

- les mains,
- les bras,
- le positionnement du corps,
- ou un blocage symbolique.

Rappel du facilitateur :

« *Créez suffisamment de résistance pour que ça semble réel — mais pas au point que la personne ne puisse pas réussir.* »

Atteindre l'objectif

Le participant tente de se déplacer vers l'objectif tout en faisant face à la résistance.

Encouragez l'utilisation de :

- la respiration,
- le mouvement,
- la voix,
- le son,
- ou des gestes de libération.

L'accent n'est pas la performance, mais l'expérience incarnée.

Rotation

Répétez le processus jusqu'à ce que tous les participants aient eu leur tour.

Laissez environ 15–20 minutes au total.

4. Intégration et réflexion

Objectif :

Libérer l'intensité physique, se reconnecter à l'ancrage et intégrer l'expérience à travers la réflexion et la conscience de soi.

Libération corporelle

Invitez les participants à :

- secouer les bras, les jambes et les épaules,
- prendre trois respirations profondes,
- expirer avec du son (« Ahhh »),
- et placer une main sur la poitrine ou le ventre pour se reconnecter au corps.

Questions de réflexion

Les participants peuvent réfléchir individuellement, en binômes ou brièvement dans le groupe plus large.

Consignes possibles :

- Qu'est-ce que ça a fait de faire face à la résistance et de continuer à avancer ?
- Qu'est-ce qui m'a aidé à avancer ?
- Quels jugements ou obstacles sont apparus le plus fortement ?
- Quelle qualité ou force est-ce que je veux porter avec moi de cette expérience ?

Laissez environ 5–10 minutes.

Note pour le facilitateur

Cette activité combine :

- la réflexion,
- l'activation,
- la résistance symbolique,
- et l'exploration incarnée.

L'objectif n'est pas de « vaincre » les obstacles par la force ou une positivité toxique, mais d'explorer :

- l'agentivité,
- la résilience,
- l'activation émotionnelle,
- et la relation entre la résistance intérieure et l'action.

Les facilitateurs doivent :

- souligner le choix des participants et le consentement,
- encourager une résistance symbolique plutôt qu'agressive physiquement,
- et adapter l'intensité selon l'état émotionnel et la capacité physique du groupe.

Les participants choisissent toujours :

- leur objectif,
- leur niveau de résistance,
- et comment ils s'expriment physiquement ou verbalement.

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,
- ou des participants avec des limitations physiques,

la résistance peut rester :

- ludique,
- symbolique,
- verbale,
- en position assise,
- ou basée sur le mouvement sans contact physique.

Certains participants peuvent vivre :

- de la vulnérabilité émotionnelle,
- de la frustration,
- de l'empowerment,
- du chagrin,
- ou une forte activation.

Les facilitateurs doivent maintenir le rythme, l'ancrage et la contenance émotionnelle tout au long de l'activité.

Les « obstacles » symboliques ne sont pas présentés comme de simples ennemis à éliminer, mais comme des expériences, des peurs, des jugements ou des pressions que les participants sont invités à reconnaître et à traverser avec conscience et auto-soutien.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Qu'avez-vous découvert sur vous-même en faisant face à la résistance ?
- Comment votre corps a-t-il réagi quand les obstacles sont apparus ?
- L'expérience a-t-elle changé votre relation à votre objectif d'une façon ou d'une autre ?
- Quel type de soutien vous aide à avancer dans les moments difficiles ?

III.8. Activités d'énergie optionnelles — Présence, agentivité et confiance en soi

Ces activités d'énergie ne font pas partie du flux principal de l'atelier. Elles peuvent être utilisées après une pause ou chaque fois que le facilitateur sent que l'énergie du groupe a besoin de changer.

Elles sont liées au thème de l'atelier sur la confiance en soi et l'estime de soi, car elles invitent les participants à agir, répondre et s'adapter à travers le corps. À travers de simples actions ludiques, les participants pratiquent l'attention, l'agentivité et la réactivité — des qualités qui soutiennent le développement de la confiance en soi et un sens de soi plus incarné.

III.8.1. Être présent — Toucher des couleurs

Type d'activité

Activité d'énergie rapide / Pratique d'attention et de conscience

Durée

3 minutes

Matériaux

Aucun

Objectif

Activer le corps et amener les participants dans le moment présent.
Renforcer l'attention et la réactivité à travers un mouvement ludique.
Reconnecter les participants à un simple sens d'agentivité en action — une petite composante incarnée de la confiance en soi.

Script du facilitateur :

« Faisons une activité rapide pour amener notre attention pleinement dans le moment présent. »

« Dans un moment, je vais nommer une couleur. Votre tâche est de trouver rapidement quelque chose dans la salle avec cette couleur et de le toucher. »

« Ça peut être n'importe quoi — des vêtements, une chaise, un cahier, un mur, n'importe quoi que vous voyez. »

Nommez des couleurs une par une :

« Touchez quelque chose de rouge. »

Faites une pause pendant que les participants bougent, puis continuez avec d'autres couleurs comme :

- bleu,
- vert,
- noir,
- blanc,
- ou jaune.

Augmentez progressivement le rythme pour créer plus d'énergie et de mouvement dans la salle.

Après plusieurs tours, invitez le groupe à s'arrêter.

Script du facilitateur :

« Faites une pause un instant. Prenez une respiration et remarquez à quel point votre corps se sent éveillé et présent maintenant. »

Note pour le facilitateur

Cette activité fonctionne bien :

- après les pauses,
- pendant les moments de faible énergie,
- ou quand le groupe se sent mentalement surchargé.

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,
- ou des participants avec des limitations de mobilité,

les facilitateurs peuvent adapter l'activité en :

- utilisant des catégories au lieu des couleurs (« touchez quelque chose de doux », « touchez quelque chose de rond »),
 - simplifiant les instructions verbales,
 - faisant une démonstration visuelle,
 - ou en permettant aux participants de pointer vers des objets au lieu de se déplacer dans la salle.
-

Questions de réflexion (Optionnel)

- Comment s'est-il senti de répondre rapidement et d'agir sans trop réfléchir ?
 - Avez-vous remarqué un changement dans votre énergie ou votre attention ?
 - Comment cela se rapporte-t-il à faire confiance à votre capacité de répondre aux situations ?
-

III.8.2. Statue — Courir, geler, transformer

Type d'activité

Activité d'énergie de mouvement / Incarnation / Pratique de spontanéité

Durée

10–12 minutes

Matériaux

Musique de fond animée (optionnel)

Objectif

Dynamiser le groupe à travers un mouvement ludique.

Pratiquer l'adaptabilité et la réponse créative aux situations inattendues.

Explorer comment des positions accidentelles ou inconfortables peuvent être transformées en action intentionnelle — une métaphore incarnée pour la résilience et la confiance en soi.

Étape 1. Se déplacer dans l'espace

Script du facilitateur :

« Réveillons notre énergie avec une activité de mouvement ludique. »

Invitez les participants à se déplacer librement dans la salle :

« Ils peuvent marcher, courir légèrement, ou danser — ce qui semble naturel. »

Après un court moment, introduisez des variations de mouvement telles que :

- se déplacer avec le nez menant le chemin,
- se déplacer avec le doigt guidant le corps,
- ou se déplacer avec une autre partie du corps comme le coude ou l'épaule.

Étape 2. Geler

Après un moment, criez soudainement :

« GELÉ ! »

Les participants s'arrêtent immédiatement exactement là où ils sont.

Script du facilitateur :

« N'ajustez pas votre position. Laissez la statue accidentelle être exactement telle qu'elle est. »

Étape 3. Transformer la statue

Script du facilitateur :

« *Regardez la position dans laquelle se trouve votre corps. Maintenant, transformez lentement cette statue gelée en un mouvement ou une action. »*

Le mouvement peut devenir :

- un étirement,
- un geste,
- une poussée ou une traction,
- une petite danse,
- ou n'importe quelle action qui émerge naturellement de la pose gelée.

Pour ajouter une observation partagée, le facilitateur peut taper doucement une ou deux statues. Quand elles sont touchées, ces participants s'animent et exécutent leur action pendant que les autres restent gelés. Après quelques secondes, ils se gèlent à nouveau.

Répétez plusieurs cycles.

Étape 4. Clôture

Script du facilitateur :

« *Libérez les statues et secouez votre corps. »*

« *Remarquez ce que ça a fait d'être pris dans une position inattendue — et comment vous avez pu la transformer en mouvement. »*

« *Cette capacité à s'adapter et à répondre de façon créative est étroitement liée à la confiance en soi — faire confiance que nous pouvons agir même quand les situations sont inattendues. »*

Note pour le facilitateur

Cette activité explore :

- la spontanéité,
- l'adaptabilité,
- la créativité incarnée,
- et la capacité à répondre plutôt qu'à se figer quand les situations changent de façon inattendue.

Les facilitateurs doivent encourager :

- le jeu,
- l'expérimentation,
- et l'exploration sans jugement plutôt que de « bien performer ».

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,
- ou des participants avec des handicaps physiques,

les mouvements peuvent être adaptés à travers :

- des gestes en position assise,
- le mouvement en fauteuil roulant,
- le son,
- les expressions faciales,
- ou des actions physiques plus petites.

L'activité fonctionne mieux quand les participants sentent la permission d'explorer le mouvement sans pression d'apparaître « bien », coordonnés ou originaux.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Comment était-ce de se geler dans une position non contrôlée ?
 - Qu'est-ce qui vous a aidé à transformer la forme gelée en action ?
 - Comment était-ce d'être vu par les autres pendant le mouvement ?
-

Notes théoriques et de facilitation – Session 3

Cette section offre des références théoriques et des perspectives de facilitation liées à la Session 3.

L'objectif n'est pas de transformer l'atelier en cours magistral, mais de soutenir les facilitateurs dans la compréhension :

- de la justification éducative derrière les activités,
- des processus émotionnels et relationnels impliqués,
- et des cadres plus larges qui informent la conception de la session.

Les facilitateurs sont encouragés à se familiariser avec ce matériel avant la mise en œuvre et à adapter la profondeur de la théorie selon :

- le groupe,
- le contexte,
- et le temps disponible.

L'atelier lui-même doit rester principalement expérientiel.

III.T.1. Confiance en soi, estime de soi et autocompassion

III.T.1.A. La confiance en soi

La confiance en soi désigne généralement la croyance qu'on est capable d'agir efficacement dans une situation.

Elle est souvent liée à :

- la compétence,
- la pratique,
- l'apprentissage,
- la maîtrise,
- et l'expérience antérieure.

La confiance en soi se développe habituellement à travers l'action et la répétition :

- essayer,
- échouer,
- s'ajuster,
- et réessayer.

Dans les approches éducatives expérientielles et incarnées, la confiance en soi est souvent renforcée à travers :

- la participation,
- l'expérimentation,
- le mouvement,
- le soutien relationnel,
- et l'expérience vécue directe.

Les activités de cette session invitent les participants à vivre la confiance en soi non seulement comme une croyance mentale, mais aussi comme quelque chose lié à :

- la posture,
 - l'action,
 - la voix,
 - le mouvement,
 - et la capacité à répondre aux défis.
-

III.T.1.B. L'estime de soi

L'estime de soi se réfère plus largement à la façon dont les individus perçoivent et évaluent leur propre valeur.

Alors que la confiance en soi est souvent liée à la question :

« *Puis-je faire cela ?* »,

l'estime de soi se rapporte plus étroitement à :

- « *Suis-je précieux ?* »
- « *Est-ce que je mérite du soin et du respect ?* »
- « *Est-ce que je me sens digne même quand j'échoue, que je lutte ou que je me sens vulnérable ?* »

De nombreuses perspectives psychologiques suggèrent que l'estime de soi est façonnée non seulement par les réalisations personnelles, mais aussi par :

- les expériences d'attachement,
- les relations,
- les retours sociaux,
- la culture,
- l'éducation,
- et les messages intériorisés de la famille et de la société.

La psychologie humaniste, notamment à travers les travaux de **Carl Rogers**, a souligné l'importance de l'acceptation, de l'empathie et de la considération positive inconditionnelle dans le développement d'un sentiment de valeur personnelle plus sain.

En même temps, de nombreuses perspectives contemporaines notent que l'estime de soi peut devenir instable lorsqu'elle dépend trop fortement de :

- la comparaison,
- la productivité,
- l'approbation sociale,
- ou l'accomplissement.

Plusieurs activités de cette session invitent les participants à reconnaître leurs forces, besoins et vulnérabilités tout en restant connectés à un sentiment de dignité et d'humanité partagée.

III.T.1.C. L'autocompassion

L'autocompassion, telle que décrite notamment à travers les travaux de **Kristin Neff**, désigne la capacité à répondre à sa propre souffrance, imperfection ou difficulté avec :

- de la bienveillance,
- de la pleine conscience,
- et la reconnaissance d'une humanité partagée.

Neff décrit trois dimensions centrales de l'autocompassion :

La bienveillance envers soi-même

Se répondre avec soin plutôt qu'avec une sévère autocritique.

L'humanité commune

Reconnaître que l'imperfection, la lutte et la vulnérabilité font partie de l'expérience humaine partagée.

La pleine conscience

Remarquer la douleur émotionnelle sans la supprimer, l'exagérer, ou en être complètement submergé.

Les tendances opposées peuvent inclure :

- le jugement de soi,
- l'isolement,
- et la suridentification à la douleur émotionnelle.

Dans cet atelier, l'autocompassion est abordée non pas comme un auto-apaisement passif, mais comme une pratique relationnelle et incarnée liée à :

- la conscience,
- les limites,
- la régulation émotionnelle,
- le soin,
- et la capacité à rester présent face à la difficulté.

L'autocompassion ne supprime pas nécessairement la douleur ou la difficulté, mais peut changer la façon dont les individus se rapportent à leur expérience émotionnelle.

III.T.2. Incarnation, régulation et sentiment de sécurité

III.T.2.A. Le corps et l'expérience émotionnelle

De nombreuses approches contemporaines en psychologie, neurosciences, études sur le trauma, éducation somatique et apprentissage incarné reconnaissent que l'expérience émotionnelle est profondément liée aux processus corporels.

Les émotions ne sont pas vécues uniquement comme des pensées.

Elles peuvent aussi apparaître à travers :

- la posture,
- la respiration,
- la tension musculaire,
- le mouvement,
- l'expression faciale,
- l'activation,
- l'effondrement,
- ou la sensation corporelle.

Pour cette raison, les approches expérientielles et incarnées invitent souvent les participants à :

- remarquer les sensations corporelles,
- expérimenter avec le mouvement,
- et développer la conscience à travers l'expérience directe plutôt que l'analyse intellectuelle seule.

Plusieurs activités de cette session utilisent :

- la posture,
- le mouvement,
- la respiration,
- l'ancrage,
- et l'action symbolique

comme façons d'explorer l'expérience émotionnelle et relationnelle à travers le corps.

III.T.2.B. Régulation et sentiment de sécurité

Des pratiques impliquant :

- l'ancrage,
- la respiration,
- l'imagination,
- le rythme,
- la conscience sensorielle,
- et la connexion sociale bienveillante

peuvent aider les participants à réguler l'activation et à se reconnecter à un sentiment de stabilité ou de sécurité.

Dans la **Thérapie focalisée sur la compassion (Paul Gilbert)**, les sentiments de sécurité sont souvent associés à l'activation du système d'apaisement, qui est lié à :

- le repos,
- le soin,
- l'affiliation,
- la connexion,

- et la régulation émotionnelle.

Gilbert décrit trois grands systèmes de régulation émotionnelle :

- le système de menace,
- le système de motivation,
- et le système d'apaisement.

Le système de menace est associé à :

- la protection,
- la détection du danger,
- l'anxiété,
- la honte,
- et les réponses de survie.

Le système de motivation est lié à :

- l'accomplissement,
- la motivation,
- la performance,
- et la recherche d'objectifs.

Le système d'apaisement est associé à :

- le calme,
- la connexion,
- le soin,
- et les sentiments de sécurité.

De nombreuses personnes fonctionnent principalement à travers la menace et la motivation tout en ayant moins accès à l'apaisement et à l'autorégulation.

Des activités telles que :

- l'ancrage,
- la visualisation de l'espace sécurisant,
- la respiration,
- l'ancrage symbolique,
- et les processus de groupe compassionnels

peuvent aider les participants à se reconnecter à des expériences de régulation et de soutien.

Cet atelier ne tente pas de créer une « sécurité parfaite », qui peut ne pas sembler accessible ou réaliste pour tous les participants.

Au lieu de cela, les participants sont invités à explorer :

- des moments de sécurité relative,
- d'ancrage,
- de soutien,
- de confort,
- ou de régulation émotionnelle.

L'activité “safe space “ ou « Espace sécurisant » fonctionne comme une ancre symbolique et sensorielle plutôt que comme une intervention thérapeutique.

Les facilitateurs sont encouragés à inviter de la flexibilité et de l'imagination pendant cet exercice, en reconnaissant que les expériences de sécurité, de confort ou d'ancrage peuvent différer significativement entre les participants.

III.T.3. Jugement, critique intérieure et voix intériorisées

De nombreuses personnes portent des voix critiques intérieures façonnées à travers :

- les systèmes familiaux,
- les expériences scolaires,
- les attentes sociales,
- la discrimination,
- la comparaison,
- la honte,
- ou la pression culturelle.

Ces jugements peuvent finalement s'intérioriser et apparaître comme :

- de l'autocritique,
- du perfectionnisme,
- de la peur de l'échec,
- une auto-surveillance chronique,
- ou des sentiments d'inadéquation.

Du point de vue de l'autocompassion, le critique intérieur est souvent compris non seulement comme un « ennemi », mais aussi comme une stratégie protectrice tentant de :

- prévenir le rejet,
- éviter l'échec,
- maintenir l'appartenance,
- ou anticiper le danger.

Cette perspective apparaît dans plusieurs approches contemporaines, notamment la Thérapie focalisée sur la compassion et les approches de travail sur les parties telles que les Systèmes familiaux internes (Richard Schwartz).

L'activité « Boîte du jugement » permet aux participants de :

- externaliser les jugements symboliquement,
- incarner leurs effets,
- et créer une distance temporaire par rapport à eux.

L'objectif n'est pas de nier l'existence du jugement, mais de desserrer la suridentification aux récits critiques et de créer un espace pour une conscience de soi plus compassionnelle.

III.T.4. Agentivité, obstacles et résilience incarnée

L'activité « Surmonter les obstacles » s'inspire d'approches éducatives expérientielles, incarnées et basées sur l'action.

Les théories de l'apprentissage expérientiel, notamment les travaux de **David Kolb**, soulignent que l'apprentissage émerge souvent à travers :

- l'expérience directe,
- la réflexion,
- l'expérimentation,
- et l'engagement actif.

Plutôt que de discuter des obstacles uniquement cognitivement, les participants sont invités à vivre :

- la résistance,
- le mouvement,
- la frustration,
- l'effort,
- le soutien,
- et la persévérance à travers le corps.

Les activités incarnées peuvent soutenir :

- la conscience émotionnelle,
- l'insight,
- la mémoire,
- l'intégration,
- et l'apprentissage relationnel.

Dans cette activité, les obstacles ne sont pas présentés comme de simples ennemis à vaincre.

Ils peuvent représenter :

- la peur,
- la pression sociale,
- des croyances limitantes,
- un conflit intérieur,
- des obstacles pratiques,
- des blessures émotionnelles,
- ou des systèmes externes de difficulté.

L'accent n'est pas sur la positivité forcée ou la performance, mais sur :

- la conscience,
- l'agentivité,
- l'adaptation,
- la résilience,
- et la possibilité de continuer à avancer même en présence de difficulté.

Les facilitateurs doivent rester attentifs à :

- le rythme,
- l'activation émotionnelle,
- la sécurité physique,
- et la liberté des participants à réguler l'intensité et la participation.

Beaucoup de ces activités reposent également sur le témoignage relationnel, le soutien de groupe et l'expérience partagée, reconnaissant que la résilience et la conscience de soi se développent souvent non seulement individuellement, mais aussi à travers une connexion humaine bienveillante.

IV. Session 4 — Se souvenir de nos forces et nous voir mutuellement¹⁹

Objectif général

Explorer et affirmer les forces et les qualités positives des participants à travers des pratiques incarnées, relationnelles et symboliques — et relier ces expériences à l'estime de soi, la compassion, l'appartenance et l'humanité partagée.

Explorer les forces et la reconnaissance est important parce que l'estime de soi devient plus ancrée et relationnelle lorsque les personnes peuvent :

- reconnaître des qualités positives en elles-mêmes et chez les autres,
- vivre l'expérience d'être vues et témoignées,
- explorer la visibilité et la vulnérabilité,
- et relier la valeur personnelle à l'humanité collective plutôt qu'à la comparaison ou à la performance.

Durée estimée

Environ 2h15 à 2h45 selon :

- la taille du groupe
- les pauses
- la profondeur du partage
- la durée du mouvement
- le rythme émotionnel
- les moments optionnels de réflexion et de théorie
- les choix d'adaptation faits par le facilitateur

Matériaux pour la Session 4

- petits morceaux de papier ou post-its
- stylos et marqueurs
- grand rouleau de papier ou feuilles de tableau de conférence collées ensemble
- ruban adhésif
- cartes ou objets symboliques (optionnel)
- enceinte musicale (optionnel)
- chaises et/ou tapis

¹⁹ Pour aller plus loin dans la compréhension de ces sujets, consulter nos articles notre **articles 1 “De la sécurité à l’audace, la compassion comme levier de croissance”** et notre **article 7 “Cercles de parole : le pouvoir transformateur d’être vu et entendu”** sur notre site web :

<https://www.lesphilentropes.org/projets/compassion-is-sexy/articles-compassion-is-sexy/>

IV.0 Structure (Version synthétique)

1. Qualités positives, corps commun et partage
2. Se voir mutuellement
3. Nommer des qualités — nous reconnaître nous-mêmes et les autres
4. Enfant de l'univers — histoire, écriture et danse
5. Cercle de clôture — le cadeau de l'attention
6. Notes théoriques pour les facilitateurs — Session 4

IV.1. Qualités positives, corps commun et partage

Type d'activité

Mouvement incarné / Création collective symbolique / Réflexion de groupe

Durée

40 minutes au total

- Qualités positives — 10 min
- Corps commun — 20 min
- Partage — 10 min

Matériaux

Petits morceaux de papier ou post-its

Stylos

Grand rouleau de papier ou feuilles de tableau de conférence collées ensemble

Marqueurs

Ruban adhésif

Objectif

Aider les participants à reconnaître et affirmer des qualités positives en eux-mêmes.

Incarner ces qualités à travers la posture, le mouvement et la présence.

Rassembler les forces individuelles dans un corps collectif partagé.

Approfondir l'estime de soi en rendant les qualités positives visibles, relationnelles et collectives.

IV.1.A. Reconnaître et incarner les qualités positives

Invitez les participants à écrire deux qualités positives qu'ils reconnaissent en eux-mêmes.

Script du facilitateur :

« Prenez un petit morceau de papier et écrivez deux qualités positives que vous reconnaissez en vous-mêmes.

Elles peuvent être :

*simples ou importantes,
tranquilles ou fortes,
visibles ou cachées,
n'importe quoi qui vous semble vrai. »*

« Quand vous les avez écrites, gardez le papier quelque part sur votre corps — dans votre main, votre poche, ou attaché à vos vêtements. »

Puis choisissez l'une des deux versions suivantes.

Version 1 — Qualités positives comme statues

Divisez le groupe en deux moitiés :

- une moitié devient des statues,
- une moitié devient des témoins.

Script du facilitateur :

« Commencez à marcher lentement dans l'espace.
En marchant, connectez-vous à l'une des qualités que vous avez écrites. »

« Maintenant, laissez cette qualité influencer :
la façon dont vous marchez,
votre posture,
votre rythme,
ou votre énergie. »

« Après un moment, choisissez un instant pour vous arrêter et créer une pose — une statue — qui exprime l'une de vos qualités. »

Les témoins se déplacent autour et observent.
Puis les participants inversent les rôles.

Script du facilitateur :

« Remarquez ce qui change quand une qualité positive passe du fait d'être seulement un mot à une présence corporelle. »

Version 2 — Exagération ludique des qualités positives (Variation optionnelle)

Cette version peut être utilisée à la place de la version statue, surtout avec des groupes qui répondent bien à l'exagération ludique et au mouvement.

Script du facilitateur :

« Au lieu de créer une statue immobile, vous pouvez choisir d'exagérer la qualité de façon ludique. »

« Il ne s'agit pas de se moquer de soi-même ou de devenir ironique.

Il s'agit de vous permettre d'amplifier, d'incarner et d'explorer une qualité que vous appréciez vraiment en vous-mêmes. »

« Si votre qualité est le courage, peut-être que votre corps devient plus grand, plus lumineux, plus audacieux. Si c'est la bienveillance, peut-être que votre mouvement devient plus doux, plus chaleureux, ou plus ouvert. »

« Permettez-vous d'explorer une exagération ludique et généreuse de quelque chose de précieux en vous. »

IV.1.B. Créer le corps commun

Script du facilitateur :

« Nous allons maintenant créer une figure partagée — un corps commun — fait de toutes les bonnes qualités que nous portons ensemble. »

Demandez un volontaire pour s'allonger sur le grand papier afin que le facilitateur ou un autre participant puisse tracer le contour de son corps.

Script du facilitateur :

« Ce corps ne représentera pas une seule personne.

Il représentera nous tous ensemble — un corps commun de forces, de qualités et de possibilités. »

Invitez les participants à venir un par un et à ajouter dans la figure :

- des mots,
- des symboles,
- de simples dessins,
- ou des qualités qu'ils reconnaissent en eux-mêmes ou dans le groupe.

Script du facilitateur :

« Vous pouvez écrire :

vos propres forces,

des qualités que vous avez remarquées chez les autres,

ou des qualités que vous sentez présentes dans ce groupe aujourd'hui. »

« Laissez ce corps se remplir de ce qui semble vivant, beau, bienveillant ou précieux parmi nous. »

Quand le corps est complet, invitez le groupe à se tenir autour de lui et à observer en silence pour un moment.

IV.1.C. Réflexion et partage

Invitez les participants dans un cercle autour du Corps commun.

Consignes possibles :

- « *Comment était-ce de se concentrer sur les qualités positives aujourd'hui ?* »
- « *Était-il facile ou difficile de reconnaître quelque chose de bien en vous-mêmes ?* »
- « *Comment était-ce de voir ces qualités rassemblées dans un corps commun ?* »
- « *Que remarquez-vous quand les forces individuelles deviennent quelque chose de collectif ?* »

Script du facilitateur :

*« L'estime de soi n'est pas renforcée uniquement en se concentrant sur ce qui est difficile.
Elle peut aussi grandir quand nous reconnaissons :
ce qui est déjà précieux en nous,
ce qui nous aide à survivre,
ce qui soutient les autres,
et ce qui devient possible quand les forces sont partagées collectivement. »*

Note pour le facilitateur

Pour certains participants, reconnaître ou nommer des qualités positives peut sembler :

- inconfortable,
- émotionnellement vulnérable,
- inhabituel,
- ou même menaçant.

Les participants peuvent :

- se minimiser,
- devenir ironiques,
- se déconnecter émotionnellement,
- ou avoir du mal à identifier des forces du tout.

Les facilitateurs doivent éviter :

- de forcer la positivité,
- de pousser les participants à « s'aimer eux-mêmes »,
- ou de corriger les réactions émotionnelles des participants.

L'objectif de l'activité n'est pas de créer une estime de soi parfaite, mais d'explorer l'expérience de :

- reconnaître la valeur,
- être témoin,
- et laisser les forces exister visiblement dans le groupe.

La variation « Exagération ludique » doit être présentée avec soin comme :

- une amplification ludique,

- pas une moquerie ou une parodie.

Les participants doivent toujours rester libres de :

- adapter les mouvements,
- participer plus tranquillement,
- contribuer symboliquement,
- ou passer certaines parties de l'activité si nécessaire.

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,
- ou des participants avec des handicaps,

les qualités peuvent être exprimées à travers :

- des symboles,
 - des gestes,
 - une incarnation en position assise,
 - des expressions faciales,
 - des couleurs,
 - ou une contribution verbale à un autre participant qui écrit sur le Corps commun.
-

Questions de réflexion (Optionnel)

- Était-il plus facile de reconnaître des qualités en vous-mêmes ou chez les autres ?
 - Comment était-ce d'incarner physiquement une qualité positive ?
 - Qu'est-ce qui a changé quand les forces individuelles sont devenues partie d'un corps collectif ?
 - Quelles qualités aimeriez-vous vous rappeler plus souvent en vous-mêmes ?
-

IV.2. Se voir mutuellement — Une pratique du regard et de la présence

Type d'activité

Mouvement silencieux / Pratique du contact visuel / Présence et témoignage

Durée

10–12 minutes

- Marche et conscience du regard — 3–4 min
- Regard avec pause — 3–4 min
- Regard silencieux soutenu — 3–4 min

Matériaux

Espace ouvert pour se déplacer et s'arrêter librement

Musique instrumentale douce en fond (optionnel)

Cloche ou carillon (optionnel)

Objectif

Cultiver la conscience de la présence et de la connexion à travers le regard tout en restant ancré en soi-même.

Explorer l'expérience de voir et d'être vu sans mots.

Inviter les participants dans un espace relationnel plus tranquille et plus attentif.

Préparer le groupe à une reconnaissance relationnelle plus profonde dans l'activité suivante.

IV.2.A. Introduction

Script du facilitateur :

« Avant de nous parler, nous allons prendre un moment simplement pour nous voir mutuellement. »

« C'est une petite pratique de présence — remarquer comment ça fait de rencontrer une autre personne à travers le regard tout en restant connecté à nous-mêmes. »

« Pas besoin de performer, de sourire, ou de créer quelque chose de spécial. Remarquez simplement l'expérience. »

IV.2.B. Marche et bref regard

Script du facilitateur :

« Commencez à marcher lentement dans l'espace. Essayez d'utiliser toute la salle. »

« Quand vous croisez quelqu'un, laissez vos yeux rencontrer brièvement les siens. »

« Un regard doux, peut-être un petit signe de tête, puis continuez à marcher. »

« Remarquez le rythme de :
voir,
être vu,
s'approcher,
et continuer. »

Laissez environ 3–4 minutes.

IV.2.C. Faire une pause avec le regard

Script du facilitateur :

« Cette fois, quand vous croisez le regard de quelqu'un, faites une pause un instant. »

« Remarquez simplement :
sa présence,
votre propre présence,
et ce qui se passe en vous pendant cette petite rencontre. »

« Après quelques secondes, continuez à marcher et rencontrez quelqu'un d'autre. »

Répétez plusieurs fois.
Laissez environ 3–4 minutes.

IV.2.D. Regard silencieux soutenu

Script du facilitateur :

« Maintenant, choisissez un partenaire. »

« Vous pouvez vous tenir debout ou vous asseoir face à face. »

« Pour les prochains instants, restez en silence et regardez-vous simplement. »

« Il n'y a rien à faire, rien à performer, rien à prouver. Juste la présence. »

« Si le contact visuel direct vous semble inconfortable à un moment, vous pouvez :
adoucir votre regard,
regarder l'espace entre les yeux,
ou vous reconnecter à vous-même avant de continuer. »

Laissez environ 1–2 minutes selon le groupe.

IV.2.E. Réflexion optionnelle

Consignes possibles :

- « *Qu'avez-vous remarqué en vous-mêmes pendant cet exercice ?* »
 - « *Comment était-ce de rencontrer le regard de quelqu'un sans parler ?* »
 - « *Qu'est-ce qui vous semblait confortable ou inconfortable ?* »
 - « *Quelque chose a-t-il changé entre le début et la fin de l'exercice ?* »
-

Note pour le facilitateur

Pour certains participants, le contact visuel et la visibilité peuvent sembler :

- apaisants,
- intimes,
- inconfortables,
- émotionnellement activateurs,
- vulnérables,
- ou culturellement inhabituels.

Les facilitateurs doivent éviter de présenter le contact visuel comme :

- une obligation,
- une preuve de connexion,
- ou une ouverture émotionnelle.

Les participants doivent toujours rester libres de :

- adoucir ou interrompre le regard,
- regarder à proximité plutôt que directement dans les yeux,
- augmenter ou réduire l'intensité,
- ou participer de façon plus régulée.

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,
- des participants neurodivergents,
- des groupes affectés par le trauma,
- ou des participants avec des handicaps,

la présence peut également être explorée à travers :

- le geste,
- la proximité,
- le silence partagé,
- la voix,
- ou l'orientation du corps plutôt que le seul contact visuel soutenu.

L'objectif de l'activité n'est pas l'intensité, mais la conscience, la présence et l'attention relationnelle.

IV.3. Nommer des qualités — nous reconnaître nous-mêmes et les autres

Type d'activité

Mouvement / Affirmation relationnelle / Réflexion verbale

Durée

10–12 minutes

- Tour 1 — Nommer nos propres qualités — 5–6 min
- Tour 2 — Reconnaître les qualités chez les autres — 5–6 min

Matériaux

Espace ouvert

Musique optionnelle

Objectif

Renforcer l'estime de soi en nommant des qualités positives en nous-mêmes.

Cultiver une attention compassionnelle en reconnaissant les forces chez les autres.

Pratiquer un langage attentif, respectueux et non définissant lors de la reconnaissance des autres.

Approfondir la conscience relationnelle à travers le mouvement, le témoignage et l'affirmation verbale.

IV.3.A. Introduction

Script du facilitateur :

« Dans l'activité précédente, nous avons pratiqué nous voir mutuellement en silence. »

« Maintenant, nous allons ajouter lentement des mots — d'abord en reconnaissant des qualités en nous-mêmes, puis en reconnaissant des qualités chez les autres. »

« Nous allons continuer à nous déplacer dans l'espace et rencontrer différentes personnes. »

IV.3.B. Tour 1 — Nommer des qualités en nous-mêmes

Les participants commencent à marcher dans l'espace.

Script du facilitateur :

« Quand vous rencontrez quelqu'un, faites une brève pause. »

« Chacun de vous dit une bonne qualité qu'il reconnaît en lui-même. »

« Ce peut être quelque chose de simple :

la patience,
le courage,
l'humour,
la sensibilité,
la curiosité,
le calme,
la créativité,
ou tout ce qui vous semble vrai. »

« Vous pouvez répéter la même qualité à chaque fois, ou en dire une différente. »

« Après que vous avez tous les deux parlé, continuez à marcher et rencontrez une autre personne. »

Encouragez des échanges rapides pour que les participants parlent à plusieurs personnes.
Laissez environ 5–6 minutes.

IV.3.C. Tour 2 — Reconnaître des qualités chez les autres

Script du facilitateur :

« Maintenant, nous déplaçons lentement notre attention vers l'extérieur. »

« Quand vous rencontrez quelqu'un, faites à nouveau une pause et prenez un moment pour le remarquer. »

« Partagez une qualité que vous reconnaissez, sentez ou appréciez en lui. »

Le facilitateur peut modéliser un langage informé par le trauma et non définissant.

Exemples possibles :

- « Je vois de la bienveillance en toi. »
- « Je reconnais du calme dans ta présence. »
- « J'ai remarqué du courage dans la façon dont tu as participé aujourd'hui. »
- « Je sens de la chaleur en toi. »
- « J'apprécie la façon dont tu écoutes. »

« Si vous n'êtes pas sûr, vous pouvez aussi parler de façon plus douce et hésitante :

"Je crois que tu portes..."

"J'imagine qu'il y a..."

"J'ai ressenti... quand je t'ai rencontré." »

« Après avoir partagé, continuez à marcher et rencontrez quelqu'un d'autre. »

Permettez plusieurs échanges.

IV.3.D. Réflexion optionnelle

Invitez les participants à se rassembler brièvement en cercle.

Consignes possibles :

- « *Comment était-ce de dire quelque chose de bien sur vous-mêmes ?* »
 - « *Comment était-ce d'entendre une qualité de quelqu'un d'autre ?* »
 - « *Y a-t-il eu quelque chose qui vous a surpris ?* »
 - « *Était-il plus facile de parler ou de recevoir ?* »
-

Note pour le facilitateur

Pour certains participants, recevoir de l'attention positive ou une affirmation peut sembler :

- bienveillant,
- inconfortable,
- émotionnellement activant,
- inhabituel,
- ou difficile à faire confiance.

Les facilitateurs doivent encourager :

- un langage d'observation,
- une formulation respectueuse,
- et de l'espace plutôt que des éloges exagérés.

Il est important d'éviter :

- de définir complètement les personnes,
- d'idéaliser les autres,
- ou de parler avec certitude de l'identité d'une autre personne.

Préférez un langage tel que :

- « *Je vois...* »
- « *Je reconnais...* »
- « *J'ai remarqué...* »
- « *J'ai ressenti...* »

plutôt que :

- « *Tu es...* »
- « *Tu fais toujours...* »

Les participants doivent également être rappelés qu'ils sont libres de :

- recevoir,
- réinterpréter,
- questionner,

- ou simplement écouter ce qui est partagé.

L'intention de l'activité est la reconnaissance et l'attention relationnelle — pas l'évaluation ou le jugement.

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,
- des participants neurodivergents,
- ou des participants avec des handicaps,

les qualités peuvent également être exprimées à travers :

- des gestes,
- des dessins,
- des symboles,
- du mouvement,
- ou des phrases verbales plus courtes.

Questions de réflexion (Optionnel)

- Qu'était-il plus facile de faire : reconnaître des qualités en vous-mêmes ou chez les autres ?
 - Comment était-ce de recevoir de la reconnaissance de quelqu'un d'autre ?
 - Des qualités partagées avec vous ont-elles fortement résonné ?
 - Qu'est-ce qui rend difficile ou facile d reconnaître ouvertement les forces ?
-

IV.4. Enfant de l'univers — Histoire, mouvement et réflexion

Type d'activité

Narration / Mouvement incarné / Soutien de groupe / Écriture réflexive / Partage optionnel

Durée

Environ 35–45 minutes

- Histoire — 5 min
- Mouvement libre / danse — 10 min
- « Devenir des étoiles » soutien de groupe — 10–12 min
- Réflexion et écriture — 5 min
- Partage optionnel — 5–8 min

Matériaux

Papier et stylos pour les participants
Espace ouvert pour le mouvement
Musique instrumentale douce (optionnel)

Objectif

Éveiller un sentiment d'appartenance, de préciosité et de valeur existentielle au-delà de l'accomplissement. Reconnecter les participants à l'estime de soi à travers la perspective symbolique d'être un « enfant de l'univers ».

Explorer des expériences incarnées de soutien, de visibilité et de connexion.

Exprimer la réflexion et la valeur personnelle à travers le mouvement, l'imagination et le langage symbolique.

IV.4.A. Introduction

Script du facilitateur :

« Cette activité utilise l'imagination, le symbolisme, le mouvement et la réflexion. »

« Elle nous invite à explorer la valeur personnelle non seulement à travers l'accomplissement ou la validation externe, mais à travers un sens plus large de l'existence, de l'appartenance et de la connexion avec la vie elle-même. »

« Vous n'avez pas besoin de croire quoi que ce soit littéralement pour participer. »

« Vous êtes simplement invité à explorer les images, sensations et réflexions qui émergent pour vous. »

IV.4.B. Histoire — Enfant de l'univers

Invitez les participants à s'asseoir confortablement ou à se tenir dans une position détendue.

Script du facilitateur :

« Au commencement de tout, les scientifiques nous disent que l'univers entier était concentré en un seul point — incroyablement petit et incroyablement chaud. De ce moment a émergé le Big Bang, l'événement cosmique qui a apporté l'expansion, le mouvement des particules et la création de tout ce que nous connaissons aujourd'hui.

Vous pourriez imaginer que, même alors, les éléments constitutifs de toute vie qui apparaîtrait plus tard dans l'univers étaient déjà présents.

Il a fallu une chaîne d'événements — rares, improbables et uniques — pour que la Terre se forme et que la vie s'y épanouisse. Une ligne qui n'a jamais été rompue, depuis l'aube des temps jusqu'à aujourd'hui. Des ancêtres les plus lointains, en passant par vos parents, la chaîne de la vie vous a amené ici.

Peut-être pouvez-vous le voir ainsi : votre existence est un cadeau de l'univers lui-même.

Comme si vous étiez un enfant précieux des étoiles. Votre présence sur Terre n'est pas simplement une coïncidence, mais l'expression d'un potentiel ancien qui a trouvé un moyen d'apparaître à travers vous.

Pour ce moment, permettez-vous de sentir que la vie qui vit en vous est un miracle — un miracle qui a voyagé à travers l'espace et le temps pour prendre forme dans votre visage. »

Faites une brève pause.

IV.4.C. Mouvement libre / Danse

Invitez les participants à se lever et à se disperser dans l'espace.

Script du facilitateur :

« Nous allons maintenant laisser cette expérience traverser le corps. »

« Quand la musique commence, commencez à bouger de la façon qui vous semble naturelle. »

« Vous pourriez commencer très simplement :

respirer,

se balancer,

s'étirer,

ou marcher lentement. »

« Laissez le mouvement grandir s'il le veut. »

« Imaginez que vous bougez comme un enfant de l'univers — portant votre valeur, votre existence, votre appartenance. »

« Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de bouger. Toutes les expressions sont les bienvenues. »

Les participants bougent librement dans l'espace.

Laissez environ 10 minutes.

IV.4.D. Devenir des étoiles — Soutien de groupe

Script du facilitateur :

« Cette prochaine partie peut impliquer un contact physique et un soulèvement optionnel. La participation est toujours volontaire. »

« Si vous préférez ne pas participer à cette partie, vous pouvez continuer à danser, bouger, vous reposer ou observer. »

« Quand vous soutenez quelqu'un, bougez lentement et avec précaution. »

« Utilisez de nombreuses mains pour soutenir le corps et gardez une position stable. »

« Si un soulèvement se produit, il ne doit se produire que si :
le groupe se sent à l'aise,
la personne consent clairement,
et le mouvement peut rester lent et contrôlé. »

Script du facilitateur :

« Si à un moment quelconque pendant la danse vous vous sentez prêt, vous pouvez lentement lever les mains dans les airs. »

« C'est un signe que vous souhaitez le soutien du groupe. »

« Quand quelqu'un lève les mains, les autres s'approchent lentement et posent doucement leurs mains pour le soutenir. »

« Quand la personne sent le soutien, elle peut lentement laisser une partie de son poids se reposer dans les mains du groupe. »

« Quand le groupe se sent prêt et en sécurité, il peut doucement soulever la personne — idéalement pas plus haut que le niveau des épaules. »

« En ce moment, la personne devient comme une étoile — tenue parmi les étoiles. »

Laissez un court moment en position soulevée.

« Puis le groupe redescend lentement la personne au sol. »

« La personne peut s'allonger, se reposer, respirer, ou retourner lentement au mouvement quand elle est prête. »

« La danse continue, et d'autres peuvent également choisir cette expérience. »

Laissez environ 10–12 minutes.

IV.4.E. Réflexion et écriture

Invitez les participants à s'asseoir ou à s'allonger tranquillement.

Script du facilitateur :

« Prenez un moment tranquille pour vous-mêmes. »

« Si vous avez envie d'écrire, prenez un morceau de papier. »

Consigne possible :

« Je suis un enfant précieux de l'univers, et mon offrande — mon cadeau au monde — est... »

Les participants peuvent :

- écrire,
- dessiner,
- rester en silence,
- ou simplement réfléchir intérieurement.

Laissez environ 5 minutes.

IV.4.F. Partage optionnel

Invitez les participants à se rassembler en cercle.

Les participants peuvent partager :

- quelque chose qu'ils ont écrit,
- quelque chose qu'ils ont vécu dans le mouvement,
- ou ce que la phrase « enfant de l'univers » signifie pour eux personnellement.

Le partage est volontaire.

Laissez environ 5–8 minutes.

Note pour le facilitateur

Cette activité combine :

- l'imagination symbolique,
- le mouvement,
- le soutien,
- l'incarnation,
- et la réflexion existentielle.

La métaphore de l'« Enfant de l'univers » est offerte comme :

- une invitation symbolique,
- poétique,

- et réflexive,

pas comme une affirmation de vérité religieuse, spirituelle ou scientifique.

Les participants doivent rester libres de :

- interpréter l'imagerie personnellement,
- s'y connecter métaphoriquement,
- l'adapter intérieurement,
- ou s'engager uniquement avec les parties qui leur semblent significatives ou accessibles.

La composante de soulèvement requiert une attention particulière à :

- le consentement,
- la sécurité physique,
- le rythme,
- et la disponibilité émotionnelle.

Aucun participant ne doit jamais se sentir :

- poussé à être soulevé,
- poussé à toucher les autres,
- ou émotionnellement exposé au-delà de son niveau de confort.

Des formes alternatives de soutien peuvent inclure :

- entourer quelqu'un avec des mains à proximité,
- s'asseoir près,
- témoigner,
- des gestes symboliques,
- ou simplement rester présent dans le mouvement partagé.

Pour certains participants, notamment ceux ayant des expériences de :

- trauma,
- exclusion,
- honte,
- perte de confiance,
- ou vulnérabilité liée au corps,

recevoir de l'attention ou du soutien collectif peut sembler émotionnellement intense.

Les facilitateurs doivent :

- normaliser les différentes réactions,
- éviter d'idéaliser l'ouverture émotionnelle,
- et permettre plusieurs niveaux de participation.

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,

- des participants neurodivergents,
- ou des participants avec des handicaps physiques,

le mouvement et le soutien peuvent être adaptés à travers :

- le mouvement en position assise,
 - des gestes,
 - un « soulèvement » symbolique,
 - le son,
 - du tissu,
 - la proximité,
 - ou une participation imaginative sans contact physique.
-

Questions de réflexion (Optionnel)

- Quelles émotions ou pensées ont émergé pendant l'histoire ou le mouvement ?
 - Comment était-ce de recevoir ou de témoigner le soutien du groupe ?
 - Que signifie pour vous personnellement la phrase « enfant de l'univers » ?
 - L'activité a-t-elle influencé la façon dont vous vous rapportez à la valeur, l'appartenance ou l'existence ?
-

IV.5. Cercle de clôture — Le cadeau de l'attention

Type d'activité

Cercle de partage de tout le groupe / Rituel de témoignage / Clôture réflexive

Durée

Environ 40–50 minutes selon :

- la taille du groupe,
- la durée des prises de parole,
- et la profondeur du partage.

Matériaux

Cartes symboliques (ex. cartes Dixit ou de style oracle) ou objets personnels de la salle

Minuterie ou cloche (optionnel, pour marquer le temps de parole)

Objectif

Clore la session avec un rituel de présence, de voix égale et de témoignage compassionnel.

Affirmer que l'histoire, les forces et la présence de chaque participant comptent.

Pratiquer l'écoute profonde sans interruption ni résolution.

Créer une dernière expérience partagée de reconnaissance, d'attention et de soin relationnel.

IV.5.A. Ouverture

Script du facilitateur :

« Nous avons passé cette session à découvrir nos forces, nous voir mutuellement et réfléchir à ce qui nous rend précieux. »

« Pour clore, nous allons nous offrir mutuellement l'un des plus grands cadeaux que nous puissions offrir : notre pleine et entière attention. »

« Dans ce cercle, la voix de chacun est entendue également. »

« Vous aurez chacun quelques minutes pour vous présenter à nouveau — pas formellement, mais d'une façon qui vous semble vraie — et pour partager quelque chose venant du cœur. »

« Il n'y a pas de pression d'être profond. La valeur réside simplement dans le fait d'être entendu. »

Laissez environ 2–3 minutes.

IV.5.B. Choisir un objet symbolique ou une carte

Le facilitateur peut offrir deux options.

Option 1 – Cartes symboliques

Script du facilitateur :

« J'ai apporté des cartes avec des images ou des mots. »

*« Prenez votre temps pour les regarder et choisissez-en une qui vous parle — peut-être à travers :
son image,
sa couleur,
son atmosphère,
ou son sentiment émotionnel. »*

« Vous n'avez pas besoin de l'expliquer logiquement. Choisissez simplement ce qui vous semble significatif ou présent pour vous en ce moment. »

Option 2 – Objets dans l'espace

Script du facilitateur :

*« Vous pouvez également choisir un petit objet de l'espace autour de vous :
un stylo,
une écharpe,
une clé,
une pierre,
un morceau de tissu,
ou n'importe quoi d'autre qui vous parle d'une façon ou d'une autre en ce moment. »*

Laissez environ 5 minutes.

IV.5.C. Instructions pour le partage

Script du facilitateur :

« Quand c'est votre tour, montrez-nous votre carte ou objet, dites votre prénom, et répondez à une ou plusieurs de ces questions : »

- Pourquoi avez-vous choisi cet objet ou cette carte ?
- Qu'est-ce qu'il représente pour vous ?
- Qu'est-ce qui vous semble important que les autres entendent à votre sujet aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que cet objet vous rappelle de prendre soin de vous-mêmes ?

« Vous aurez environ 3 minutes de temps de parole sans interruption. »

« Quand la cloche sonne doucement, commencez à trouver une façon de conclure votre partage. »

IV.5.D. Consignes du cercle

Script du facilitateur :

« Quand quelqu'un parle, nous pratiquons l'écoute sans interrompre, résoudre, analyser, ou réagir fortement. »

« Ce silence n'est pas une absence — c'est une présence. »

« L'eau calme reflète. »

« Si un silence complet semble trop rigide pour le groupe, nous pouvons également permettre des formes douces de présence bienveillante telles que :
de petits hochements de tête,
des expressions faciales chaleureuses,
ou de doux sons d'encouragement. »

« L'important est que la personne qui parle se sente :
soutenue,
non interrompue,
et libre de s'exprimer. »

« Tout ce qui est partagé ici reste ici. »

« Nous tenons les histoires de chacun avec respect et confidentialité. »

Laissez environ 2 minutes.

IV.5.E. Cercle de partage

Les participants partagent un par un.

Le facilitateur :

- tient le rythme,
- maintient l'espace émotionnellement contenu,
- et sonne doucement la cloche si nécessaire.

Une brève pause peut être accordée entre les locuteurs.

Laissez environ 35–40 minutes selon la taille du groupe.

IV.5.F. Clôture

Script du facilitateur :

« Merci à tous d'avoir été présents — non seulement pour vous-mêmes, mais aussi les uns pour les autres. »

*« Aujourd'hui, nous avons pratiqué :
la présence sans résolution,
la bienveillance sans conditions,
et l'attention sans agenda. »*

*« Cela aussi peut faire partie de l'autocompassion :
apprendre à rester présent avec nous-mêmes et avec les autres tels que nous sommes. »*

Invitez un bref silence partagé avant de terminer la session.

Note pour le facilitateur

Pour beaucoup de participants, recevoir une attention sans interruption peut sembler :

- bienveillant,
- émotionnel,
- inconfortable,
- vulnérable,
- inhabituel,
- ou profondément significatif.

Les facilitateurs doivent éviter :

- de pousser à la divulgation émotionnelle,
- d'interpréter les histoires des participants,
- ou de créer une pression pour un partage « profond ».

Les participants doivent toujours rester libres de :

- parler brièvement,
- passer,
- rester symbolique,
- ou partager uniquement ce qui semble approprié.

Le rôle du groupe n'est pas de :

- conseiller,
- analyser,
- secourir,
- ou évaluer,

mais de pratiquer la présence relationnelle et le témoignage.

Lorsque vous travaillez avec :

- des participants plus jeunes,
- des contextes de réfugiés ou de migration,
- des participants neurodivergents,
- ou des participants avec des handicaps,

le partage peut également se faire à travers :

- des symboles,
- des phrases plus courtes,
- des dessins,
- des gestes,
- du mouvement,
- ou une communication assistée.

L'objet ou la carte symbolique fonctionne comme :

- **un objet transitionnel,**
- **une ancre pour la réflexion,**
- **et un pont bienveillant entre l'expérience intérieure et l'expression.**

Questions de réflexion (Optionnel)

- Comment était-ce de parler en étant écouté sans interruption ?
 - Comment était-ce d'écouter silencieusement les autres ?
 - L'objet ou la carte vous a-t-il aidé à exprimer quelque chose de difficile à dire directement ?
 - Quel type d'attention vous aide à vous sentir vraiment vu et respecté ?
-

Notes théoriques et de facilitation – Session 4

Cette section offre des références théoriques et des perspectives de facilitation liées à la Session 4.

L'objectif n'est pas de transformer l'atelier en cours magistral, mais de soutenir les facilitateurs dans la compréhension :

- de la justification éducative derrière les activités,
- des processus émotionnels et relationnels impliqués,
- et des cadres plus larges qui informent la conception de la session.

Les facilitateurs sont encouragés à se familiariser avec ce matériel avant la mise en œuvre et à adapter la profondeur de la théorie selon :

- le groupe,
- le contexte,
- et le temps disponible.

L'atelier lui-même doit rester principalement expérientiel.

IV.T.1. Estime de soi, reconnaissance et valeur humaine

IV.T.1.A. L'estime de soi au-delà de l'accomplissement

De nombreuses personnes apprennent à évaluer leur valeur principalement à travers :

- la performance,
- la productivité,
- la comparaison,
- l'accomplissement,
- l'apparence,
- ou l'approbation externe.

Bien que les retours positifs et les réalisations puissent soutenir la confiance, l'estime de soi peut devenir instable lorsqu'elle dépend entièrement de la validation externe.

La psychologie humaniste, notamment à travers les travaux de **Carl Rogers**, a souligné l'importance de :

- l'empathie,
- l'acceptation,
- l'authenticité,
- et la considération positive inconditionnelle

dans le développement d'un sentiment de valeur personnelle plus sain.

Rogers a suggéré que de nombreuses personnes se déconnectent progressivement de leur expérience authentique parce qu'elles apprennent que l'acceptation est conditionnelle :

elles se sentent valorisées uniquement quand elles se comportent, performant ou apparaissent de façons socialement approuvées.

Dans cette session, l'estime de soi est explorée non comme supériorité ou perfection, mais comme la capacité à reconnaître :

- la valeur personnelle,
- les forces,
- la vulnérabilité,
- la dignité,
- et l'humanité partagée.

Plusieurs activités invitent les participants à vivre la reconnaissance à travers :

- le mouvement,
- le témoignage,
- la réflexion,
- la créativité,
- et la reconnaissance relationnelle.

Les perspectives de la **Psychologie positive**, notamment les approches basées sur les forces telles que la **Classification VIA des forces de caractère (Peterson & Seligman)**, soulignent également l'importance de reconnaître les capacités et qualités existantes plutôt que de se concentrer exclusivement sur les déficits ou la pathologie.

Dans cet atelier, les forces sont abordées non pas comme des étiquettes fixes ou des identités idéales, mais comme des potentiels humains qui peuvent apparaître différemment selon les situations et les relations.

Les participants sont également encouragés à reconnaître que les forces peuvent coexister avec la vulnérabilité, l'insécurité ou la limitation plutôt que les remplacer.

IV.T.1.B. La reconnaissance et le miroir social

Notre sens de soi est façonné non seulement intérieurement, mais aussi relationnellement.

Les perspectives développementales, relationnelles et sociales suggèrent que les êtres humains développent leur identité en partie à travers :

- la reconnaissance,
- le miroir,
- l'attention,
- et les retours relationnels.

La façon dont nous sommes :

- vus,
- ignorés,
- encouragés,
- critiqués,
- acceptés,
- ou reconnus

peut profondément influencer la façon dont nous nous rapportons à nous-mêmes.

Des activités telles que :

- « Se voir mutuellement »,
- « Nommer des qualités »,
- et « Le cadeau de l'attention »

explorent cette dimension relationnelle de l'estime de soi à travers :

- le contact visuel,
- le témoignage,
- l'affirmation,
- et l'écoute.

L'accent mis sur la présence et le témoignage résonne également avec des perspectives dialogiques telles que le concept de relation « **Je–Tu** » de **Martin Buber**, où une autre personne est rencontrée non pas comme un objet à évaluer ou contrôler, mais comme une présence vivante méritant attention et respect.

L'objectif n'est pas d'idéaliser les éloges ou de créer une positivité artificielle, mais d'explorer ce qui se passe quand les personnes vivent :
une attention respectueuse,
de la reconnaissance,
et une présence sans jugement.

IV.T.2. Incarnation, visibilité et vulnérabilité

IV.T.2.A. Être vu à travers le corps

Les approches incarnées et expérientielles reconnaissent que la visibilité n'est pas seulement psychologique, mais aussi physique et relationnelle.

Être :

- regardé,
- témoigné,
- reconnu,
- écouté,
- ou physiquement présent devant les autres

peut évoquer de nombreuses réponses différentes, notamment :

- la connexion,
- la joie,
- l'inconfort,
- la honte,
- l'activation,
- la vulnérabilité,
- ou la peur du jugement.

Pour cette raison, les activités impliquant :

- le regard,
- le mouvement,
- l'expression corporelle,
- le toucher,
- ou l'attention du groupe

nécessitent un rythme attentif, le consentement et la liberté de participation.

Dans cette session, l'incarnation est utilisée non pour la performance, mais comme une façon d'explorer :

- la présence,
- l'authenticité,
- l'expression,
- la conscience relationnelle,
- et la perception de soi.

Les participants sont encouragés à :

- rester connectés à leurs propres limites,
- réguler l'intensité,
- et choisir leur niveau de participation.

Les approches de théâtre expérientiel et d'éducation basée sur le drame, notamment les travaux d'**Augusto Boal** et de **Jacob Moreno**, ont depuis longtemps exploré comment :

- le mouvement,
- les rôles,
- le témoignage,
- l'improvisation,
- et l'interaction incarnée

peuvent soutenir la conscience, l'empathie, l'expression et la compréhension relationnelle.

Le **Théâtre de l'opprimé** de Boal, par exemple, a souligné l'importance de transformer des spectateurs passifs en participants actifs capables d'explorer l'expérience à travers le corps et l'interaction collective.

IV.T.2.B. Jeu, créativité et incarnation positive

Plusieurs activités de cette session invitent les participants à :

- exagérer des qualités,
- bouger librement,
- jouer symboliquement,
- ou explorer des formes d'expression non ordinaires.

Les approches ludiques et créatives sont largement utilisées en :

- pédagogie du drame,

- arts expressifs,
- éducation par le mouvement,
- psychodrame,
- et apprentissage expérientiel

parce qu'elles peuvent aider les participants à :

- accéder à la spontanéité,
- réduire l'auto-surveillance,
- expérimenter avec l'identité,
- et exprimer des aspects d'eux-mêmes qui sont difficiles à verbaliser directement.

Donald Winnicott, notamment à travers ses travaux sur le jeu et la créativité, a suggéré que les espaces ludiques peuvent soutenir l'exploration, l'authenticité, l'imagination et la croissance psychologique.

L'activité « Exagération ludique des qualités positives » ne vise pas la moquerie ou la performance, mais :

- l'exploration,
- l'amplification,
- la liberté,
- et l'expérimentation incarnée.

Le jeu peut soutenir l'estime de soi non pas parce que les participants deviennent « meilleurs », mais parce qu'ils se vivent temporairement avec :

- **plus d'ouverture,**
- **de flexibilité,**
- **d'imagination,**
- **et de permission.**

IV.T.3. Appartenance, humanité partagée et valeur existentielle

Kristin Neff décrit l'« humanité commune » comme l'une des dimensions centrales de l'autocompassion.

Cette perspective suggère que :

- l'imperfection,
- la vulnérabilité,
- la lutte,
- l'incertitude,
- et la douleur émotionnelle

font partie de l'expérience humaine partagée plutôt que des signes d'échec personnel ou d'isolement.

Dans cette session, la valeur personnelle est explorée non seulement individuellement, mais aussi collectivement, à travers :

- le mouvement partagé,
- le témoignage,

- la création collective,
- et la reconnaissance mutuelle.

L'activité « Corps commun » reflète symboliquement l'idée que les forces et les vulnérabilités existent non seulement au sein d'individus isolés, mais aussi au sein des communautés et des relations.

L'autocompassion dans ce contexte ne signifie pas éviter la difficulté ou maintenir une positivité constante. Elle implique plutôt d'apprendre à rester connecté à sa propre humanité — et à l'humanité des autres — même pendant les moments d'insécurité, de honte, de vulnérabilité ou d'imperfection.

IV.T.3.B. Réflexion existentielle et la métaphore de l'« Enfant de l'univers »

L'activité « Enfant de l'univers » combine :

- la narration,
- l'imagination,
- le mouvement,
- le soutien symbolique,
- et la réflexion existentielle.

L'activité s'inspire en partie de :

- l'imagination cosmologique,
- le symbolisme poétique,
- la réflexion existentielle,
- et la psychologie humaniste

plutôt que de doctrine religieuse ou d'affirmations de vérité scientifique.

Des psychologues existentiels et humanistes tels que **Viktor Frankl**, **Rollo May** et **Irvin Yalom** ont exploré des questions liées à :

- le sens,
- l'existence,
- l'isolement,
- la mortalité,
- l'appartenance,
- et la quête humaine de valeur.

Dans cette perspective, la valeur n'est pas comprise comme quelque chose qui doit constamment être gagné à travers la performance, mais comme quelque chose lié à l'existence elle-même.

La métaphore d'être un « enfant de l'univers » invite les participants à réfléchir symboliquement à :

- l'existence,
- la préciosité,
- l'interconnexion,
- la continuité,
- et l'improbabilité de la vie.

Pour certains participants, cela peut évoquer :

- de l'émerveillement,
- de la connexion,
- de la tendresse,
- du chagrin,
- du scepticisme,
- ou de la résistance.

Toutes les réponses restent valides. Les facilitateurs doivent éviter d'interpréter les réactions des participants symboliquement ou spirituellement, en laissant le sens émerger individuellement et volontairement.

L'activité n'est pas destinée à persuader les participants vers une vision du monde spécifique, mais à créer un espace de réflexion autour de :

- l'existence,
- l'appartenance,
- le sens,
- la vitalité,
- et l'humanité partagée.

IV.T.4. Attention, témoignage et écoute profonde

Plusieurs activités de cette session explorent l'attention comme un acte relationnel.

Dans de nombreuses traditions contemplatives, dialogiques, thérapeutiques et expérientielles, l'écoute attentive est comprise non simplement comme un silence passif, mais comme une forme de :

- présence,
- témoignage,
- soin,
- et respect relationnel.

Le cercle de clôture « Le cadeau de l'attention » invite les participants à vivre :

- une prise de parole sans interruption,
- une voix égale,
- et une écoute sans interruption.

La pratique d'écouter sans :

- résoudre,
- analyser,
- corriger,
- secourir,
- ou répondre immédiatement

peut créer des conditions pour :

- la sécurité émotionnelle,
- l'expression,
- la dignité,
- et la reconnaissance relationnelle.

Cette approche résonne également avec les traditions centrées sur la personne et dialogiques qui soulignent :

- la présence authentique,
- l'écoute,
- et la capacité à rester avec une autre personne sans tenter de contrôler ou de changer son expérience.

Pour beaucoup de participants, être écouté sans interruption peut sembler :

- inhabituel,
- vulnérable,
- émotionnel,
- apaisant,
- inconfortable,
- ou profondément significatif.

Les facilitateurs doivent se rappeler que :

- le silence,
- le rythme,
- le témoignage,
- et l'attention respectueuse

peuvent eux-mêmes devenir de puissantes expériences relationnelles.

À travers la Session 4, les activités expérientielles invitent les participants à explorer comment la reconnaissance, l'incarnation, la créativité et la présence attentive peuvent influencer à la fois la perception personnelle de soi et l'expérience relationnelle collective.

Merci d'avoir lu !

Cet eBook est le résultat d'un effort profondément collaboratif. Nous souhaitons exprimer notre sincère gratitude aux co-auteurs dont l'expertise unique, la passion et le dévouement à la santé mentale ont rendu cet eBook possible. Ensemble, ils ont donné vie à la vision du projet ComPASSION is Sexy sur ces pages.

Cet eBook a été rédigé et compilé par **Anastasia CHARITIDOU** d'Olotites et **Adrien CORTUN** des Philentropes.

Si vous avez des retours, des suggestions ou des commentaires, nous serions ravis de les recevoir à production.lesphilentropes@gmail.com

Prenez soin de vous ! <3

Adrien & Anastasia

Les Philentropes



Co-funded by
the European Union



OLOTITES
oh my wholeness