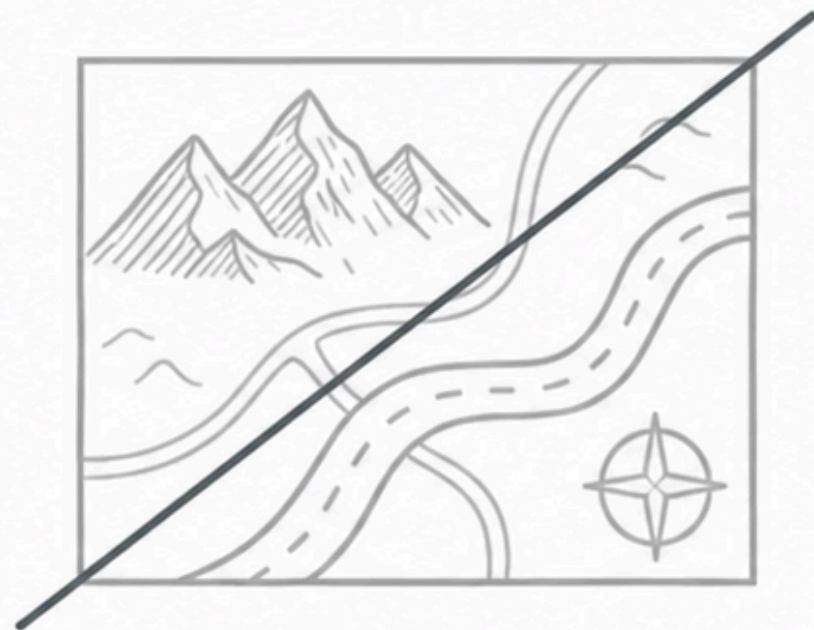




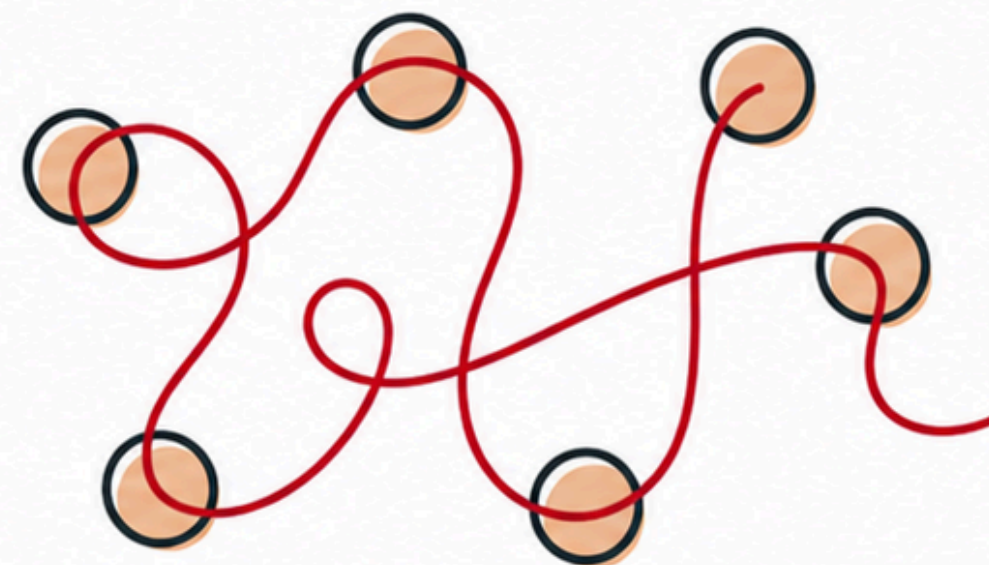
Carte Emotionnelle de la Communauté

Un outil participatif pour comprendre le bien-être collectif et développer une prise de conscience partagée.

Une carte de sens, pas une carte géographique



Ce n'est pas une liste de problèmes ou de lieux physiques.



C'est un outil visuel, réflexif et collectif qui rend visibles les émotions, les tensions, le soin et la cohésion.

Outil de lecture.	Outil d'activation.
Il rend visibles les besoins émotionnels, les dynamiques relationnelles et les vulnérabilités.	Il favorise la prise de conscience partagée, renforce la cohésion et ouvre des possibilités d'action.

Lire la communauté à travers ses relations, et non seulement à travers ses manques.



Communautés locales :
Groupes de quartier et
réseaux communautaires..



Processus culturels :
Participants à des parcours
artistiques ou éducatifs.



**Conçu pour des groupes d'adultes,
avec une forte attention à la
pluralité des trajectoires de vie,
aux perspectives de genre et
aux phases de transition.**

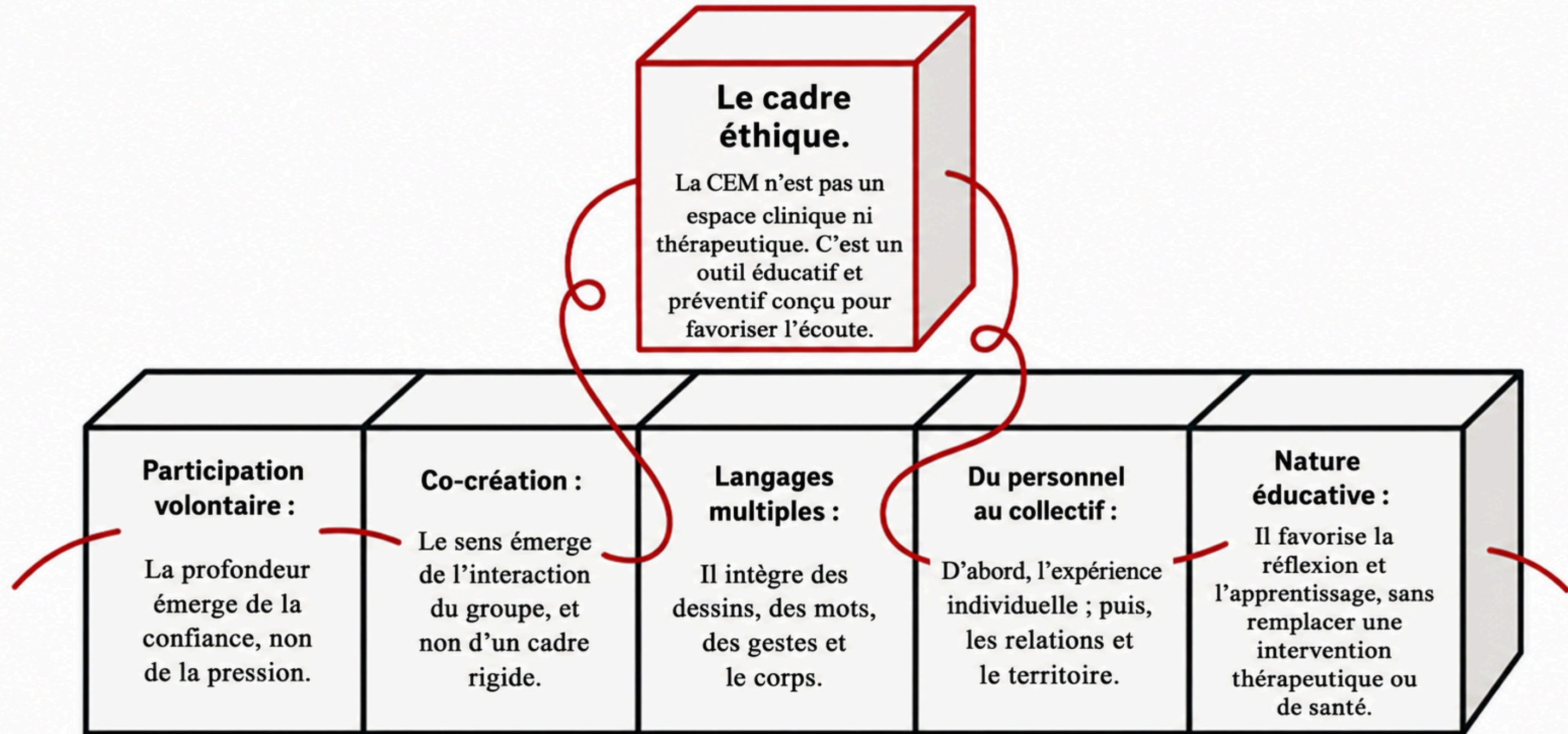


Réseaux associatifs :
Communautés de pratique
et associations.

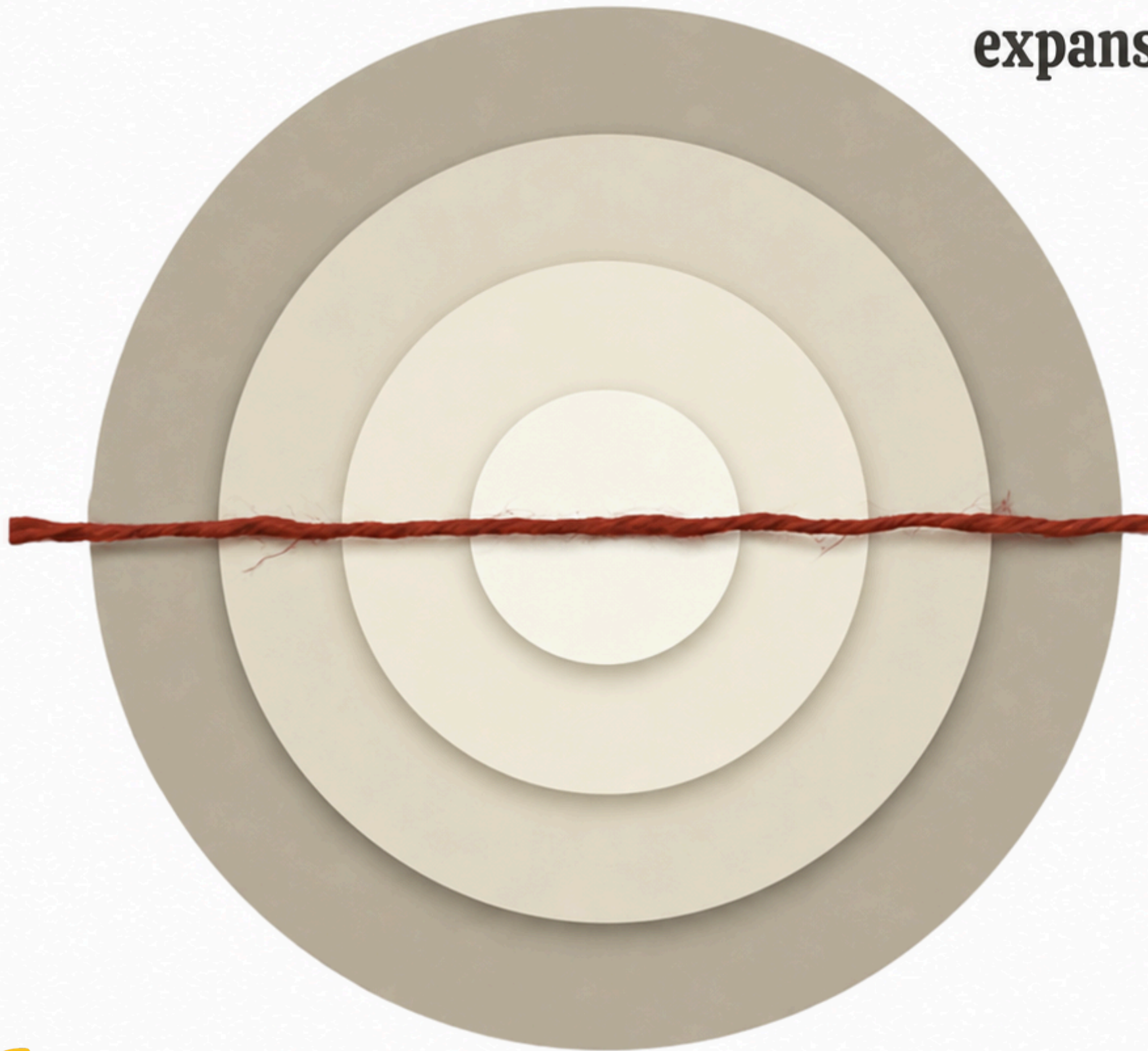


Groupes en transition :
Contextes interculturels,
multilingues ou isolés..

Les conditions méthodologiques d'un espace sûr



L'architecture de la carte : une expansion progressive vers la communauté.



L1.	Besoins émotionnels : Le noyau personnel.
L2.	Nourrissement relationnel : Le premier cercle des relations.
L3.	Empathie et limites : Le cercle du soin et du respect.
L4.	Ressources culturelles : Le cercle extérieur du territoire..
L5.	Corps et cohésion : L'axe transversal de toute l'expérience, symbolisé par le fil rouge.



Niveau 3 : Éthique du soin et le miroir protégé de la littérature

Explorer l'empathie demande de traverser des émotions difficiles : la vulnérabilité, la dépendance et la ligne ténue entre sauver et détruire.

Le cas de *La Porte*.

L'utilisation du roman *La Porte* de Magda Szabó fonctionne comme une ressource narrative. La littérature agit comme un miroir projectif protégé, permettant d'explorer la dignité sans nécessiter une exposition personnelle directe.

Comment pouvons-nous accompagner quelqu'un sans dépasser ses limites ni lui retirer sa dignité ?

Pratique de terrain : adapter la CEM au contexte.

Le cas de Modène.

- **Focus** : le noyau personnel et les dynamiques relationnelles.
- **Outils** : l'utilisation de diagrammes circulaires pour identifier les besoins actuels (L1) et l'analyse transactionnelle pour comprendre les nourrissements relationnels (L2).
- **Activation** : le Yoga du rire pour briser la glace et favoriser l'ouverture.

Le cas de Valence.

- **Focus** : l'empathie, les frontières et le potentiel réparateur des ressources culturelles territoriales.
- **Outils** : des cercles de lecture centrés sur *Le Porte* par Magda Szabó pour explorer la dignité (L3).
- **Infrastructures** : cartographie des bibliothèques et des musées (L4). *Le Receta Cultura* est utilisé comme référence pour l'impact culturel sur la réduction de l'anxiété. Le fil rouge, tissé collectivement, comme expression physique de la cohésion (L5).



Préparer l'espace : la sécurité psychologique comme fondement.

Matériel :

- Cartes avec des cercles concentriques (A3)
- Feutres, post-it et fiches
- Fil, laine ou cordons colorés
- Images, symboles ou objets évocateurs
- Chaises disposées en cercle et surfaces visibles pour construire la carte.

Écoute sans interruption :

Offrir une attention sincère, sans corriger ni détourner la parole.

Absence de jugement :

Pas de diagnostic ni d'étiquetage prématuré.

Liberté de ne pas tout partager :

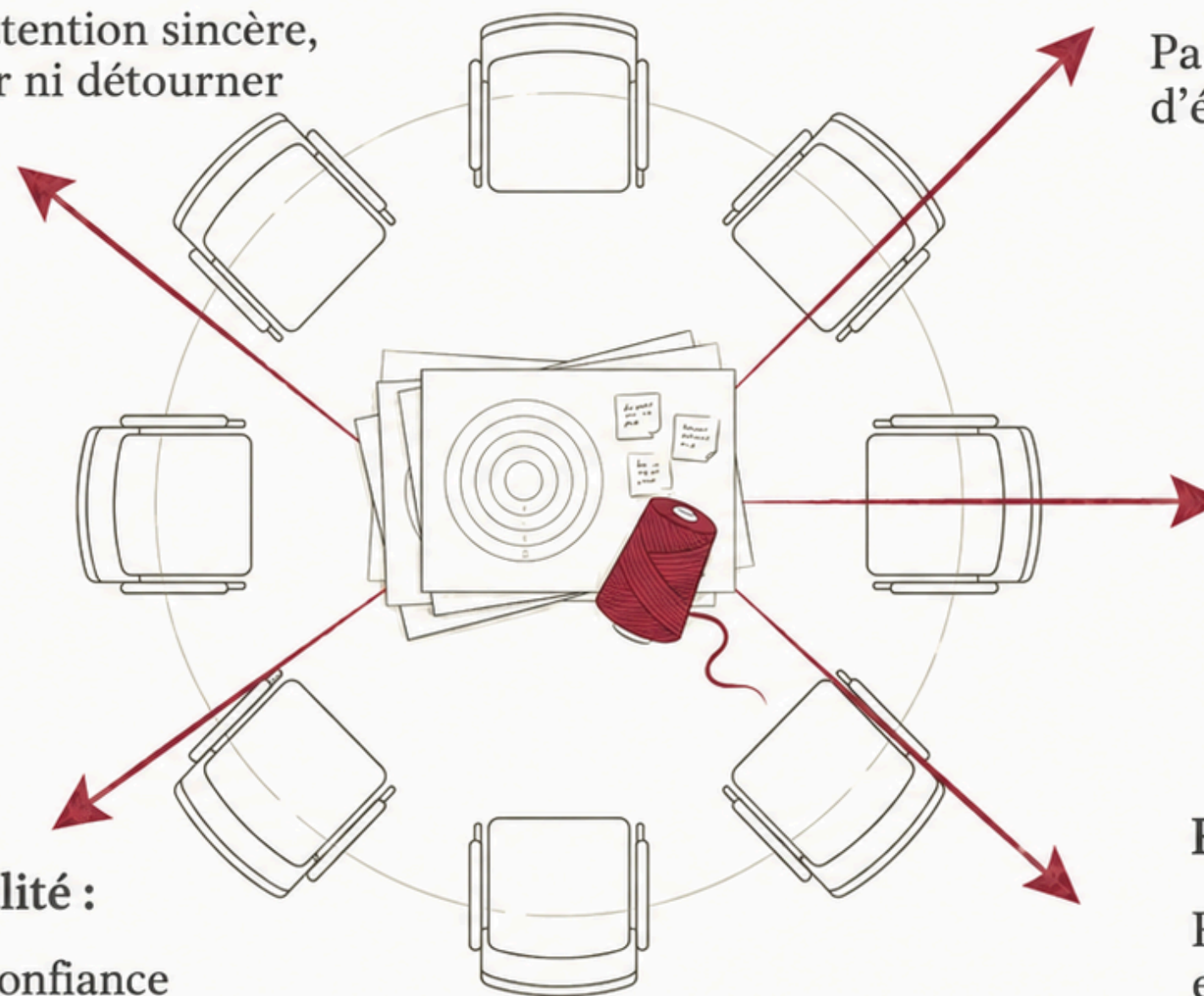
La profondeur n'exige pas une exposition totale.

Respect des limites :

Respecter les rythmes et les sensibilités de chacun.

Confidentialité :

Protéger la confiance du groupe.



Happiness



Co-funded by
the European Union



SOLIS Srls



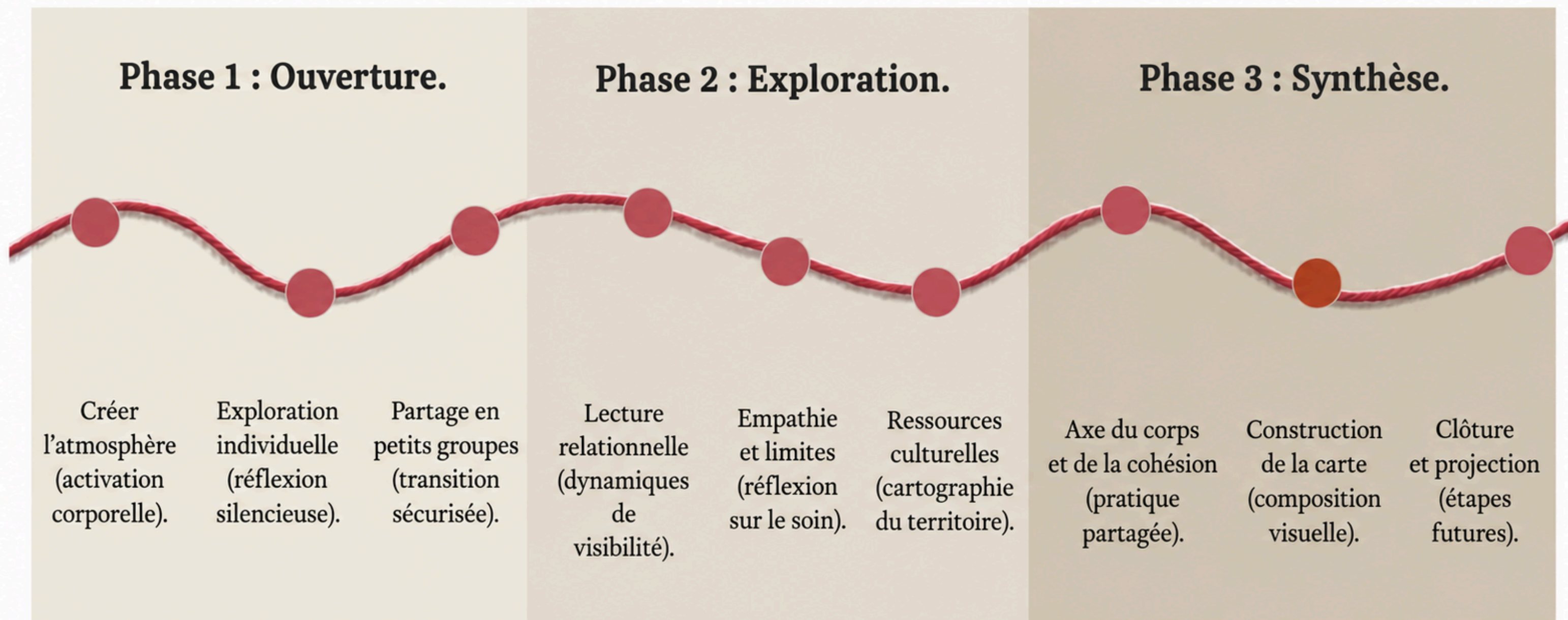
ESA



Projects
For
Europe

Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Le parcours de facilitation : les 9 phases de la carte.



Sensibilité, pas protagonisme : accompagner l'espace sans s'y imposer.

*L'animateur·rice n'interprète pas la communauté depuis l'extérieur,
mais crée les conditions pour que le groupe reconnaisse sa propre expérience.*

La boussole de l'animateur·rice

Le rôle de l'animateur·rice (ce qu'il/elle fait)



- Ouvrir un espace sûr et protéger ses frontières.
- Poser des questions génératives, pas des jugements.
- Tenir le rythme et soutenir la transition du personnel au collectif.

Risques à éviter



- Forcer l'intimité : demander plus d'ouverture que ce que les personnes peuvent soutenir.
- Réduire le processus à une conversation abstraite : ignorer les dimensions visuelle, incarnée et symbolique.
- Réduire la carte à une liste de problèmes : renforcer une vision centrée sur les déficits au lieu de reconnaître les ressources.
- Confondre facilitation et thérapie : déplacer le processus vers une logique clinique.

Du territoire à la cohésion incarnée.



1. L4 : Ressources culturelles



La culture n'est pas seulement divertissement, mais une infrastructure du bien-être : bibliothèques, musées et espaces publics.

Quelles ressources dans le territoire contribuent au bien-être des personnes?

2. L5 : Corps et cohésion (axe transversal)



Le bien-être ne se construit pas seulement avec des mots, mais aussi par l'écoute, le rythme et des pratiques partagées (ex. Yoga du rire ou tissage collectif).

Qu'est-ce qui nous fait nous sentir ensemble, sans avoir besoin de parler?



La carte démarre du territoire, mais son but est la cohésion vécue et incarnée.

Résultats attendus : de l'expérience personnelle à un sentiment d'appartenance.

1. Une plus grande conscience émotionnelle.

Identification précise des besoins actuels.

2. Une meilleure compréhension des dynamiques relationnelles.

Compréhension de la manière dont la reconnaissance et le pouvoir circulent.

3. Renforcement de l'écoute.

Créer les conditions d'un soin sûr et respectueux.

4. Identification des ressources.

Découverte et reconnaissance des ressources culturelles et communautaires du territoire.

5. Renforcement du sentiment d'appartenance.

L'expérience partagée renforce le lien et la cohésion du groupe.

Au-delà de la carte : ce qui rend la CEM possible.

La CEM ne produit pas seulement un artefact visuel ou une liste de besoins. Elle produit une compréhension partagée de la communauté.



Sa véritable force réside dans le fait de ne pas séparer des dimensions qui, dans la vie réelle, apparaissent toujours entremêlées : les besoins personnels, les relations, le soin, la dignité, les ressources culturelles et le corps. De cette conscience partagée peuvent émerger de nouvelles formes de bien-être communautaire.



Dimensions entremêlées

Reconnaître comment les besoins personnels, les relations, la culture, le soin et le corps sont liés.



Conscience partagée

Créer une compréhension collective à travers l'écoute, le respect et la participation.



Dignité et soin

Placer le soin, le respect et la dignité au centre de chaque étape du processus.



Ressources culturelles

Valoriser les bibliothèques, les musées, les espaces publics et le patrimoine local comme des infrastructures de bien-être.



Nouvelles formes de bien-être

De la compréhension partagée à des liens plus forts et à des communautés plus résilientes.



La carte est un moyen. La communauté est la destination.



Happiness



SOLIS Srls



ESA



Projects
For
Europe



Happiness



[Sito web](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



solissrls@gmail.com

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées sont toutefois exclusivement celles de l'auteur/des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ni de l'Agence nationale Erasmus+ – INDIRE. Ni l'Union européenne ni l'organisme financeur ne peuvent être tenus responsables de ces opinions.