Happiness in Practice Project

Positive Psychology & Community Resilience

2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Boîte à outils pour la pratique éducative et communautaire

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Index et sommaire

Introduction

À propos du projet **05**

Clés de lecture de la boîte à outils 06

Comment utiliser cette boîte à outils 07

Chapitre 1

Cadre méthodologique **08**

1.1 Approche générale 08

1.2 À qui s'adresse-t-il ? 08

1.3 Pourquoi une boîte à outils pratique 07

1.4 Comment nous comprenons le bonheur 09

1.5 Contexte européen et besoins sociaux 09

1.6 Psychologie positive et PERMA 10

1.7 Apprentissage expérientiel 10

1.8 Communauté de pratique 10

1.9 Écoute empathique 11

1.10 Bien-être individuel et dimension communautaire 11

1.11 Multiplicité des langues 11

1.12 Une approche éducative, et non thérapeutique 11

1.13 Du niveau personnel au niveau collectif 11

1.14 Que propose cette boîte à outils ? 12

Chapitre 2

Fiches d'activités

Comment choisir une activité 13

Tableau d'outils rapides 14

Fiche de travail 1 - Yoga du rire 15

Fiche de travail 2 - Cercle de l'empathie 17

Fiche de travail 3 - La porte 20

Fiche de travail 4 - Le fil rouge 22

Fiche de travail 5 - Pratiques de psychologie positive 25

Fiche de travail 6 - Pratiques quotidiennes 27

Fiche de travail 7 - Carte émotionnelle communautaire 30

Chapitre 3

Planificateur de séance **32**

3.1 Comment combiner les activités 33

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.2 Structure de base d'une session 33
3.3 Modèle 1 - Séance courte 90 min 33
3.4 Modèle 2 - Parcours média 34
3.5 Modèle 3 - Journée de travail complète 34
3.6 Modèle 4 - Itinéraire en 3 séances 35
3.7. Recommandations pour l'adaptation du planificateur 35

Chapitre 4
Guide de l'animateur 36
4.1. Le rôle de la facilitation 36
4.2. Présence, écoute et calme 36
4.3. Encadrement clair 37
4.4. Participation volontaire et rythme personnel 37
4.5. Du personnel au collectif 37
4.6. Multiplicité des langues 37
4.7. Comment contenir ses émotions sans envahir 37
4.8. Limites éthiques 38
4.9. Préparation de l'espace 38
4.10. Préparation préalable de la séance 39
4.11. Pendant la séance : signes à observer 39
4.12. Comment fermer correctement 39
4.13. Que faire si quelque chose de grave apparaît 39
4.14. Facilitation au sein d'une communauté de pratique 39
4.15. Prendre soin de soi de l'animateur 39
4.16. Une dernière idée 40

Chapitre 5
Leçons tirées du terrain 41
5.1. Élaboration d'une base méthodologique commune 41
5.2. Des besoins émotionnels à la compréhension relationnelle 41
5.3. Culture, santé communautaire et processus de renaissance 41
5.4. La valeur des espaces informels 42
5.5. Littérature, empathie et communauté 42
5.6. Les différences culturelles comme ressource 42
5.7. L'empathie a besoin de limites 42
5.8. Le corps comme accès immédiat à la communauté 42
5.9. Espaces culturels 43
5.10. Communauté de pratique : de l'événement au processus 43
5.11. Ce que Modène et Valence enseignent ensemble 43

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Chapitre 6

Reproductibilité et adaptation **44**
6.1. Commencez petit 44
6.2. S'adapter sans perdre de vue l'objectif 44
6.3. Former et soutenir les animateurs 44
6.4. Créer une petite communauté de pratique 44
6.5. Adaptation aux groupes multilingues et interculturels 45
6.6. Adaptation aux personnes âgées ou aux groupes ayant un rythme lent 45
6.7. Travailler avec les espaces culturels et communautaires 45
6.8. Documenter l'expérience 45
6.9. Intégrer des pratiques quotidiennes pour assurer la continuité 45
6.10. Ajuster l'intensité en fonction du contexte 45
6.11. Durabilité des bâtiments 45
6.12. Ce qui rend cette approche reproductible 46
6.13. Une dernière idée 46

ANNEXES

Annexe 1

Carte émotionnelle communautaire — version étendue **47**
5 niveaux · Développement étape par étape · Rôle de l'animateur · Questions d'orientation · Risques

Annexe 2

Pratiques quotidiennes — sélection soignée **56**
A. Prendre soin de soi
B. Gratitude
C. Espoir
D. Lien social
E. Communauté

Annexe 3

Modèles de travail **58**
Planification de séance · Roue des besoins · Notes de terrain · Guide d'adaptation

Annexe 4

Communauté de pratique — synthèse opérationnelle **59**

Annexe 5

Yoga du rire - Guide pratique pour les animateurs **61**

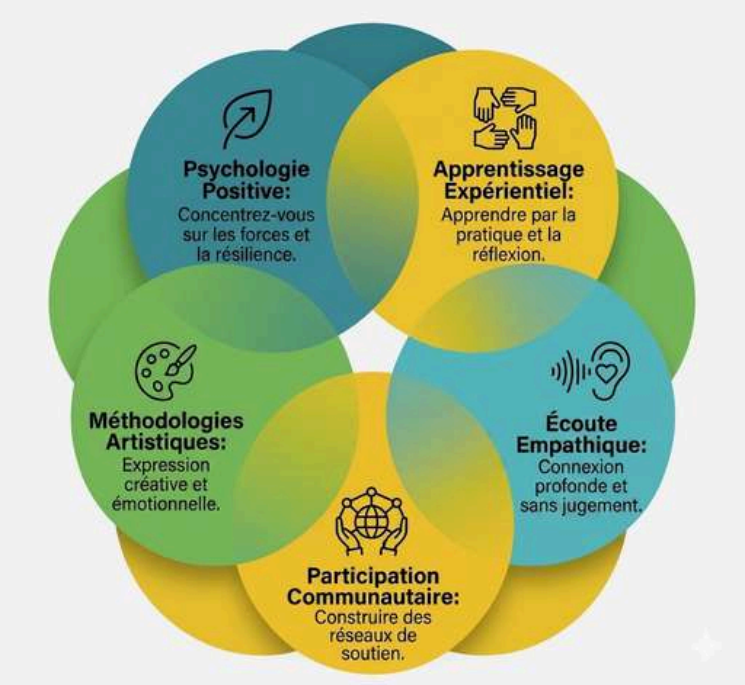
Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

À propos du projet

Le bonheur en pratique : psychologie positive et résilience communautaire est un projet de coopération Erasmus+ à petite échelle dans le domaine de la formation continue, développé par des organisations italiennes, espagnoles et belges. Son objectif est de promouvoir le bien-être, la résilience émotionnelle et le lien social, notamment auprès des personnes en situation de vulnérabilité, de stress ou d'isolement.

Ce projet conçoit le bien-être comme un processus relationnel et participatif, fondé sur des liens significatifs, un soutien mutuel et l'accès à des outils pratiques pour le quotidien. Dans cette perspective, il intègre la psychologie positive, l'apprentissage par l'expérience, des méthodologies artistiques et l'écoute empathique afin de développer des pratiques éducatives axées sur le soin et la communauté.

Grâce à des ateliers, des activités locales et une communauté de pratique européenne, des ressources et des méthodologies ont été élaborées pour renforcer l'empathie, la conscience émotionnelle et la résilience collective. Ce guide rassemble ces enseignements et propose des outils accessibles et adaptables aux professionnels et aux organisations, dans une perspective éducative, préventive et non thérapeutique.



Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Clés de lecture de l'outil

Ce guide a été conçu comme une ressource pratique, flexible et adaptable. Pour l'utiliser efficacement, il est important de garder à l'esprit quelques principes clés qui traversent l'ensemble du document et guident à la fois la lecture et la mise en œuvre des activités.

APPROCHE ÉDUCATIVE, PRÉVENTIVE ET NON THÉRAPEUTIQUE

Cet outil aborde le bien-être et la résilience dans une perspective éducative et préventive. Il ne remplace pas les interventions cliniques ou thérapeutiques, mais propose plutôt des activités axées sur la réflexion, la participation et l'apprentissage partagé.

PARTICIPATION VOLONTAIRE

La participation est libre et flexible : chacun décide de son niveau et de ses modalités d'implication. Le processus repose sur la confiance, le respect et la prise en compte du temps de chacun, sans aucune pression.

DU CORPS À LA PAROLE

Le bien-être et la participation ne se construisent pas uniquement par le dialogue. Cette boîte à outils utilise de multiples langages : le corps, la respiration, le geste, l'image, le symbole, le récit, l'écoute, le silence et la création partagée.

DU PERSONNEL AU COLLECTIF

La méthodologie part de l'expérience concrète de chaque personne — ses besoins, ses résonances, ses émotions ou ses perceptions — et ce n'est qu'ensuite qu'elle élargit son champ d'action aux relations, aux ressources environnementales et à la dimension collective.

ÉCOUTE ET LIMITES

L'écoute occupe une place centrale dans cette boîte à outils, mais ne doit pas être considérée comme une ouverture sans limites. Bien écouter, c'est aussi respecter les limites, ne pas s'immiscer, ne pas surinterpréter et ne pas transformer l'attention en contrôle.

APPRENTISSAGE PARTAGÉ ET COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE

Il ne faut pas considérer cette boîte à outils comme un simple recueil d'activités. C'est aussi un outil pour favoriser les processus d'apprentissage partagés entre professionnels, équipes et communautés.

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Comment utiliser cette boîte à outils

Ce guide n'est pas conçu comme un livre à lire du début à la fin, mais comme une ressource pratique qui peut être ouverte, consultée et utilisée en fonction des besoins de chaque groupe, contexte ou session.

COMMENT C'EST ORGANISÉ

Le chapitre 1 présente le cadre méthodologique général. Le chapitre 2 contient les fiches d'activités, qui constituent le cœur pratique de la boîte à outils. Le chapitre 3 propose des modèles pour la planification des séances. Le chapitre 4 énonce les critères éthiques et les lignes directrices pour l'animation. Le chapitre 5 résume les enseignements tirés de l'expérience du projet à Modène et à Valence. Le chapitre 6 est consacré à la reproductibilité et à l'adaptation. Les annexes contiennent des ressources complémentaires.

COMMENT IL PEUT ÊTRE UTILISÉ

Un animateur expérimenté peut accéder directement aux fiches d'activités. Une équipe souhaitant concevoir un parcours d'apprentissage peut combiner différents outils grâce au planificateur de sessions. Une personne découvrant le processus peut commencer par le cadre méthodologique.

Il peut également être utilisé dans différents contextes : ateliers courts, processus communautaires, espaces culturels, bibliothèques, groupes de soutien non cliniques ou parcours de formation pour professionnels.

UNE CLARIFICATION IMPORTANTE

Ce guide n'est pas thérapeutique. Il ne vise ni à diagnostiquer, ni à traiter, ni à guérir. Il n'enseigne pas comment « être heureux » comme s'il existait une formule universelle. Son objectif est de proposer des pratiques, un vocabulaire, des espaces d'écoute et des outils d'accompagnement qui contribuent à rendre le quotidien plus agréable, plus conscient et plus connecté aux autres.

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Chapitre 1. Cadre méthodologique

1.1. Sur l'approche générale

Ce guide pratique s'inscrit dans une approche de formation pour adultes qui conçoit le bien-être comme une expérience personnelle, relationnelle et communautaire. Il ne le perçoit pas comme un objectif abstrait ou un état idéal permanent, mais plutôt comme un processus qui peut être renforcé par des pratiques accessibles, des liens significatifs, des espaces de participation et des ressources partagées.

1.2. À qui s'adresse-t-il ?

Ce guide s'adresse principalement aux professionnels travaillant auprès d'adultes dans les milieux éducatifs, sociaux, culturels ou communautaires. Il concerne notamment les enseignants, les formateurs, les animateurs, les travailleurs sociaux, les médiateurs et les agents de mobilisation communautaire. Bien que le projet se soit concentré sur les adultes de 35 à 60 ans, la méthodologie peut être adaptée à d'autres groupes d'âge, à condition de conserver son approche relationnelle, progressive et non clinique.

1.3. Pourquoi une boîte à outils pratique

Ce document n'a pas pour but de proposer un exposé théorique exhaustif, mais plutôt de fournir aux équipes un ensemble d'outils applicables en pratique. Il traduit ainsi le processus de projet en un format opérationnel et rassemble des méthodologies déjà explorées et testées lors d'ateliers internationaux, de séances de groupe et au sein de communautés.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.4. Comment nous comprenons le bonheur et le bien-être

Dans cette approche, le bonheur n'est pas perçu comme un état émotionnel fixe, permanent ou idéalisé. Il n'est pas non plus présenté comme un objectif abstrait à atteindre une fois pour toutes. Il est plutôt envisagé comme une expérience cultivable, liée à des pratiques, des habitudes, des relations et des formes de bien-être qui peuvent être renforcées au fil du temps.
Dans cette perspective, le bien-être dépend non seulement des circonstances extérieures, mais aussi de la possibilité d'entreprendre des actions intentionnelles favorisant une plus grande conscience, la gratitude, le lien social, la régulation émotionnelle et le sens donné à la vie. Cette vision, inspirée par...

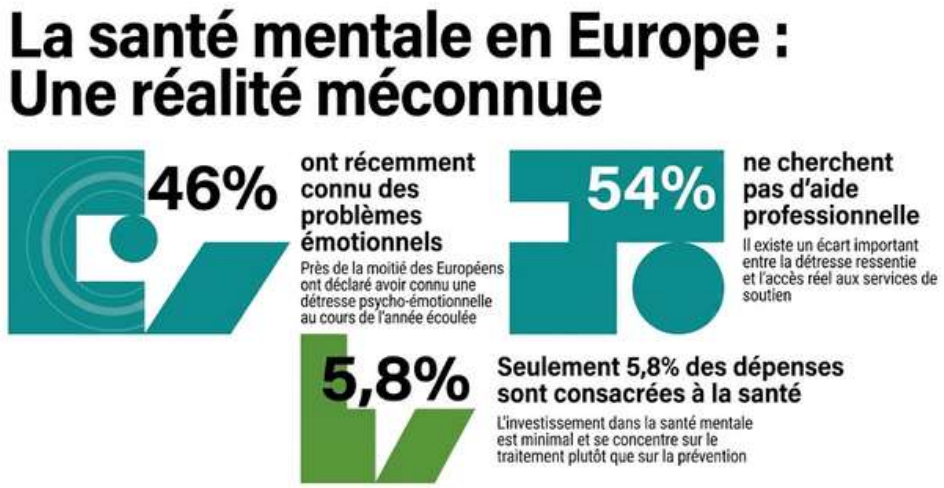
La psychologie positive guide l'ensemble des outils proposés : nombre d'activités visent précisément à contrebalancer la tendance humaine à se concentrer principalement sur le négatif, en aidant à reconnaître les ressources, à entretenir les relations et à élargir la perception de ce qui nourrit la vie quotidienne.
Dans ce contexte, parler de bonheur ne signifie pas nier les conflits, la souffrance ou la vulnérabilité. Cela signifie reconnaître que, même dans des situations complexes, il est possible de renforcer les capacités personnelles et collectives pour rendre la vie plus agréable, plus consciente et plus connectée aux autres.

1.5. Contexte européen et besoins sociaux

Cette boîte à outils répond à un besoin social croissant dans la Région européenne de l'OMS, ainsi que dans des pays comme l'Italie, l'Espagne et la Belgique : l'augmentation de la détresse émotionnelle et son impact sur la vie quotidienne, en particulier chez les adultes d'âge moyen, qui sont souvent confrontés à des pressions professionnelles, familiales et économiques.
Selon les données de Flash Eurobaromètre 530, 46 % des personnes interrogées ont déclaré avoir éprouvé des problèmes émotionnels ou psychosociaux au cours de l'année écoulée, et plus de la moitié d'entre elles (54 %) n'ont pas cherché d'aide professionnelle.

Face à ce constat, Happiness in Practice propose des approches accessibles, communautaires et non cliniques qui renforcent la résilience, la conscience émotionnelle et les liens sociaux. Ce guide constitue ainsi une ressource préventive et éducative, conçue pour répondre aux besoins réels des communautés et de la vie adulte contemporaine.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376



1.6. Psychologie positive et bien-être

L'un des piliers de cette boîte à outils est la psychologie positive, comprise non pas comme une pensée naïvement optimiste, mais comme une approche qui prend en compte les forces humaines, les ressources d'adaptation, la capacité à s'épanouir et les conditions qui favorisent une vie plus riche de sens, de liens et de conscience.

Dans ce cadre, le projet s'appuie sur le modèle PERMA, qui identifie cinq dimensions interdépendantes du bien-être : les émotions positives, l'engagement, les relations, le sens et l'accomplissement. Ces dimensions ne sont pas envisagées comme des objectifs abstraits, mais plutôt comme des axes pouvant être abordés par des pratiques concrètes, individuelles et collectives.

1.7. Apprentissage expérientiel et co-création

Le projet repose sur un principe méthodologique central : le bien-être ne se transmet pas comme un concept figé, mais se vit, se réfléchit et se construit collectivement. C'est pourquoi la boîte à outils privilégie une approche d'apprentissage expérientiel, avec une logique de co-création où les outils prennent forme en fonction du groupe, du contexte, du territoire et de l'animation.

1.8. La communauté de pratique comme noyau de l'apprentissage

La communauté de pratique (CdP) est l'un des éléments méthodologiques fondamentaux du projet. S'inspirant des travaux de Jean Lave et d'Étienne Wenger, elle repose sur l'idée que l'apprentissage ne se fait pas uniquement de manière individuelle, mais aussi par l'interaction avec autrui et la participation à des situations concrètes.

La CoP articule trois dimensions indissociables : un domaine ou un intérêt partagé, une communauté fondée sur les relations et le sentiment d'appartenance, et une pratique composée de connaissances, d'outils et de ressources développés collectivement.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.9. L'écoute empathique en tant que pratique méthodologique

L'écoute empathique est l'un des fondements méthodologiques essentiels de cette boîte à outils. Elle ne se limite pas à une technique spécifique ni à des activités particulières. C'est une qualité transversale de l'approche qui imprègne la facilitation, le travail communautaire, la réflexion partagée et la construction d'une communauté de pratique.
L'écoute empathique ne se limite pas à entendre ce que dit l'autre personne. Elle consiste à offrir une attention authentique, sans précipitation et non intrusive, capable d'accueillir les mots, le silence, les émotions, l'ambivalence et même les limites.

1.10. Bien-être individuel et dimension communautaire

Une autre caractéristique distinctive de cette approche est qu'elle ne réduit pas le bien-être à une expérience individuelle. Le projet repose sur le principe que le bien-être dépend également de la qualité des relations, de la possibilité de s'exprimer, de l'existence d'espaces culturels et communautaires accessibles et des formes de reconnaissance qui circulent au sein d'un groupe.

1.11. Multiplicité des langues

Cet outil ne se limite pas à la parole. Il repose sur l'idée que le bien-être et la participation s'expriment à travers de multiples langages : le corps, les gestes, la respiration, l'image, le symbole, le récit, l'écoute, le silence, le mouvement et la création partagée.

1.12. Une approche éducative et non thérapeutique

Cet ensemble d'outils s'inscrit explicitement dans un cadre éducatif, préventif et communautaire. Dans ce cadre, la participation doit être volontaire, personne n'est obligé de se dévoiler plus qu'il ne le souhaite et l'objectif n'est pas d'analyser les personnes, mais de créer les conditions de l'écoute, de la réflexion et de l'apprentissage partagé.

1.13. Du niveau personnel au niveau collectif

L'un des atouts méthodologiques majeurs du projet réside dans sa volonté de ne pas aborder d'emblée la notion de « communauté » de manière abstraite. Il s'appuie plutôt sur l'expérience personnelle : besoins, émotions, rythmes, perceptions, souvenirs et résonances. Ce n'est qu'ensuite qu'il élargit son champ d'investigation aux relations, au groupe et aux ressources de l'environnement.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.14. Que propose cette boîte à outils ?

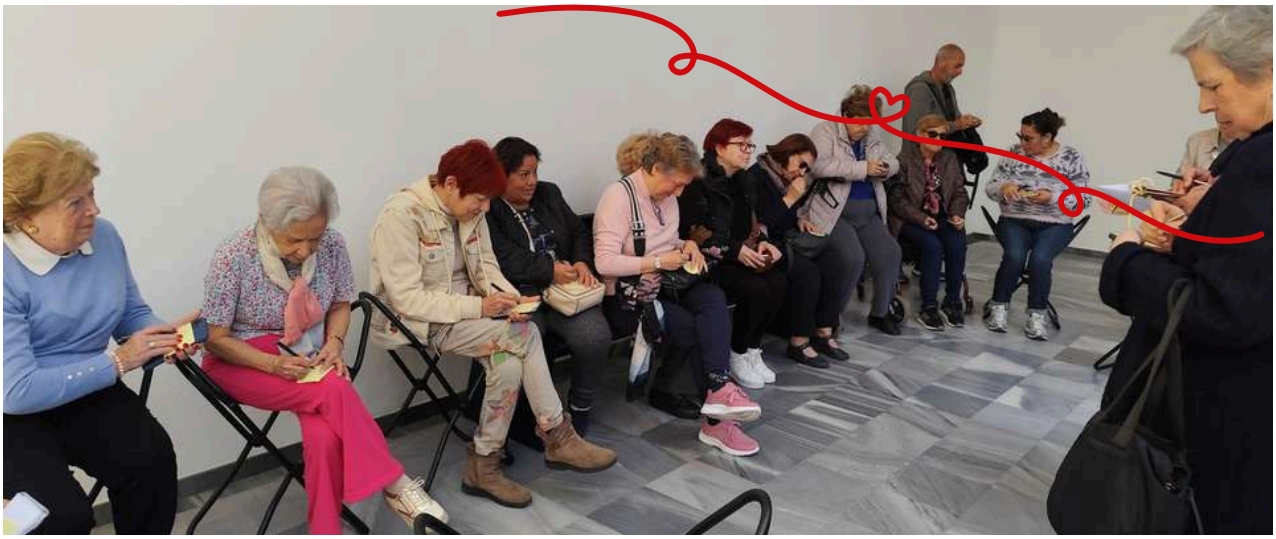
Pris dans leur ensemble, ces outils proposent une approche du bien-être qui associe l'attention portée aux forces et aux ressources personnelles, l'écoute des besoins et des vulnérabilités, la qualité des relations, la valeur du corps et de l'expérience, l'importance des espaces culturels et communautaires, et la construction partagée du sens.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Chapitre 2. Fiches d'activités

Comment choisir une activité

Les activités de ce guide ne doivent pas être suivies dans un ordre précis ni constituer un itinéraire obligatoire. Avant de choisir une activité, il est utile de se poser quelques questions simples :
À quel stade en est le groupe ? Dans les groupes naissants, les propositions accessibles, plus substantielles, moins personnelles et dotées d'une structure claire ont tendance à mieux fonctionner.
Quel est l'objectif de la séance ? Certains outils aident à activer l'énergie et la cohésion ; d'autres favorisent la réflexion individuelle ou le travail d'écoute et d'empathie.
De combien de temps réel disposez-vous ? Il est préférable de mener une activité courte et soutenue plutôt que d'essayer d'inclure trop de propositions sans temps pour leur intégration.
Quel niveau d'implication peut-on maintenir ? Certaines activités sont facilement accessibles ; d'autres exigent davantage de confiance et une approche plus prudente.
De quel type de langage ce groupe a-t-il besoin ? Dans un contexte multilingue, il est souvent utile de commencer par des propositions où le corps, le geste, l'image ou le symbole ont une importance particulière.
Comment la session sera-t-elle clôturée ? Il est toujours conseillé de prévoir une activité de transition, d'intégration ou de clôture.



Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Guide rapide : quel outil utiliser selon l'objectif

SI L'OBJECTIF EST...	OUTIL RECOMMANDÉ	POURQUOI CELA POURRAIT ÊTRE UTILE
Connectez-vous et activez l'alimentation	YOGA DU RIRE	Cela permet de briser la glace, de réduire les inhibitions, de dynamiser le corps et de créer rapidement de la cohésion.
Générer une réflexion brève et accessible	PRATIQUES DE PSYCHOLOGIE POSITIVE	Ils vous permettent de travailler sur vos points forts, votre gratitude, vos besoins et votre conscience émotionnelle dans des formats courts.
continuité ouverte entre les séances	PRATIQUES QUOTIDIENNES	Ils traduisent les objectifs du projet en actions concrètes, réalistes et durables.
Travailler sur l'écoute, la confiance et le lien relationnel	CERCLE D'EMPATHIE	Elle favorise la présence, l'écoute non intrusive, la reconnaissance mutuelle et la création d'un espace sûr.
Explorer les thèmes de la bienveillance, de la dignité et de la vulnérabilité à travers la fiction.	LA PORTE	Elle permet d'aborder des sujets complexes à travers la littérature, sans imposer d'exposé autobiographique.
Rendre le lien visible et renforcer la communauté	LE FIL ROUGE	Elle symbolise le lien, la mémoire partagée et la cohésion entre les personnes et les sessions.
Passer de l'expérience individuelle à la lecture collective	CARTE ÉMOTIONNELLE COMMUNAUTAIRE	Cela permet d'identifier les besoins, les tensions, les ressources, les liens et les formes de cohésion.
Concevoir une session complète	PLANIFICATEUR DE SÉANCE	Elle permet l'articulation d'une séquence cohérente, prenant en compte l'ouverture, le développement, l'intégration et la clôture.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Feuille 1

YOGA DU RIRE

Activation corporelle, cohésion de groupe

FICHE DE TRAVAIL 1 : LE YOGA DU RIRE		
Durée : 15–30 minutes	**Groupe :** Flexible	**Niveau de facilitation :** Débutant ou intermédiaire
Espace : Grande salle ouverte	**Matériel :** Non essentiel. Musique de fond optionnelle.	**Type :** Activation corporelle, cohésion d'équipe

Objectif:

Créer un climat de confiance, de disponibilité relationnelle et d'énergie partagée par le biais du corps, de la respiration et du rire permet de réduire les tensions initiales et de favoriser les échanges entre les participants. Cette pratique est particulièrement efficace pour briser la glace et surmonter les barrières linguistiques et culturelles.

Quand l'utiliser :

En début de séance, après une pause, au début d'un atelier intensif ou comme bref exercice pour dynamiser le groupe, cette méthode s'avère particulièrement utile dans les nouveaux groupes, les contextes multiculturels ou lorsque la fatigue ou une certaine inhibition se font sentir.

Qu'est-ce que c'est:

Le yoga du rire associe des exercices de respiration profonde à des rires provoqués et à des mouvements corporels. Il ne s'agit pas de raconter des blagues ou de susciter l'humour verbal, mais d'activer une disposition physique et relationnelle qui facilite le rire partagé.
Lors de l'atelier de Valence, cette pratique a permis de lever les barrières linguistiques et culturelles dès les premières minutes de chaque journée, contribuant ainsi à transformer un groupe d'inconnus en une communauté participative et ouverte.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Développement étape par étape

1. **Ouverture et prédisposition corporelle**
Invitez le groupe à se mettre en cercle ou à se répartir dans la pièce. L'animateur présente l'exercice de façon simple, en expliquant que le but n'est pas de « bien faire les choses », mais de participer avec ouverture et curiosité.

2. **Respiration consciente**
Prenez plusieurs respirations profondes et amples, en inspirant lentement et en expirant longuement. L'objectif est de préparer le corps, de réduire les tensions et de favoriser l'ouverture à la pratique partagée.

3. **Jeux d'activation**
Introduisez des mouvements simples et ludiques qui contribuent à relâcher la rigidité : se promener dans l'espace, se regarder brièvement, changer de direction, jouer avec un petit rire qui s'amplifie progressivement.

4. **Rires partagés**
Proposez de courtes séquences de rire provoqué, à deux, en petits groupes ou en mouvement. Le rire passe souvent d'un état volontaire à une réponse partagée et spontanée.

5. **Intégration finale**
Pour terminer la pratique, ralentissez le mouvement, recentrez-vous sur votre respiration et prenez un bref instant de silence ou de pleine conscience corporelle. Vous pouvez vous poser une courte question : « Comment mon corps se sent-il maintenant ? » ou « Quelles sensations me reste-t-il ? »

Quelle est sa contribution ?

Faciliter les rencontres entre des personnes qui ne se connaissent pas
Réduire les tensions et les inhibitions. Activer le corps comme langage de participation. Favoriser la confiance et la cohésion. Préparer le groupe aux activités d'écoute et à une réflexion plus approfondie.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Suggestions pour faciliter la facilitation

L'animateur doit participer de manière authentique. L'énergie du groupe dépend en grande partie de son attitude. Il est conseillé d'adopter un ton chaleureux, clair et sans excès d'explications. Dans un contexte multiculturel, cette pratique peut constituer un excellent point de départ car elle permet d'établir un lien sans recourir à la parole.

Aspects à prendre en compte

Cela ne doit pas être imposé. La participation peut être progressive. Dans les petits groupes, il est conseillé de commencer par des exercices de respiration doux ou des mouvements partagés.
Il n'est pas non plus conseillé de maintenir l'activation trop longtemps sans une bonne transition finale.

Variantes possibles

Pour une brève ouverture de 10 minutes
En tant que pratique complète de 20 à 30 minutes, en tant que remontant après le déjeuner, ou comme thème transversal dans des ateliers de plusieurs jours.

Feuille 2

CERCLE D'EMPATHIE

Écoute structurée, connexion de groupe

FEUILLE 2 : CERCLE D'EMPATHIE
Écoute structurée, connexion de groupe

Durée : 60–120 minutes	**Groupe :** 8–24 personnes	**Niveau de facilitation :** Intermédiaire ou avancé
Espace : Cercle de chaises sans barrières	**Matériel :** Chaises en cercle. Bâton de parole optionnel.	**Type :** Écoute structurée, connexion de groupe

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Objectif:

Créer un espace sûr et non intrusif d'écoute, de présence et de partage, où les gens peuvent s'exprimer, se sentir entendus et réfléchir ensemble sans entrer dans des débats, des jugements ou des conseils immédiats.

Quand l'utiliser :

Cela convient lorsque le groupe possède déjà un minimum de confiance ou lorsque vous souhaitez ouvrir un espace de profondeur relationnelle après une activité d'introduction.

Qu'est-ce que c'est:

Le cercle d'empathie est une méthode de dialogue structurée basée sur l'écoute active, la présence, la non-interruption et le respect du rythme de chacun. Il ne vise ni le débat ni la résolution rapide des problèmes.

Sa fonction est de renforcer l'empathie, la conscience relationnelle, la sécurité du groupe et la possibilité de construire une compréhension partagée sans empiéter sur l'expérience de quiconque.

Développement étape par étape

1. **Préparation de l'espace**
   Disposez les chaises en cercle, en évitant les barrières physiques. La forme circulaire renforce le sentiment d'égalité, d'appartenance et d'entraide.

2. **Présentation du cadre**
   Expliquer la notion d'espace : écouter sans interrompre, éviter les conseils prématurés, ne pas débattre, respecter les silences, participer volontairement.

3. **Tour d'ouverture Proposez une question d'ouverture simple**
   « Quel mot vous amène ici aujourd'hui ? », « Qu'est-ce qui vous amène dans ce cercle ? », « De quoi avez-vous besoin pour être présent ici ? »

4. **Développement du sujet**
   Présentez le thème central du cercle. L'animateur peut soutenir le processus par des questions ouvertes : « Quelle image ou quel mot vous interpelle ? », « Quel lien faites-vous avec votre expérience ? »

5. **Intégration finale**
   Pour terminer la pratique, ralentissez le mouvement, recentrez-vous sur votre respiration et prenez un bref instant de silence ou de pleine conscience corporelle. Vous pouvez vous poser une courte question : « Comment mon corps se sent-il maintenant ? » ou « Quelles sensations

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6 **Clôture**

Terminez par un bref échange : « Qu'emportez-vous ? », « Quel mot utiliserez-vous pour conclure ? ». Vous pouvez aussi conclure par un silence ou un petit rituel de sortie.

Quelle est sa contribution ?

Renforcer la confiance au sein du groupe

Rendre visible l'expérience d'être entendu. Aider à reconnaître les émotions sans les minimiser. Élargir la compréhension à partir de perspectives multiples. Renforcer la cohésion sans exiger un consensus total.

Suggestions pour faciliter la facilitation

La présence de l'animateur est essentielle. Il ne s'agit pas de diriger le contenu, mais de maintenir le cadre. Calme, neutralité bienveillante, écoute active et capacité à ne pas chercher à combler les silences sont fondamentaux.

Aspects à prendre en compte

Cette méthodologie peut permettre d'aborder des sujets complexes. Elle doit toujours rester dans un cadre éducatif, et non thérapeutique. La participation doit être volontaire et l'approfondissement des sujets ne doit pas être imposé.

Variantes possibles

Comme un court cercle de 45 à 60 minutes

En tant qu'élément central d'une longue séance ; en tant que réponse collective à une lecture ou une expérience partagée.

En tant qu'espace récurrent au sein d'une communauté de pratique

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Feuille 3

LA PORTE

Lecture partagée, réflexion éthique

FEUILLE 3 : LA PORTE
Lecture commune, réflexion éthique

Durée : 90–120 minutes	**Groupe :** 8–20 personnes	**Niveau de facilitation :** Intermédiaire ou avancé
Espace : Cercle de chaises ou bibliothèque	**Matériel :** Extrait de *La Porte* de Magda Szabó. Copies imprimées ou projetées.	**Type :** Lecture commune, réflexion éthique

Objectif:

Utiliser la fiction littéraire comme un vecteur de résonance pour ouvrir une réflexion collective sur le soin, la dignité, la vulnérabilité, la trahison, la dépendance, la solitude, le pouvoir et les limites des relations humaines.

Quand l'utiliser :

La fiction est appropriée lorsqu'il s'agit d'aborder un sujet délicat sans recourir à un exposé autobiographique direct. Elle s'avère particulièrement efficace dans les contextes éducatifs, culturels et communautaires où la littérature peut jouer un rôle de médiateur symbolique.

Qu'est-ce que c'est:

Cette activité s'inspire du roman *La puerta* de Magda Szabó, utilisé dans le cadre de ce projet comme outil de « résonance projective protégée ». La littérature permet d'aborder des sujets délicats sans exiger des participants qu'ils se confient directement, en privilégiant le récit des personnages. Les conflits qu'ils traversent ouvrent la discussion sur des thèmes récurrents qui touchent le groupe, tout en préservant leur anonymat.
À Valence, le travail autour du livre a généré un échange très riche entre les participants italiens et espagnols, montrant comment différentes cultures interprètent différemment une même histoire.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Développement étape par étape

1. **Préparation des textes**
   Choisissez à l'avance un extrait court, clair et pertinent. Il doit être accessible et, si le groupe le souhaite, proposé en plusieurs langues.

2. **Brève introduction**
   Présentez la proposition sans en faire un cours de littérature. L'objectif n'est pas d'analyser l'œuvre de manière académique, mais de l'utiliser comme point de départ d'une réflexion collective.

3. **lecture individuelle ou en groupe**
   Prévoyez un temps de lecture silencieuse ou à voix haute. Vous pouvez inviter les élèves à souligner un mot, une expression ou une image qui les a particulièrement marqués.

4. **Commencer par un seul mot**
   Demandez à chaque personne de choisir un seul mot qui résume son impression à la lecture du texte. À Valence, des mots comme trahison, douleur, culpabilité, limite, dignité, pouvoir, silence et sacrifice sont revenus fréquemment.

5. **Je travaille en petits groupes**
   Divisez le groupe et posez des questions ouvertes : Où se situe la limite entre bienveillance et contrôle ? Que signifie respecter la dignité d'une personne dont le mode de vie nous est difficile à comprendre ?

6. **Partage**
   Revenez au groupe élargi et rassemblez les principaux thèmes qui se dégagent.

7. **Clôture**
   Concluez par une question brève et ouverte : « Quel impact ce texte a-t-il sur votre vie ou votre pratique ? », « Quelle question vous accompagne désormais ? »

Quelle est sa contribution ?

- Aborder des sujets complexes sans imposer l'autobiographie
- Travailler sur l'empathie et les limites par la médiation culturelle
- Générer un dialogue interculturel
- Enrichir la compréhension des soins et de la dignité

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Suggestions pour faciliter la facilitation

Il est important de préserver l'ambiguïté du texte et de ne pas tirer de conclusions hâtives. La force de cette activité réside précisément dans le fait qu'elle n'offre pas de réponses simplistes.

Aspects à prendre en compte

La proposition pourrait aborder des sujets sensibles. Il est donc conseillé de bien préparer l'extrait, le ton et les questions, et de garder à l'esprit que personne n'est tenu d'appliquer le contenu à sa vie personnelle.

Variantes possibles

En tant que session autonome
En prélude à un cercle d'empathie Dans les bibliothèques, les clubs de lecture ou les espaces culturels
En tant que déclencheur du travail au sein des communautés de pratique

Feuille 4

LE FIL ROUGE

Symbole de connexion, de cohésion de groupe

FEUILLE 4 : LE FIL ROUGE
Symbole de connexion, cohésion de groupe

Durée : 10–30 minutes (ou tout au long de la session)	**Groupe :** Flexible	**Niveau de facilitation :** Basique ou intermédiaire
Espace : N'importe quel espace partagé	**Matériel :** Une pelote de laine ou de coton rouge.	**Type :** Symbole de connexion, cohésion de groupe

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Objectif:

Rendre visible le réseau de liens qui tisse un groupe, renforcer le sentiment d'appartenance et offrir une ressource symbolique simple pour accompagner les processus de rencontre, d'écoute et de construction communautaire.

Quand l'utiliser :

Elle peut servir d'ouverture, de clôture, de rite de passage entre deux activités, ou de fil conducteur entre plusieurs séances. Elle est particulièrement efficace dans les processus où l'on souhaite mettre l'accent sur les notions de communauté, de continuité et d'entraide.

Qu'est-ce que c'est:

Le fil rouge est un outil symbolique à la fois simple et puissant. Dans ce projet, il représente le lien visible et invisible qui se tisse entre les personnes lorsqu'elles partagent leur présence, leur écoute, leur attention et leurs expériences.
Dans la carte émotionnelle communautaire, le fil rouge apparaît comme la dimension transversale qui traverse tous les niveaux d'expérience, unissant les ressources personnelles, relationnelles et culturelles ainsi que la cohésion corporelle.

Développement étape par étape

1. **Présentation du symbole**
   L'animateur présente le fil rouge, expliquant brièvement qu'il servira à représenter le lien. Inutile de s'étendre sur le sujet.
2. **Passé de main en main**
   La pelote de laine circule de main en main. Chaque participant la tient en partageant un mot, un sentiment ou une brève idée. Un réseau visible se forme ainsi.
3. **Observation du réseau**
   Avant de rassembler les fils, il est conseillé de prendre un moment pour que le groupe observe la forme créée. Cela permet d'ancrer l'expérience symbolique.
4. **Clôture ou intégration**
   L'animateur peut poser une dernière question : « Qu'est-ce qui unit ce réseau ? », « Où pensez-vous que ce lien se prolonge en dehors de cette salle ? » Un petit fragment peut également être découpé pour que chaque personne puisse en conserver un morceau.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Quelle est sa contribution ?

- Rendre l'interdépendance visible
- Renforcer le sentiment d'appartenance
- Contribuer à clore une séance de manière constructive
- Relier différentes activités ou réunions
- Offrir un souvenir physique et émotionnel du processus partagé

Suggestions pour faciliter la facilitation

Il est préférable de présenter le concept simplement et de laisser le groupe compléter. Cela fonctionne mieux lorsqu'on évite de trop intellectualiser les choses. Les gestes, les images et le silence partagé sont souvent plus éloquents qu'une longue explication.

Aspects à prendre en compte

Il ne faut pas l'utiliser de façon mécanique ou superficielle. S'il est utilisé comme rituel, il doit être lié à une expérience réelle vécue par le groupe.

Variantes possibles

- En guise de conclusion à une session
- Comme l'ouverture d'un cycle de travail
- Comme fil narratif entre plusieurs sessions
- Dans le cadre de la carte émotionnelle communautaire

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Feuille 5

PRATIQUES DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Brève réflexion, prise de conscience des ressources

FEUILLE 5: PRATIQUES DE PSYCHOLOGIE POSITIVE
Brève réflexion, conscience des ressources

Durée: 10 à 30 minutes par activité	**Groupe:** Flexible	**Niveau de facilitation:** Basique
Espace: Tout espace calme	**Matériels:** Papier, stylos, modèles simples (optionnel)	**Type:** Brève réflexion, conscience des ressources

Objectif:

Proposer des exercices simples et fondés sur des données probantes pour renforcer la conscience de ses forces, la gratitude, les besoins, la conscience émotionnelle et la capacité à reconnaître les ressources présentes dans la vie quotidienne.

Quand l'utiliser :

Au début ou à la fin d'une séance, en pratique indépendante, en transition entre deux activités ou comme ressource personnelle entre deux réunions.

Qu'est-ce que c'est:

Ces pratiques comprennent de brefs exercices inspirés de la psychologie positive et adaptés aux contextes éducatifs et communautaires. Leur objectif n'est pas d'imposer l'optimisme ni de nier les difficultés, mais de favoriser un meilleur équilibre de l'attention, de reconnaître les ressources existantes et de renforcer les compétences personnelles et relationnelles.
Dans ce projet, la psychologie positive est présentée comme l'un des piliers méthodologiques, en lien avec le modèle PERMA.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Développement étape par étape

1. **Trois bonnes choses**
   Chacun note trois choses positives qui se sont produites récemment et prend un moment pour réfléchir aux raisons de ces événements. Il peut ensuite en partager une avec un partenaire ou en petit groupe.
2. **Identifier les points forts**
   Invitez chaque personne à identifier deux ou trois qualités qu'elle reconnaît en elle et à réfléchir à la manière dont elle les utilise dans sa vie quotidienne.
3. **Observation des besoins**
   À l'aide d'une simple roue, chaque personne identifie les besoins qu'elle juge les plus présents ou les moins satisfaits : reconnaissance, sécurité, autonomie, appartenance, joie, repos, sens, etc.
4. **Phrases directrices**
   L'animateur lit des phrases ouvertes qui invitent à l'introspection : « Cela me touche parce que… », « Je me rends compte que… », « J'ai besoin de plus… » et « Je n'ai pas de réponse précise, mais… ». Un bref silence suit chaque phrase.

Quelle est sa contribution ?

Sensibiliser davantage aux ressources

- Pour cultiver une relation plus bienveillante avec soi-même
- Rendre visibles les besoins et les atouts
- Faciliter l'entrée ou la sortie d'une session

Suggestions pour faciliter la facilitation

Il est préférable de les présenter comme des invitations, et non comme des tests. Le but n'est pas d'évaluer ou d'obtenir de « bonnes réponses », mais d'encourager l'observation et la réflexion.

Aspects à prendre en compte

Ces pratiques ne doivent pas devenir une forme de « positivité obligatoire ». Si une personne traverse une période difficile, il ne s'agit pas de le nier, mais aussi de créer un espace pour reconnaître le soutien, les ressources ou les besoins.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Variantes possibles

- En tant qu'ouverture de 10 minutes
- À la clôture de la session
- Travail individuel entre les réunions
- En soutien aux cercles d'empathie ou aux organisateurs de séances

Feuille 6

PRATIQUES QUOTIDIENNES

Micro-pratiques pour le bien-être

FEUILLE 6: PRATIQUES QUOTIDIENNES

Micropraques de bien-être au quotidien

Durée: 2 à 10 minutes par activité	**Groupe:** Individuel, duo ou groupe	**Niveau de facilitation:** Très basique
Espace: Quelconque	**Matériels:** Aucun essentiel. Fiche de suivi ou calendrier optionnel	**Type:** Micropraques de bien-être au quotidien

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Objectif:

Traduire l'approche du projet en actions courtes, accessibles et durables qui peuvent être intégrées à la vie quotidienne, individuellement et en petits groupes.

Quand l'utiliser :

Entre les séances, comme proposition de suivi, comme source d'inspiration pour des calendriers ou des journaux de bien-être, ou comme matériel complémentaire dans les processus éducatifs et communautaires.

Qu'est-ce que c'est:

Les pratiques quotidiennes incarnent la dimension plus légère, plus durable et plus facile à transposer du projet. Leur logique est simple : de petites actions répétées peuvent contribuer à cultiver un plus grand bien-être, la pleine conscience, le lien social, la gratitude et la bienveillance. Le calendrier du projet propose de nombreux exemples répartis sur plusieurs mois : prendre soin de soi, la gratitude, l'espoir, la bienveillance, le lien social, les soins du corps, l'ouverture à la nouveauté et l'engagement communautaire.

Développement étape par étape

1. **Soins auto-administrés**
   Autorisez-vous à vous reposer, parlez-vous avec bienveillance, faites des pauses respiratoires conscientes, observez vos sensations sans les juger, évitez le perfectionnisme.
2. **Gratitude et reconnaissance**
   Notez ce qui compte pour vous, reconnaissez vos réussites, remerciez les autres, dressez une liste des choses qui vous font vivre.
3. **Ouverture et apprentissage**
   Essayez quelque chose de nouveau, sortez de votre routine, apprenez avec d'autres personnes, explorez une idée ou développez une qualité personnelle de manière créative.
4. **Bienveillance et lien**
   Écoutez attentivement, exprimez votre reconnaissance, aidez quelqu'un, appelez une personne éloignée, partagez quelque chose de précieux.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Quelle est sa contribution ?

- Maintenir le processus entre les séances
- Faciliter la continuité sans surcharge
- Transformer la boîte à outils en une ressource pour une utilisation concrète
- Renforcer l'autonomie et le transfert

Suggestions pour faciliter la facilitation

Il est préférable de les présenter comme des propositions réalisables. Il vaut mieux inviter les gens à choisir une ou deux pratiques pertinentes plutôt que d'en proposer trop.

Aspects à prendre en compte

Elles doivent être réalistes et ne pas être perçues comme une simple obligation supplémentaire. Il est également important d'éviter d'en faire une liste d'exigences que l'on s'impose soi-même.

Variantes possibles

- En tant que calendrier mensuel
- En tant que cartes à choix au début d'une session
- En guise de suivi entre les ateliers
- En tant que ressource individuelle ou en tant que matériel supplémentaire dans la boîte à outils

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Feuille 7
CARTE ÉMOTIONNELLE COMMUNAUTAIRE

Outil participatif pour la lecture collective

FEUILLE 7 : CARTE ÉMOTIONNELLE DE LA COMMUNAUTÉ

Outil participatif pour la lecture collective

Durée : Une demi-journée ou une journée complète	**Groupe :** 8 à 25 personnes	**Niveau de facilitation :** Intermédiaire ou avancé
Espace : Grande pièce avec murs et grandes surfaces	**Matériels :** Grand papier, marqueurs, notes autocollantes, images, ficelle rouge.	**Type :** Outil participatif pour la lecture collective

Objectif:

Pour aider un groupe à identifier, nommer et représenter de manière partagée son paysage émotionnel et relationnel, en rendant visibles les besoins, les tensions, les ressources, les liens et les formes de cohésion présents dans une communauté.

Quand l'utiliser :

Particulièrement utile lorsqu'il s'agit de passer d'une expérience individuelle à une compréhension plus large du groupe ou de la communauté. Elle peut être appliquée dans les contextes éducatifs, culturels, sociaux et communautaires.

Qu'est-ce que c'est:

La Carte Émotionnelle Communautaire (CEC) est un outil participatif conçu pour aider un groupe à comprendre collectivement sa réalité émotionnelle et relationnelle. Il ne s'agit pas d'une carte géographique, mais d'une carte du sens : une représentation visuelle et collective. Il est explicitement défini comme un outil éducatif et préventif, et non comme un outil clinique ou thérapeutique.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Développement étape par étape

1. **Préparation de l'espace**
   Aménagez un premier espace en cercle et un second espace pour le travail visuel. Préparez du matériel accessible et une grande surface de support.

2. **Ouverture corporelle et relationnelle**
   Commencez par un court exercice d'activation et de confiance en soi, comme le yoga du rire, des exercices de respiration ou du mouvement.

3. **Entrée par le biais du personnel (Niveau 1 : Besoins émotionnels)**
   Invitez chaque personne à identifier ses besoins, ses émotions ou les éléments importants de son expérience actuelle. Cela peut se faire par le biais d'un court texte, d'un dessin, d'une roue des besoins ou d'une conversation en binôme.

4. **Expansion au plan relationnel (Niveau 2 : Nutrition relationnelle)**
   Explorez comment l'écoute, la reconnaissance, la confiance, la visibilité et les autres formes de soutien relationnel circulent au sein du groupe.

5. **Empathie et limites (Niveau 3)**
   Le niveau le plus délicat. Cultiver l'empathie comme une pratique qui exige des limites, du respect et de la bienveillance. Questions de dignité, de vulnérabilité et des limites de la bienveillance.

6. **Ressources culturelles (niveau 4)**
   Identifier les lieux, les pratiques et les ressources de l'environnement qui favorisent le bien-être et la participation : bibliothèques, musées, centres culturels, espaces publics.

7. **Construction visuelle de la carte et clôture (Niveau 5 : Corps et cohésion)**
   Organisez les mots, les symboles, les couleurs et les images sur une surface commune. Le fil rouge permet de relier les différents niveaux. Observez la carte ainsi construite et demandez-vous : « Qu'est-ce qui devient visible ici ? », « Quelles ressources apparaissent ? », « Qu'est-ce qui nécessite plus d'attention ? »

Quelle est sa contribution ?

- Transformer des perceptions diffuses en une compréhension partagée
- Aider un groupe à se percevoir différemment
- Exprimer les émotions, les relations, la culture et le territoire
- Renforcer la cohésion
- Générer du matériel utile pour les actions communautaires futures

Suggestions pour faciliter la facilitation

Il est préférable de ne pas précipiter les choses. Le passage du personnel au collectif exige du temps et de l'attention. La stratégie doit prendre en compte à la fois les vulnérabilités et les ressources, les liens et les possibilités.

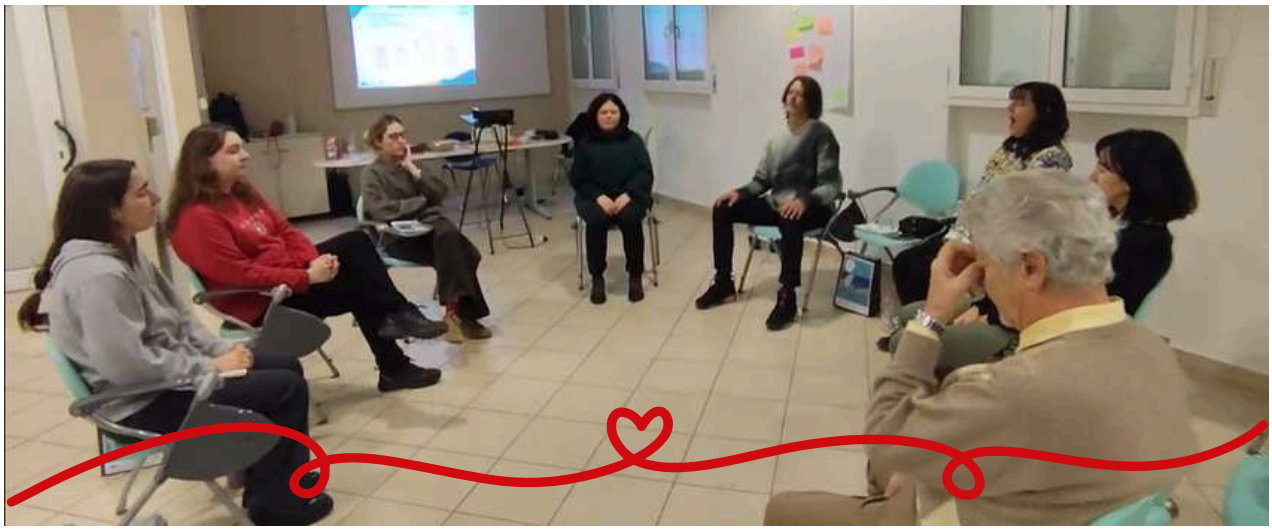
Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Aspects à prendre en compte

Il ne doit pas être utilisé comme outil de diagnostic ou clinique. Le niveau d'empathie et le respect des limites exigent une attention particulière.

Variantes possibles

Cette fiche présente brièvement le fonctionnement de la carte. La version complète de la carte émotionnelle communautaire figure à l'annexe 1 de cette trousse d'outils.



Chapitre 3. Planificateur de séance

Ce chapitre propose des modèles simples pour combiner les activités de la boîte à outils en séances cohérentes, réalistes et adaptables.

Une idée clé sous-tend toutes les propositions : il est essentiel de rester attentif à la dynamique émotionnelle de la séance. Il convient de commencer par une introduction qui favorise la présence et la confiance, de progresser graduellement et de conclure de manière maîtrisée et sécurisante. Il est déconseillé de terminer une séance au plus fort de l'intensité émotionnelle.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.1. Comment combiner les activités

Avant de planifier une séance, il est conseillé de prendre en compte quatre critères de base :

Stade du Groupe
Dans les nouveaux groupes, les propositions brèves, physiques et non invasives fonctionnent le mieux. Dans les groupes consolidés, de l'espace peut être ouvert pour des méthodologies d'une plus grande profondeur.

Niveau d'Intensité
Le Laughter Yoga et les pratiques quotidiennes sont de bons points d'entrée. L'Empathy Circle, "The Door", ou la Community Emotional Map nécessitent un cadre plus soigné.

Temps Disponible
Il est préférable d'avoir quelques activités bien soutenues plutôt que trop de propositions sans espace pour l'intégration.

Type d'Objectif
Certaines séances cherchent à activer et à construire la cohésion ; d'autres, à réfléchir ; d'autres, à générer une lecture collective ou à ouvrir un processus plus long.

3.2. Structure de base d'une session

1 **Ouverture** Une courte activité qui aide à arriver, respirer, activer la présence, et se connecter avec le groupe.

2 **Développement** Une l'activité principale ou bloc de travail, où l'objectif de la session est approfondi.

3 **Intégration** pour recueillir les résonances, observer ce qui a été vécu, et donner sens à l'expérience partagée.

4 **Clôture** Une sortie claire et non abrupte qui permet aux personnes de revenir à leur rythme quotidien.

3.3. Modèle 1 — Séance courte de 90 minutes

Modèle 1 Session courte

Durée
90 minutes

Convient pour :
Nouveaux groupes ✓
Sessions d'introduction ✓
Contextes de contrainte de temps ✓

0:00 – 0:15 Ouverture avec du yoga du rire (version courte, sans trop intensifier l'intensité)

0:15 – 0:30
La pratique de la psychologie positive : trois bonnes choses, les besoins ou la

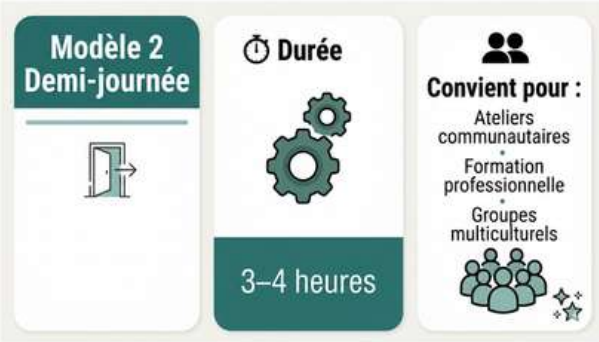
0:30 – 1:00 Bref cercle d'écoute avec une question simple (« Quel mot avez-vous rencontré aujourd'hui ? »)

13h00 – 13h15 Intégration : partage d'une idée ou d'un mot qui a particulièrement marqué les esprits

13h15 – 13h30 Clôture avec le fil rouge ou choix de la pratique quotidienne de la semaine

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.4. Modèle 2 — Séance d'une demi-journée (3 à 4 heures)



Bloc 1 Ouverture et activation : yoga du rire ou dynamique corporelle douce de la présence

Bloc 2 Pratique de la psychologie positive ou besoins émotionnels (individuels ou en couple)

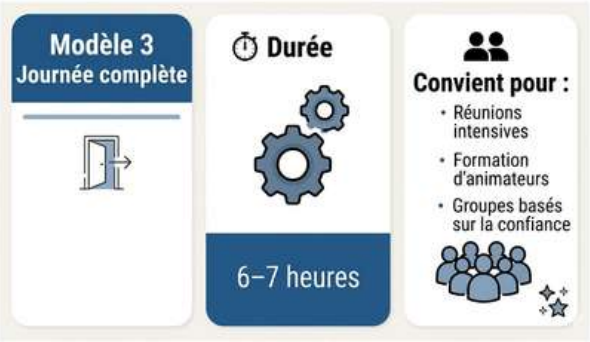
Pause Espace informel — partie du processus relationnel

Bloc 3 Activité principale : cercle d'empathie, La Porte, ou version abrégée de la Carte émotionnelle communautaire

Bloc 4 Intégration collective en grands ou petits groupes

Fil rouge de clôture : un mot final ou une pratique quotidienne choisis par chaque participant

3.5. Modèle 3 — Atelier d'une journée complète (6 à 7 heures)



09h00 – 09h30 Accueil et ouverture corporelle : yoga du rire ou activation dynamique avec nom et gestes

09:30 – 10:15 Cadre de référence succinct + pratique personnelle (besoins, forces ou bien-être relationnel)

10h15 – 11h30 Activité principale I : La porte, le cercle d'empathie ou la nutrition relationnelle

11h30 – 11h45 Pause

11h45 – 13h00 Activité principale II : Cercle d'empathie ou introduction à la carte émotionnelle de la communauté

13h00 – 14h30 Déjeuner — les espaces informels font partie du processus relationnel

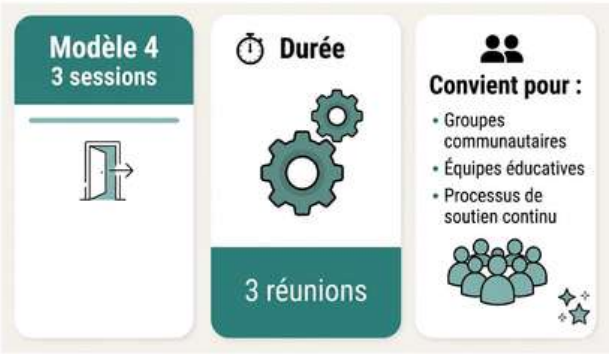
14h30 – 15h00 Brève réactivation : courte séance de yoga du rire ou mouvements doux

15h00 – 16h30 Ressources culturelles et bien-être : visite culturelle ou cartographie des ressources du territoire

16h30 – 17h00 Clôture et intégration : fil rouge, petit engagement ou pratique quotidienne

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.6. Modèle 4 — Itinéraire en 3 séances



Séance 1 : Arrivée, ouverture du Yoga du Rire · Brève pratique sur les besoins ou les forces · Tour de table · Pratique quotidienne pendant la semaine

Séance 2 : Écouter, approfondir Brève introduction · La porte ou le cercle de l'empathie · Échanges en petits groupes · Clôture avec un fil rouge

Séance 3 : Cartographie, projection · Brève activation · Introduction à la carte émotionnelle communautaire · Ressources culturelles · Clôture par des questions sur la continuité et la communauté de pratique

Une idée clé sous-tend toutes les propositions : il est essentiel de rester attentif à la dynamique émotionnelle de la séance. Il convient de commencer par une introduction qui favorise la présence et la confiance, de progresser graduellement et de conclure de manière maîtrisée et sécurisante. Il est déconseillé de terminer une séance au plus fort de l'intensité émotionnelle.

3.7. Recommandations pour l'adaptation du planificateur

Avec des groupes multiculturels ou multilingues
Privilégier les activités où le corps, l'image et le symbole ont du poids.
Le yoga du rire, le fil rouge et le travail visuel fonctionnent très bien.

Avec des professionnels ou des communautés de pratique
Travailler à partir d'études de cas, de littérature, de cercles d'empathie
et de réflexion méthodologique partagée.

Avec des adultes âgés oudes rythmes plus lents
Réduire le nombre d'activités, accorder plus de temps à la discussion
et renforcer la clôture avec un soin particulier.

Avec des espaces culturels disponibles
Les intégrer comme faisant partie de la méthodologie, et non pas simplement comme contexte physique.
Valence a clairement montré le potentiel des bibliothèques, des musées et des centres communautaires.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Le meilleur organisateur n'est pas celui qui propose le plus d'activités, mais celui qui sait choisir celles qui sont pertinentes pour le groupe et le moment. Planifier, ce n'est pas meubler son temps, mais créer un enchaînement cohérent.

Chapitre 4. Guide à l'intention des animateurs

La qualité de cette boîte à outils dépend non seulement des activités qu'elle propose, mais aussi de la manière dont elles sont animées. Dans le cadre de l'approche « Le bonheur en pratique », l'animation consiste à créer les conditions permettant à un groupe de participer, d'explorer, de réfléchir et de construire un sens partagé dans une perspective éducative et préventive, et non thérapeutique.

Un même outil peut ouvrir la voie à un processus précieux ou rester une expérience superficielle, selon le cadrage, le rythme, l'écoute et le soin apporté à son utilisation.

4.1. Le rôle de la facilitation

Le rôle de l'animateur n'est pas d'apporter des réponses définitives ni d'interpréter les expériences des autres. Son rôle principal est de maintenir le cadre, de guider le processus et d'aider le groupe à trouver ses propres rythmes, mots, images et liens.

- Créez un espace sûr et expliquez-en le sens sans le surcharger de théorie.
- Soignez le timing et les transitions.
- Observez ce qui se passe dans le groupe
- Maintenir le silence, les émotions et les différences
- Pour conclure l'expérience de manière appropriée, sans laisser le groupe « ouvert »

4.2. Présence, écoute et calme

L'une des compétences les plus importantes est la présence. Le groupe perçoit rapidement si l'animateur est réellement présent. Le calme, la clarté et la capacité d'écoute constituent le cadre du processus.

L'écoute implique de percevoir les silences, les tensions, les rythmes, le malaise, les mouvements corporels et les variations d'énergie au sein du groupe. Souvent, une intervention brève et pertinente est plus efficace qu'une longue explication.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

4.3. Un cadre clair : éducatif, préventif et non thérapeutique

Ce point doit être clairement énoncé dès le début de chaque séance.

En pratique, ce cadre implique que la profondeur n'est pas forcée. Les personnes ne sont pas interprétées. Le travail ne repose pas sur un diagnostic. L'objectif n'est pas de « guérir ». L'histoire personnelle n'est pas explorée de manière intrusive. Aucune transformation émotionnelle garantie n'est promise.

Clarifier ce cadre ne limite pas la portée du travail. Au contraire, cela protège les participants et offre une sécurité méthodologique à l'animateur.

4.4. Participation volontaire et rythme personnel

Nul n'est tenu de partager plus qu'il ne le souhaite. La profondeur s'acquiert par la confiance, non par la pression. Cela implique de privilégier les invitations aux impositions, de permettre différentes formes de participation et de ne pas confondre le silence avec un manque d'implication.

4.5. Du personnel au collectif

Il vaut mieux ne pas demander trop tôt des réflexions abstraites sur « la communauté ». En général, cela fonctionne mieux ainsi :

- Entrez par le corps, le geste ou la respiration
- Passons à une simple observation personnelle.
- Ensuite, ouvrez les échanges par paires ou en petits groupes.
- Enfin, étendez-vous au niveau collectif.

4.6. Multiplicité des langues

L'animation ne doit pas se limiter aux mots. Une animation efficace implique également de savoir quand privilégier l'expérience à la parole. Ceci est particulièrement important dans les groupes multilingues ou interculturels, ou avec des personnes peu habituées à parler d'elles-mêmes.

4.7. Comment contenir ses émotions sans être envahissant

Lorsqu'une émotion intense surgit, la tâche n'est pas de la « résoudre », mais de la contenir clairement et sans intrusion.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Interventions utiles
« Prenez votre temps. » « Vous pouvez vous arrêter si vous en avez besoin. » « Il n'y a rien de plus à dire. » « Merci d'avoir partagé autant que vous le souhaitiez. »

Soutenir, ce n'est pas imposer. Parfois, la meilleure facilitation consiste à ne pas en faire trop.

4.8. Limites éthiques

4.9. Préparation de l'espace

L'espace influence grandement la qualité de l'expérience. Il est conseillé de préparer l'environnement avant l'arrivée du groupe : éviter les barrières physiques, disposer les chaises en cercle, assurer une visibilité mutuelle, prévoir un espace suffisant pour la circulation et minimiser les interruptions extérieures.

Espaces culturels
Lorsque vous travaillez dans des bibliothèques, des musées ou des centres communautaires, intégrez l'espace à votre démarche artistique. L'expérience de Valence a démontré comment ces lieux enrichissent le travail de sens, d'atmosphère et de lien avec l'œuvre.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

4.10. Préparation préliminaire de la session

Avant d'animer une séance, il est conseillé de revoir : l'objectif réel de la séance, le niveau de profondeur approprié pour ce groupe, la séquence et le calendrier, le matériel nécessaire, les points sensibles potentiels et les alternatives si le groupe réagit différemment de ce qui est prévu.

4.11. Pendant la séance : signes à observer

- Qui participe et qui est laissé à la périphérie ?
- Quand l'énergie du groupe augmente-t-elle ou diminue-t-elle ?
- Le silence est-il fertile ou bloquant ?
- Si quelqu'un s'énerve trop
- Si l'activité s'étend au-delà de ce que le contexte peut supporter

4.12. Comment fermer correctement

La conclusion est une étape cruciale sur le plan méthodologique. Il est préférable de ne pas interrompre une séance juste après son moment le plus intense. Une bonne conclusion peut inclure : un dernier mot, un fil conducteur, une pratique quotidienne choisie ou de brefs remerciements.

4.13. Que faire si quelque chose de grave apparaît

Protocole de base
Ne pas réagir avec alarme ; ne pas demander de détails en public ; faire une pause ; parler à la personne en privé si nécessaire ; se renseigner à l'avance sur les ressources de soutien disponibles dans la région.

4.14. Faciliter au sein d'une communauté de pratique

Dans les communautés de pratique, la facilitation intègre une dimension d'apprentissage professionnel partagé : moments de réflexion méthodologique, échange d'observations entre facilitateurs, enregistrement des apprentissages et identification des adaptations utiles.

4.15. Prendre soin de soi de l'animateur

L'animation d'ateliers demande de l'énergie et une disponibilité émotionnelle. Après une séance, il peut être utile de : prendre quelques minutes pour faire une pause, noter ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné, discuter avec un autre animateur s'il y en a un, et observer les points qui restent à éclaircir.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Prendre soin de soi n'est pas une option
L'animateur n'a pas besoin d'être « en pleine forme », mais il doit être suffisamment présent et calme pour ne pas transmettre sa propre fatigue ou tension au groupe.

4.16. Une idée finale

Faciliter efficacement ne signifie pas tout contrôler. Il s'agit de créer un cadre clair, humain et bienveillant où le groupe peut mener à bien son travail. Dans cette approche, la facilitation est une pratique d'écoute, de discernement et de présence.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Chapitre 5. Apprentissages sur le terrain

Ce chapitre résume les principaux enseignements tirés de l'expérience pratique du projet à Modène et à Valence. L'approche « Le bonheur en pratique » repose non seulement sur des idées méthodologiques, mais aussi sur des expériences vécues où le corps, les relations, la culture, l'écoute et la communauté sont concrètement imbriqués.

Modène, janvier 2026 · Atelier 1 : Élaboration d'une base méthodologique commune

5.1. Établir une base méthodologique commune

Le premier atelier international a joué un rôle fondamental dans la création d'un terrain d'entente entre les partenaires. L'un des premiers enseignements tirés a été l'importance d'aborder le travail par le biais du corps et de la présence, et non par une simple explication conceptuelle. L'intérêt de présenter explicitement le projet comme un espace éducatif et préventif, plutôt que thérapeutique, est également apparu clairement.

5.2. Des besoins émotionnels à la compréhension relationnelle

À Modène, le travail s'est concentré sur les besoins émotionnels et les positions relationnelles. L'exercice sur les besoins a permis aux participants de transformer des sentiments vagues en une compréhension plus consciente de leur propre expérience. Le travail sur les positions relationnelles, inspiré de l'analyse transactionnelle, a montré que le bien-être dépend aussi de la configuration des relations.

Pour œuvrer concrètement au bien-être, il nous faut passer du niveau individuel au niveau relationnel.

5.3. Culture, santé communautaire et processus de renaissance

Une autre contribution importante a été l'exploration de la relation entre l'art, la santé communautaire et les processus de renaissance personnelle et collective.

L'art et la culture ne sont pas de simples ornements
Ce sont des langages essentiels au bien-être, à l'inclusion et à la résilience. Cette idée, développée à Modène, a renforcé le cadre méthodologique du projet.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5.4. La valeur des espaces informels

L'expérience de Modène souligne que les pauses, les petits déjeuners partagés et les visites culturelles ne sont pas des éléments secondaires du processus éducatif. La cohésion ne se construit pas uniquement à travers des activités formelles.

Valence, mars 2026 · Atelier 2 : Littérature, empathie et communauté

5.5. Littérature, empathie et communauté

Le deuxième atelier a démontré comment les méthodologies pouvaient être déployées dans le cadre d'un dialogue avec les espaces culturels et les expériences communautaires concrètes. Le travail avec La puerta de Magda Szabó a ouvert une discussion riche sur la dignité, la trahison, le soin, la dépendance, les limites, la culpabilité et le pouvoir.

5.6. Les différences culturelles comme ressource

Les participants italiens avaient tendance à se concentrer davantage sur la dimension interne et psychologique de la relation narrée dans le roman ; les participants espagnols accordaient plus d'importance à la dimension sociale et de pouvoir.

La diversité des interprétations ne doit pas être perçue comme un problème, mais comme une ressource pour élargir la compréhension collective.

5.7. L'empathie a besoin de limites

Valencia a renforcé une idée centrale : l'empathie ne peut être considérée uniquement comme une ouverture affective, mais aussi comme une pratique qui nécessite des limites, du respect et une conscience du pouvoir.

La question centrale
Où se situe la limite entre aider et contrôler ? Comment apporter son soutien sans s'immiscer ? Quand une intervention, même bien intentionnée, peut-elle devenir une violation ?

5.8. Le corps comme accès immédiat à la communauté

Le yoga du rire a confirmé sa valeur en tant qu'outil de cohésion et d'ouverture. Il a permis de briser les barrières linguistiques et culturelles, instaurant dès les premières minutes un climat de confiance authentique.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5.9. Les espaces culturels comme infrastructure du bien-être

Les bibliothèques, les musées, les centres de santé communautaires et les espaces culturels peuvent constituer d'authentiques infrastructures de bien-être : des environnements de rencontre, de langage symbolique, de reconnaissance, d'appartenance, de mémoire partagée et de formes de participation non stigmatisantes.

5.10. Communauté de pratique : de l'événement au processus

Les ateliers ne doivent pas être perçus comme des événements isolés, mais comme des éléments d'un processus plus vaste. La pérennité du projet repose autant sur les outils que sur le réseau humain qui les soutient.

5.11. Qu'enseignent Modène et Valence ensemble ?

À Modène, l'accent a été mis sur l'établissement d'un terrain d'entente et d'une confiance méthodologique. À Valence, ce socle s'est élargi pour inclure l'empathie, la dignité, la bienveillance et les ressources communautaires. Ensemble, ces deux expériences démontrent que l'approche est la plus efficace lorsqu'elle part du corps, progresse graduellement et s'inscrit dans un cadre éthique.

Ce qui rend cette approche précieuse, ce n'est pas seulement chaque activité prise individuellement, mais la manière dont le corps, l'écoute, la culture, la communauté et la pratique partagée se soutiennent mutuellement.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Chapitre 6. Reproductibilité et adaptation

L'un des principaux objectifs de cette boîte à outils est qu'elle puisse être utilisée, adaptée et réutilisée dans différents contextes. L'expérience du projet montre que ces méthodologies peuvent fonctionner dans des contextes variés, pourvu que certains principes fondamentaux soient respectés : clarté du cadre, accompagnement attentif, progression graduelle, attention portée aux liens et ouverture aux ressources de l'environnement.

6.1. Commencez petit

Il n'est pas nécessaire de reproduire l'ensemble des outils pour commencer. Il est souvent plus efficace de débuter par une activité courte et facile à gérer, d'observer les réactions du groupe et de développer cette expérience : un court exercice de psychologie positive, une séance de yoga du rire, une activité quotidienne, un bref tour de table d'écoute.

6.2. S'adapter sans perdre de vue l'objectif

Reproduire ne signifie pas copier. Les activités peuvent varier en durée, en forme ou en intensité selon le groupe, mais il est important de ne pas perdre de vue les fondamentaux : une approche éducative plutôt que thérapeutique, la participation volontaire, un passage progressif du personnel au collectif, la multiplicité des langages et la place centrale de la connexion et de l'écoute.

6.3. Former et soutenir les animateurs

La reproductibilité dépend largement de la qualité de l'animation. De longues sessions de formation ne sont pas toujours nécessaires : une séance d'introduction à la méthode, la lecture partagée du guide, la mise en pratique d'une ou deux activités, et une discussion ultérieure sur les points positifs.

6.4. Créer une petite communauté de pratique

L'un des moyens les plus sûrs d'assurer la continuité de la boîte à outils est d'accompagner son utilisation d'une communauté de pratique, même petite et locale : réunions périodiques entre animateurs, échange d'observations, banque de ressources partagée, documentation collective des apprentissages.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6.5. Adaptation aux groupes multilingues et interculturels

Dans un contexte multilingue, il est conseillé de : réduire les explications trop longues, utiliser davantage le langage corporel et les symboles, donner des instructions claires et simples, prévoir du temps pour la traduction et choisir des activités qui permettent différents niveaux de participation verbale.

6.6. Adaptation aux personnes âgées ou aux groupes ayant un rythme lent

Réduisez le nombre d'activités, accordez plus de temps aux échanges, évitez les changements trop rapides, assurez le confort physique de l'espace et intégrez davantage de supports visuels ou écrits.

6.7. Collaboration avec les espaces culturels et communautaires

Dans la mesure du possible, ne limitez pas la diffusion du projet aux salles de classe ou de formation. Collaborer avec les espaces culturels permet d'élargir la portée de l'initiative, de la rendre plus accessible et moins stigmatisante, et de renforcer le lien entre le bien-être et la communauté locale. Les bibliothèques, les musées et les centres communautaires peuvent être des partenaires stratégiques.

6.8. Documentez l'expérience

Pour qu'une méthodologie se développe et soit partagée, il est important de documenter ce qui se passe : quelle activité a été réalisée, comment le groupe a réagi, ce qui a bien fonctionné, ce qui a été plus difficile et ce qui devrait être adapté la prochaine fois.

6.9. Intégrer des pratiques quotidiennes pour assurer la continuité

La reproduction ne nécessite pas forcément de longs ateliers. Les micro-pratiques quotidiennes sont un moyen efficace de reproduire des activités dans des contextes où le temps ou les ressources sont limités : proposer un exercice hebdomadaire, proposer une activité quotidienne entre les réunions, créer un petit calendrier local.

6.10. Ajuster l'intensité en fonction du contexte

Une séquence raisonnable : commencer par des activités à faible barrière à l'entrée, observer le climat et la confiance du groupe, introduire progressivement des propositions plus complexes et ne jamais imposer de méthodologies à forte implication sans contexte suffisant.

6.11. Bâtiments durables

Une méthodologie devient durable lorsqu'elle laisse des capacités installées sur le territoire : des facilitateurs locaux formés, des habitudes de travail partagées, des réseaux entre organisations, des ressources culturelles valorisées et des communautés de pratique maintenues dans le temps.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6.12. Qu'est-ce qui rend cette approche reproductible ?

Ce qui rend cette boîte à outils reproductible, c'est que les activités sont modulaires, adaptables, utilisent des ressources accessibles, peuvent commencer modestement, relient l'individu au collectif et sont renforcées lorsqu'elles sont intégrées à une communauté de pratique.

6.13. Une dernière idée

Reproduire ces outils ne consiste pas à transférer un modèle figé. Il s'agit de recréer, dans chaque contexte, une approche du bien-être qui allie écoute, conscience corporelle, lien social, culture, participation et apprentissage partagé. Dans ce contexte, même une activité simple peut susciter des transformations profondes.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Pièces jointes

Annexe 1. Carte émotionnelle communautaire — version étendue

La Carte Émotionnelle Communautaire (CEC) est un outil participatif conçu pour aider un groupe à identifier, nommer et représenter collectivement son paysage émotionnel et relationnel. Il ne s'agit pas d'une carte géographique, mais d'une carte du sens : un outil visuel, réflexif et collectif qui met en lumière les besoins émotionnels, les tensions relationnelles, les expériences d'aide, les zones de vulnérabilité, les ressources culturelles et les pratiques de cohésion au sein d'une communauté.

OBJECTIFS ET INTÉGRATION

La Carte Émotionnelle Communautaire est développée dans le cadre d'une approche d'éducation pour adultes qui intègre :

- **Psychologie positive**
- **Résilience communautaire**
- **Créativité**
- **Pratiques physiques**
- **Participation culturelle partagée**

NATURE DE L'ESPACE

CE N'EST PAS :

Un espace clinique ou thérapeutique.

C'EST UN OUTIL :

Éducatif et préventif, visant à promouvoir l'écoute, la prise de conscience partagée, et l'apprentissage.

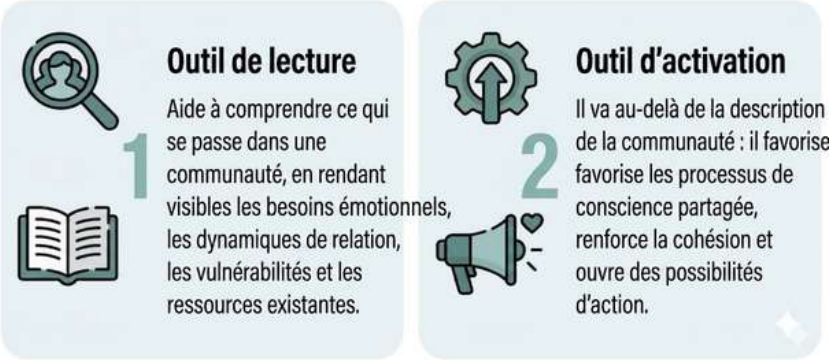
1. À quoi ça sert ?

Le modèle d'évaluation des émotions collectives (CEM) peut être utilisé dans les contextes éducatifs, culturels, sociaux et communautaires dès lors qu'il est souhaitable de mieux comprendre le paysage émotionnel d'un groupe et de créer les conditions propices au bien-être collectif. Il permet non seulement d'identifier les besoins, mais aussi d'activer des processus de réflexion partagée, de renforcer la conscience relationnelle et d'ouvrir de nouvelles perspectives d'action.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Principales utilisations

- Rendre visibles les besoins et les expériences émotionnelles qui restent souvent implicites
- Analyser la qualité des relations au sein d'un groupe ou d'une communauté
- Explorer comment circulent la reconnaissance, l'écoute, la confiance et la visibilité réciproque
- Réflexions sur les soins et leurs limites
- Identifier les ressources culturelles et communautaires qui favorisent le bien-être
- Renforcer la cohésion grâce aux expériences partagées
- Recueillir des éléments qualitatifs utiles pour la conception des activités futures



2. Contextes d'application

Cette méthodologie peut être adaptée à des contextes très divers, pourvu qu'il y ait un intérêt à œuvrer pour le bien-être de manière participative et relationnelle. Le modèle d'évaluation communautaire (CEM) est particulièrement utile lorsqu'il s'agit de comprendre une communauté non seulement à partir de ses besoins, mais aussi à travers les relations, les ressources et les formes de cohésion qui la caractérisent.

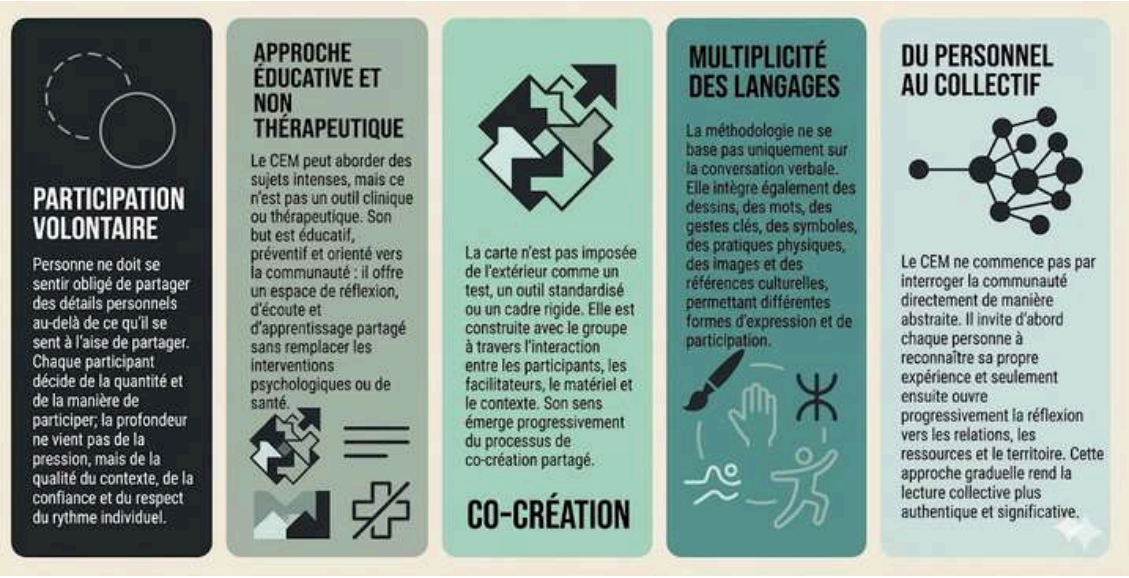
- Des groupes d'adultes, en particulier ceux âgés de 35 à 60 ans, en situation de vulnérabilité
- communautés locales ou groupes de quartier
- Associations, réseaux communautaires et communautés de pratique
- Participants à des processus artistiques, culturels ou éducatifs
- Groupes en situation de vulnérabilité, d'isolement ou de transition
- contextes interculturels ou multilingues

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

La limite éthique
Le CEM n'est pas un espace clinique ou thérapeutique. C'est un outil éducatif et préventif qui peut aborder des sujets complexes, mais qui s'inscrit toujours dans un cadre de facilitation, d'écoute active et d'apprentissage partagé. Ce principe est l'un des fondements méthodologiques du Bonheur en pratique.

3. Principes méthodologiques

Avant de faciliter l'élaboration d'une carte émotionnelle communautaire, il est important de clarifier certains principes fondamentaux qui guident le processus. Il ne s'agit pas de règles formelles, mais plutôt de conditions méthodologiques qui contribuent à garantir la sécurité, la cohérence et la qualité de l'expérience de groupe.



4. Les cinq niveaux

Le CEM est structuré autour de cinq niveaux interconnectés qui guident le groupe dans une progression allant du noyau personnel aux dimensions relationnelle, communautaire et territoriale. Les quatre premiers peuvent être imaginés comme des cercles concentriques s'ouvrant de l'intérieur vers l'extérieur. Le cinquième niveau est l'axe transversal qui traverse toute l'expérience et en rend possible l'incarnation.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1	**Besoins émotionnels et domaines de la vie** Il s'agit du cœur même du CEM. Il invite chaque participant à réfléchir aux besoins qu'il ressent le plus présents, les mieux comblés ou les plus absents actuellement – tels que la reconnaissance, la sécurité, l'autonomie, le sentiment d'appartenance et la joie – et à les relier aux principaux domaines de sa vie : amitiés, relations, travail, loisirs et vie communautaire. Lors de l'atelier de Modène, ce travail a été développé à travers un exercice d'identification des besoins émotionnels actuels, représentés dans un diagramme circulaire.
2	**nutrition relationnelle** Le deuxième niveau porte sur la qualité des relations et la manière dont les individus se reconnaissent, se soutiennent ou, au contraire, s'ignorent mutuellement. Le groupe explore les formes de soutien relationnel qui se manifestent naturellement – écoute, confiance, visibilité, reconnaissance – et celles qui, à l'inverse, sont faibles ou absentes. À Modène, cette dimension a été abordée à travers les perspectives relationnelles de l'analyse transactionnelle.
3	**Empathie et limites** C'est là le niveau de soin, et sans doute l'aspect le plus délicat et transformateur du CEM. Il ne s'agit pas simplement de présenter l'empathie comme une valeur abstraite positive, mais plutôt de nous inviter à explorer les conditions qui rendent possible une écoute sûre, respectueuse et non intrusive. À Valence, cette dimension a été développée avec une intensité particulière à travers des cercles de lecture et d'empathie centrés sur *La puerta* (La Porte) de Magda Szabó, utilisé comme un miroir projectif protégé pour réfléchir à la dignité, à la vulnérabilité, à la trahison, à la dépendance et à la frontière entre accompagner et détruire.
4	**Ressources culturelles et artistiques** Ce niveau élargit la perspective à l'ensemble du territoire et introduit une dimension plus systémique au CEM. Le groupe recense les lieux, les activités et les ressources culturelles susceptibles de favoriser le bien-être, le lien social et la participation : bibliothèques, musées, centres culturels, espaces publics, pratiques artistiques et structures de santé communautaires. La culture n'est pas présentée comme un simple divertissement, mais comme un pilier du bien-être et du sentiment d'appartenance.
5	**Corps et cohésion — L'axe transversal** Il ne s'agit pas d'un anneau extérieur ni d'un élément décoratif, mais de la dimension transversale qui donne une forme concrète à l'expérience collective. Elle traverse tous les niveaux et nous rappelle que le bien-être communautaire se construit non seulement par les mots, mais aussi par les gestes, le rythme, le mouvement, la présence et les pratiques partagées. Tout au long des ateliers, ce niveau a émergé à travers des formes de cohésion à la fois corporelles et symboliques : le Yoga du Rire a favorisé l'ouverture et la disponibilité relationnelle, tandis que le fil rouge est devenu un symbole tangible de connexion tissée à partir de rencontres authentiques.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5. Comment préparer une session

Le CEM est structuré autour de cinq niveaux interconnectés qui guident le groupe dans une progression allant du noyau personnel aux dimensions relationnelle, communautaire et territoriale. Les quatre premiers peuvent être imaginés comme des cercles concentriques s'ouvrant de l'intérieur vers l'extérieur. Le cinquième niveau est l'axe transversal qui traverse toute l'expérience et en rend possible l'incarnation.

Matériel nécessaire

Papier ou carton grand format avec des cercles concentriques, ou une base imprimable au format A3
Marqueurs, notes adhésives, fiches ou fiches bristol pour la collecte de mots-clés
Le fil coloré, en particulier le fil rouge, comme élément symbolique de connexion
Images, symboles ou objets évocateurs qui facilitent la réflexion
Un espace avec des chaises disposées en cercle et des surfaces visibles où la carte collective peut être construite ou affichée.

Cadre de travail de base

Avant de commencer la séance, il est important d'établir un accord de travail de base qui contribue à créer un climat de confiance, de respect et de sécurité :

- Écouter sans interrompre : chaque participant doit avoir la possibilité de s'exprimer sans être interrompu, corrigé ou distrait par les autres.
- Confidentialité : tout ce qui ressort de la séance doit être traité avec discrétion, afin de préserver la confiance du groupe.
- Liberté de ne pas tout partager : la participation est toujours volontaire. Chacun décide de sa contribution et de son implication.
- Sans jugement ni interprétation hâtive : le CEM n'est pas un espace pour diagnostiquer, étiqueter ou interpréter rapidement ce que ressentent les autres.
- Respect des limites personnelles : chaque participant a des rythmes, des sensibilités et des façons d'être présent différents.

DURÉE
Une séance complète de cartographie émotionnelle communautaire dure environ trois heures, incluant l'ouverture, le travail individuel, la discussion de groupe, la construction de la carte et la clôture. Chaque niveau peut également être mené sous forme d'atelier indépendant d'environ 45 minutes, selon le contexte et les objectifs du processus. Pour les groupes vulnérables, un rythme plus lent, des pauses plus fréquentes et une plus grande flexibilité dans l'animation sont recommandés.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6. Développement étape par étape

Les neuf phases présentées ci-dessous guident le groupe dans un cheminement progressif, de l'expérience personnelle à la construction d'une compréhension collective de la communauté. Elles ne doivent pas être perçues comme un cadre rigide ou linéaire, mais plutôt comme une boussole méthodologique.

1	**Ouverture et création de climat** La séance débute par une brève introduction à l'objectif de la carte. Il est utile de commencer par un court échauffement physique : un exercice de respiration, une pratique de pleine conscience ou un geste partagé. L'expérience du Yoga du Rire à Modène et à Valence a démontré comment ce type d'ouverture favorise l'attention et la disponibilité relationnelle dès le départ.
2	**Exploration individuelle du noyau personnel** Chaque participant commence par un travail individuel. Il identifie ses besoins émotionnels du moment, évalue différents aspects de sa vie et note des mots ou des images qui décrivent ce qu'il ressent. Cette étape favorise une première prise de conscience de soi avant de passer au dialogue de groupe.
3	**Partagez en binômes ou en petits groupes** Après le travail individuel, les participants partagent leurs idées par deux ou en petits groupes. Cette étape intermédiaire facilite la transition vers le travail collectif sans imposer une exposition publique immédiate.
4	**Lire la dimension relationnelle** Le groupe commence à identifier les mots, les situations et les schémas qui décrivent comment la reconnaissance circule dans la communauté : ce qui génère du soutien, ce qui produit l'invisibilité, quelles dynamiques favorisent l'équilibre et lesquelles créent des tensions.
5	**Empathie et limites** Un espace d'écoute plus attentif s'ouvre : un cercle de dialogue, une médiation narrative. À Valence, « La Puerta » (La Porte) de Magda Szabó a servi de miroir projectif protégé pour explorer des émotions difficiles sans s'immiscer dans la vie des personnes. La grande question : à quel moment l'aide devient-elle une intrusion ?
6	**Identification des ressources culturelles** Le groupe élargit son champ d'action pour y inclure l'environnement. Il identifie des lieux, des activités et des ressources qui favorisent le bien-être, le sentiment d'appartenance ou les possibilités de connexion : bibliothèques, centres culturels, espaces de santé communautaires, musées et ateliers créatifs.
7	**Activation de l'axe de cohésion corporelle** Une pratique corporelle ou symbolique partagée est intégrée : une dynamique de mouvement, une action avec le fil, une construction manuelle, une brève séquence de yoga du rire ou tout geste commun qui contribue à incarner le lien.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

8	**Construction de la carte collective** À partir des matériaux collectés, le groupe crée une représentation visuelle partagée. Mots, images, symboles et fils sont répartis sur différents niveaux. L'objectif n'est pas de produire un objet esthétiquement parfait, mais une représentation porteuse de sens.
9	**Clôture et projection** La séance peut se conclure par un mot de la fin de chaque participant. Il est utile d'inviter le groupe à identifier une ou deux prochaines étapes : un besoin qui mérite une attention particulière, une ressource qui pourrait être mobilisée ou une pratique qu'il serait judicieux de reproduire.

7. Le rôle du facilitateur

L'animateur de la Carte Émotionnelle Communautaire ne doit ni interpréter la communauté de l'extérieur ni imposer de conclusions. Son rôle principal est de créer les conditions permettant aux participants de reconnaître leurs propres expériences, d'écouter les autres et de construire ensemble du sens. Animer une Carte Émotionnelle Communautaire requiert de la sensibilité plutôt que du contrôle : l'animateur soutient le processus, maintient le cadre et guide la réflexion sans se l'approprier.

- Créez un espace sûr et protégez ses limites.
- Formulez des questions génératives au lieu de procéder à des évaluations.
- Elle maintient le rythme de la séance sans imposer la cadence.
- Cela aide le groupe à passer du personnel au collectif.
- Accompagnez la réflexion finale sans en imposer le sens.
- Évitez de transformer la séance en essai clinique ou en débat abstrait.

PRINCIPE CLÉ
La qualité de l'animation repose sur la capacité à se connecter aux expériences vécues des participants et à favoriser les liens sans les imposer. Une séance peut être intense tout en restant sécurisante, à condition que l'animateur sache gérer le rythme, les limites et l'objectif du processus.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

8. Risques à éviter

	FORCER L'INTIMITÉ La profondeur ne s'acquiert pas en sollicitant des confessions ou en forçant les gens à se confier plus qu'ils ne le souhaitent. Elle émerge lorsque le contexte offre suffisamment de sécurité, de respect et de liberté pour que les mots puissent jaillir naturellement.
	RÉDUIRE L'EXPÉRIENCE À UNE CONVERSATION ABSTRAITE La force de la communication extracorporelle ne repose pas uniquement sur l'échange verbal. Son potentiel réside également dans ses dimensions visuelles, corporelles et symboliques. Si tout se réduit à la parole, une part essentielle de la méthodologie se perd.
	TRANSFORMER LA CARTE EN UNE LISTE DE PROBLÈMES La méthodologie doit permettre de mettre en lumière les lacunes, les tensions et les vulnérabilités, mais aussi les ressources, le soutien et les opportunités. Le CEM ne vise pas à présenter une image négative de la communauté, mais plutôt une compréhension plus complète et dynamique de ses expériences.
	CONFUSION AVEC LA THÉRAPIE Le cadre CEM est éducatif et préventif, non clinique. Bien que le contenu puisse être dense, la séance ne doit pas se transformer en intervention thérapeutique. Maintenir cette clarté est fondamental, tant dans la pratique que dans l'utilisation des outils.

9. Questions d'orientation par niveau

Les questions ci-dessous peuvent accompagner le travail à différents niveaux de la cartographie. Elles ne doivent pas être utilisées comme un questionnaire rigide, mais plutôt comme des lignes directrices ouvertes pour soutenir la réflexion, faciliter l'écoute et aider le groupe à nommer ce qui émerge.

Noyau personnel (L1)	De quoi avez-vous le plus besoin en ce moment de votre vie ? / Dans quel domaine de votre vie vous sentez-vous le plus équilibré ? / Où ressentez-vous un manque, de la tension ou de la fatigue ?
Niveau relationnel (L2)	Qu'est-ce qui permet aux gens de se sentir reconnus ? / Qui peut se sentir invisible ? / Que manque-t-il pour que les relations soient plus enrichissantes ?
Niveau d'empathie (L3)	Où vous sentez-vous vraiment écouté·e ? / Quand l'aide devient-elle intrusion ? / Qu'est-ce qui rend la confiance et le respect possibles ?

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Ressources culturelles (L4)	Quels sont les lieux des environs qui favorisent le bien-être ? / Quels espaces pourraient être plus accueillants ou accessibles ? / Quelles ressources culturelles méritent une plus grande visibilité ?
Axe de cohésion corporelle (L5)	Quelles pratiques nous aident à nous sentir connectés ? / Dans quels cas le corps parle-t-il plus fort que les mots ? / Qu'est-ce qui crée un sentiment de connexion immédiat au sein du groupe ?

10. Résultats attendus

Lorsque la méthodologie est soigneusement mise en œuvre, la gestion des expériences cliniques (CEM) peut produire des résultats très précieux tant pour le groupe que pour l'organisation ou le contexte dans lequel elle est utilisée.

11. Conclusion

La cartographie émotionnelle communautaire est une pratique d'animation qui permet à un groupe de nommer ses émotions, d'interpréter ses expériences et de reconnaître les ressources qui peuvent le soutenir. Elle part des besoins émotionnels, explore les relations, examine l'empathie et les limites, valorise les ressources culturelles de la communauté et assure la cohésion du groupe par le biais du corps.

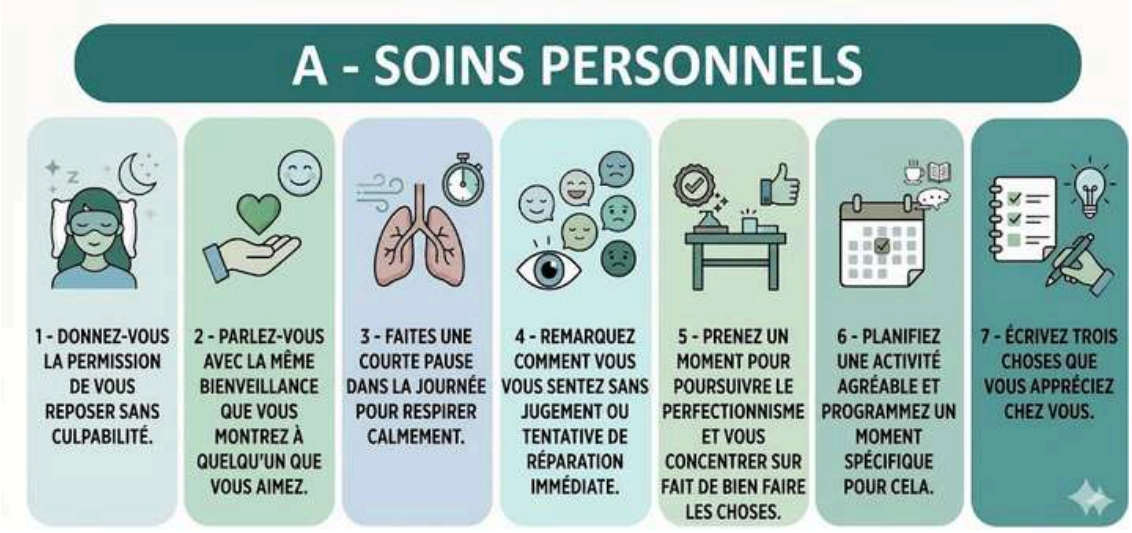
C'est un outil simple en apparence, mais aux effets profonds. Il ne se contente pas de créer une carte : il favorise une prise de conscience collective. Et de cette prise de conscience peuvent émerger de nouvelles activités, de nouveaux liens et de nouvelles formes de bien-être communautaire.

Sa force réside dans le fait qu'elle ne sépare pas des dimensions qui, dans la vie réelle, apparaissent toujours intimement liées : les besoins personnels, les relations, les soins, la dignité, la culture, le territoire et le corps.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Annexe 2. Pratiques quotidiennes — sélection ciblée

Les pratiques quotidiennes représentent la dimension plus légère, accessible et durable du projet. Leur objectif est de transposer l'approche « Le bonheur en pratique » dans la vie de tous les jours par le biais d'actions simples, répétables et réalistes. Elles peuvent être utilisées entre les séances, en introduction ou en conclusion d'un atelier, comme tâche hebdomadaire facultative ou comme supports de choix au début d'une activité.



Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

C. ESPOIR ET ORIENTATION POSITIVE

1 - DEMANDEZ-VOUS QUELLE PETITE ACTION PEUT AMÉLIORER AUJOURD'HUI UNE SITUATION DIFFICILE.

2 - PENSEZ À UN OBJECTIF RÉALISTE SUR LEQUEL VOUS AIMERIEZ VOUS CONCENTRER ET DONT VOUS CETTE SEMAINE.

3 - FAITES UN PAS CONCRET VERS QUELQUE CHOSE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS.

4 - CHERCHEZ UNE FAÇON DIFFÉRENTE DE CONSIDÉRER UN PROBLÈME QUI VOUS INQUIÈTE.

5 - CHOISISSEZ UNE FORCE PERSONNELLE ET PENSEZ À LA MANIÈRE DE L'UTILISER DANS UN DÉFI ACTUEL.

6 - IDENTIFIEZ QUELQUE CHOSE QUI VOUS INSPIRE OU DONNE DU SENS À VOTRE VIE DÈS MAINTENANT.

7 - ÉCRIVEZ UNE IDÉE POUR L'AVENIR QUI PEUT VOUS AIDER À VOUS GUIDER, MÊME SI ELLE EST ENCORE PETITE.

D. CONNEXION ET BIENVEILLANCE

1- DITES À QUELQU'UN POURQUOI VOUS L'APPRÉCIEZ.

Quelques mots de remerciement peuvent faire une grande différence.

2- ÉCOUTEZ QUELQU'UN AVEC UNE ATTENTION TOTALE, SANS INTERROMPRE NI VOUS DÉPÊCHER DE RÉPONDRE.

L'écoute respectueuse est une forme de bienveillance.

3- CONTACTEZ UNE PERSONNE QUI POURRAIT SE SENTIR SEULE OU OU ISOLÉE.

Un simple message ou une prise de nouvelles peut signifier beaucoup.

4- FAITES UN ACTE DE BONTÉ SANS RIEN ATTENDRE EN RETOUR.

La gentillesse se multiplie quand elle est donnée de manière désintéressée.

5- PARTAGEZ UNE IDÉE, UNE IMAGE OU UN SOUVENIR QUI PEUT APPORTER DE LA JOIE À QUELQU'UN D'AUTRE.

Les petits gestes peuvent égayer la journée de quelqu'un.

6- REMERCIEZ QUELQU'UN POUR UN GESTE QUI AURAIT PU PASSER INAPERÇU.

Reconnaître les autres renforce les liens.

7- SOURIEZ, DITES BONJOUR OU ENGAGEZ UNE CONVERSATION DANS UN LIEU OÙ LES GENS NE LE FONT NORMALEMENT PAS.

Un petit geste peut ouvrir des portes et créer des connexions.

E. COMMUNAUTÉ ET ACTION QUOTIDIENNE

1- FAITES QUELQUE CHOSE DE BIEN POUR L'ENDROIT OÙ VOUS VIVEZ : RAMASSEZ LES DÉCHETS, PRENEZ SOIN D'UN ESPACE, OU COLLABOREZ.

Les petites actions aident à créer des lieux plus propres, plus attentionnés et plus agréables pour tous.

2- VISITEZ UN ESPACE CULTUREL COMMUNAUTAIRE DANS VOTRE RÉGION.

Les bibliothèques, musées, centres communautaires et événements locaux rassemblent les gens et enrichissent notre communauté.

3- PARTAGEZ UNE RESSOURCE AVEC D'AUTRES QUI VOUS A ÉTÉ UTILE. UTILE.

Il peut s'agir d'un livre, d'un outil, d'une connaissance ou de temps. Partager multiplie les bénéfices.

4- IMPLIQUEZ-VOUS DANS UNE ACTIVITÉ OU UN RÉSEAU QUI CONNECTE À VOS INTÉRÊTS OU VALEURS.

Faire partie de quelque chose qui vous tient à cœur renforce votre sentiment d'utilité et d'appartenance.

5- EXPLOREZ UNE RESSOURCE CULTURELLE, ARTISTIQUE OU COMMUNAUTAIRE QUI PEUT SOUTENIR VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE SENTIMENT DE CONNEXION.

Ces espaces inspirent, guérissent et aident à tisser des des liens plus forts.

6- DEMANDEZ INFRASTRUCTURES OU RESSOURCES EXISTENT DANS VOTRE QUARTIER OU COMMUNAUTÉ.

Savoir ce qui est disponible vous permet d'en profiter et d'aider à améliorer ce qui manque.

7- INVITEZ QUELQU'UN D'AUTRE FAIRE UNE ACTIVITÉ QUI SOUTIENT LE BIEN-ÊTRE.

Une simple invitation peut faire une grande différence et encourager des habitudes saines ensemble.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Annexe 3. Modèles de travail

3.1. Modèle de planification de séance

Titre de la session	
Date	
Lieu	
Facilitateur	
Durée totale	
Nombre de participants	
Profil du groupe	
Objectif principal	
Objectifs	1. 2. 3.
Ouverture	

Activité principale	
Intégration	
Clôture	
Matériaux	
Points de vigilance	
Adaptations	
Ressources de	

3.2. Roue des besoins

Dessinez un cercle et divisez-le en sections. Dans chaque section, inscrivez un besoin qui vous est cher en ce moment. Exemples de besoins : reconnaissance, sécurité, autonomie, appartenance, joie, repos, sens, créativité, soutien, tranquillité.
Questions pour guider votre réflexion : Quels sont vos besoins les plus présents aujourd'hui ? Lesquels sont satisfaits ? Lesquels semblent négligés ? Dans quels domaines de votre vie cela est-il le plus visible ? Quel soutien ou quel petit changement pourrait vous aider ?

3.3. Fiche d'observation succincte / Notes de terrain

INFORMATIONS GÉNÉRALES	
Date	
Lieu	
Activité ou Session	
Nombre de Participants	
Profil du Groupe	
Ce qui a été fait	(Description de la Séquence)

RÉFLEXION ET ANALYSE	
Ce qui a bien fonctionné	...
Ce qui a été le plus difficile	...
Comment le groupe a réagi	• participation: • énergie: • moments clés:
Ce qui a été adapté	...
Ce que nous avons appris	...
La prochaine fois	...

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.4. Guide d'adaptation succinct

Si le groupe est nouveau : commencez par des mouvements corporels, des exercices de respiration ou de brèves suggestions. Évitez de trop vous dévoiler personnellement. Insistez sur la clarté du cadre.
En cas de diversité linguistique ou culturelle : réduisez les explications trop longues. Utilisez davantage d'images, de gestes et de symboles. Parlez en phrases simples. Laissez le temps de reformuler.
Si le groupe a besoin d'un rythme plus lent : réduisez le nombre d'activités ; prévoyez plus de temps pour les transitions ; évitez les changements trop rapides ; renforcez l'intégration et la conclusion.
Si le temps est limité : choisissez une seule activité principale. Prévoyez toujours une courte pause pour conclure. Utilisez les habitudes quotidiennes pour assurer la continuité.
Si l'activité introduit beaucoup de contenu : n'allez pas au-delà du contexte. Recentrez-vous sur la respiration ou sur de courts exercices d'écriture. N'oubliez pas le cadre non thérapeutique.

Annexe 4. Communauté de pratique — résumé opérationnel

La communauté de pratique (CdP) est l'une des dimensions fondamentales du projet « Le bonheur au travail ». Il ne s'agit pas d'un élément secondaire, mais d'une structure d'apprentissage partagée où les formateurs, les animateurs et les praticiens peuvent se rencontrer, échanger leurs expériences, développer des ressources et explorer de nouvelles façons de promouvoir le bien-être ensemble.

Qu'est-ce qu'une communauté de pratique peut apporter ?

- Des espaces réguliers d'échange entre les animateurs et les professionnels
- Réflexion commune sur les méthodologies et les adaptations
- Soutien mutuel et circulation des matériaux et des ressources
- Apprendre de l'expérience réelle
- Documentation partagée des adaptations et des résultats
- Continuité entre les activités spécifiques et les processus plus longs

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Comment activer une petite communauté de pratique

Réunions régulières
Des réunions courtes, mensuelles ou bimensuelles, pour partager des expériences, des questions et des apprentissages en facilitation. Il n'est pas nécessaire d'avoir un agenda quotidien exhaustif : une seule question directrice et un espace pour s'exprimer suffisent.

Échange de ressources
Un dossier, une bibliothèque ou un drive partagé avec du matériel, des activités adaptées, des lectures et des modèles. Cela peut être aussi simple qu'un dossier cloud auquel tout le monde peut accéder.

Réflexion méthodologique
Consacrer du temps pour parler non seulement de « ce que nous avons fait », mais aussi de « ce que nous avons appris » et de « ce que nous changerions ». Cette pratique transforme l'expérience en connaissances transférables.

Documentation partagée
Des formulaires d'observation courts (*Notes de terrain*) pour capturer l'expérience et la transformer en un apprentissage utile pour d'autres personnes.

Cercles d'écoute professionnelle
Des espaces qui veillent également au bien-être de ceux qui facilitent, en appliquant les mêmes pratiques d'écoute et de soins du *toolkit* (ou de la boîte à outils).

Recommandations pour le soutenir

- Commencez par des objectifs modestes et réalistes
- Privilégiez la régularité plutôt que la quantité
- Laissez place à la confiance, pas seulement aux tâches.
- Partager des ressources concrètes et reconnaître la valeur des petites expériences
- Évitez de tout faire dépendre d'une seule personne.

Une communauté de pratique n'est pas simplement un groupe de personnes qui se réunissent. C'est une manière d'apprendre ensemble, fondée sur un intérêt commun, un réseau de relations et une pratique construite collectivement.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Annexe 5. Yoga du rire

Guide succinct à l'intention des animateurs

1. Qu'est-ce que

Le yoga du rire est une pratique de groupe qui associe des exercices de rire induit à une respiration consciente et à des mouvements corporels. Il ne nécessite ni humour, ni blagues, ni même d'être de bonne humeur au préalable.

Leur intérêt, au sein de cette boîte à outils, ne réside pas dans le fait de « faire rire les gens » pour les divertir, mais dans l'offre d'un outil accessible pour activer le corps, réduire les inhibitions, favoriser les liens entre les participants et instaurer un climat de groupe plus propice aux travaux ultérieurs.

Cadre du projet

Dans le cadre de l'approche « Le bonheur en pratique », cette pratique s'inscrit dans un contexte éducatif et préventif, et non thérapeutique. Elle sert de ressource pour favoriser l'ouverture, la cohésion et le partage d'énergie, et s'avère particulièrement utile au sein de nouveaux groupes, dans des contextes multiculturels ou lors de moments de fatigue, de rigidité ou de distance relationnelle.

2. Pourquoi nous l'avons inclus dans ce projet

Ce projet s'adresse aux adultes qui vivent souvent sous une pression accumulée, un stress quotidien ou des expériences d'isolement. Dans ce contexte, le yoga du rire offre un chemin physique et collectif vers le bien-être, sans nécessiter d'explications verbales complexes ni d'exposition personnelle directe.

Cela peut contribuer à créer une présence, une disponibilité et un sentiment initial d'appartenance, surtout lorsque le groupe n'est pas encore suffisamment sûr de lui pour formuler des propositions plus réfléchies.

L'expérience de « Happiness in Practice » a démontré que cette pratique fonctionne particulièrement bien au sein de groupes internationaux et multilingues car :

Cela réduit la dépendance au langage verbal.

Elle favorise une connexion immédiate par le corps, le regard et le jeu partagé.

Il est accessible quel que soit le niveau de langue ou l'expérience préalable.

Cela ne nécessite aucun matériel ni préparation technique complexe.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3. Principes de base

1 Le sens de l'humour n'est pas nécessaire.
La pratique ne consiste pas à être drôle ou spontanément divertissant. Elle repose sur l'idée que le corps peut s'engager dans le rire comme une forme d'exercice et que, au fil du temps et grâce à l'interaction de groupe, ce rire peut devenir plus authentique.

2 L'action ouvre l'état.
Il n'est pas nécessaire de « se sentir bien » avant de commencer. Souvent, commencer par le corps aide à modifier l'état interne et à générer une plus grande ouverture, énergie ou disponibilité.

3 Le groupe facilite la transition.
La pratique fonctionne mieux en groupe car le contact visuel, le jeu partagé et la contagion émotionnelle réduisent l'inhibition et soutiennent l'expérience.

4 La respiration compte.
La combinaison du rire, du mouvement et de la respiration profonde est une partie essentielle de la méthode. Il ne s'agit pas seulement de rire, mais d'activer le corps plus pleinement.

5 La participation doit être graduelle.
Tout le monde n'entre pas de la même manière ou au même rythme. La facilitation doit permettre une intégration progressive, sans pression ni ridicule.

4. Comment préparer une session

Avant de commencer, il convient de s'occuper de quelques aspects simples :
Des vêtements confortables et suffisamment d'espace pour se déplacer
groupe en cercle ou avec la possibilité de se voir les uns les autres
Explication brève et claire avant de commencer
Ton chaleureux et sans excès d'explications
participation volontaire dès le début

Dans cette boîte à outils, les séances de 10 à 20 minutes sont généralement les plus efficaces, notamment en guise d'exercice d'ouverture ou de réactivation. Il n'est pas nécessaire de réaliser tous les exercices : une séance courte et complète est préférable à une séance longue et précipitée.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5. Séquence courte recommandée

Cinq exercices de base sont proposés. L'animateur peut adapter la durée ou remplacer les exercices en fonction du groupe.

N°	Exercice	À quoi ça sert ?
1	**Rire au moment du salut**	Se promener dans l'espace, saluer les autres tout en riant doucement et en établissant un bref contact visuel. Un bon moyen de briser la glace et de commencer à tisser des relations.
2	**Rire du fond du cœur**	Ouvrir les bras et la poitrine tout en riant, en l'accompagnant d'une respiration profonde. Cela aide à élargir l'expression de votre corps et à créer un sentiment d'ouverture.
3	**Rire au milkshake**	Utiliser des verres imaginaires et de simples gestes ludiques. Cette structure aide les personnes plus inhibées à participer plus facilement, car le cerveau dispose d'un petit récit de soutien.
4	**Rire du lion**	Ouvrir la bouche, sortir la langue et activer votre visage et vos mains comme des griffes. C'est utile pour relâcher la tension faciale et briser les inhibitions. Cela fonctionne mieux quand le groupe s'est déjà un peu échauffé.
5	**Rire d'appréciation**	Adresser un geste d'appréciation amical au groupe tout en maintenant un rire doux. Cela fonctionne très bien comme transition vers la clôture.

6. Clôture et intégration

Il est préférable de ne pas terminer brusquement. Après les exercices, une courte séquence d'intégration peut être utilisée :

1	**Éveil du rire**	Commencez par un sourire doux et construisez progressivement un rire plus chaleureux. Restez bref, pas plus d'une minute.
2	**Fredonnement (vibration)**	Expirez avec un son "Hmmm" doux et continu. Cela aide à diminuer votre activation et à ressentir votre corps.
3	**Respiration profonde**	Deux ou trois respirations lentes et conscientes pour apaiser l'état.
4	**Moment de silence**	Une pause de quelques secondes avant de rejoindre le groupe.
5	**Question rapide**	Comment votre corps se sent-il maintenant ? Ou quelle sensation éprouvez-vous après ? L'objectif est d'aider l'activation à s'apaiser et à se transformer en présence.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

L'objectif de la clôture est d'aider l'activation à se stabiliser et à se transformer en présence, et non de laisser le groupe dans un état d'excitation excessive.

7. Aspects à prendre en considération

N'imposez pas cette pratique : elle est toujours proposée comme une invitation, jamais comme une obligation.
Ne vous moquez pas de l'inconfort initial : c'est normal et cela fait partie du processus.
Évitez les séances trop longues : il vaut mieux en faire moins et faire en sorte que le groupe obtienne de bons résultats.
Si le groupe est très inhibé, simplifiez les choses : commencer par une simple salutation et quelques respirations peut suffire.
Privilégiez toujours un cadre éducatif, et non thérapeutique.
Ne présentez pas cette pratique comme une solution universelle à des problèmes complexes.

Note sur la langue
Lorsqu'on présente cette pratique, il est préférable d'éviter les affirmations trop catégoriques concernant ses effets physiologiques ou cliniques. Il est préférable de parler en termes de « cela peut être bénéfique », « cela peut aider » ou « c'est une pratique accessible ». Le yoga du rire ne remplace pas les soins cliniques ou thérapeutiques.

8. Utilisation recommandée dans cette boîte à outils

Dans « Le bonheur en pratique », le yoga du rire est particulièrement utile pour :

Session Moments • opening of workshops • reactivation after a pause • preparation for reflective work	**Contextes de groupe** • nouveaux groupes sans confiance préalable • groupes internationaux ou multilingues • moments de fatigue ou de distance relationnelle
Recommended duration 10–20 minutes as an opening or reactivation. Up to 30 minutes if it is the central focus of the session.	**Formation recommandée** Aucune formation spécifique n'est requise pour utiliser ce guide. Pour les séances plus longues ou les groupes ayant des besoins particuliers, une participation préalable à une séance guidée est recommandée.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Nous tenons à remercier les entités et les personnes suivantes pour leur collaboration à l'organisation des ateliers qui se sont tenus en Italie et en Espagne :

- *Municipalité de Modène – Département de la Santé*
- *Club de lecture de la clinique du couvent de Jérusalem, en collaboration avec l'animateur Salvador Espert*
- *Bibliothèque Pilar Faus, avec la collaboration de son directeur, Román Seguí ; le facilitateur Paco Inclán ; et les tutrices Rosa Calero et Marisela Ríos*
- *Musée des Beaux-Arts, avec la collaboration de l'animatrice Estrella Rodríguez Roncero*
- *Étudiantes en sciences infirmières Vega Gracia Chiva et Irene Colomer Agulló*

Cette boîte à outils a été développée et conçue par l'équipe technique du projet, qui se compose de :

- *Ana María Solís – SOLIS SRLS*
- *Andrea Zudaire – European Social Art*
- *Domingo Ferrandis – European Social Art*

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Site web

Instagram

Facebook

solissrls@gmail.com

© 2026 Happiness in Practice consortium (SOLIS SRLS, European Social Art, Projects for Europe). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ni de l'Agence nationale Erasmus+ – INDIRE. Ni l'Union européenne ni l'autorité subventionnaire ne sauraient en être tenues responsables.

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numéro de projet : 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376