



ATELIER CATHARSIS

Pour transformer la plainte en esprit
critique



**La catharsis, c'est le fait
de se purger d'une
surcharge émotionnelle,
autrement dit de passer
du pathos au logos.**

ARISTOTE

Poétique (vers -335 av. J-C)



1

ACCUEIL
ÉMOTIONNEL

Exprimer et partager de manière structurée le vécu émotionnel collectif.

2

PAS DE CÔTÉ
CRITIQUE

Transformer le vécu en questions à forte valeur ajoutée à se poser collectivement.

3

DEMANDE SMART &
PROCHAINS PETITS PAS

Identifier la demande collective à se faire, et la décliner en Prochains Petits Pas d'action.

1

ACCUEIL
ÉMOTIONNEL



1. **Identification des enjeux clés** qui souhaitent être collectivement traités, à partir de la boussole d'émergence.
2. **Structuration de l'accueil émotionnel** autour de la timeline d'identité narrative.



2

PAS DE CÔTÉ
CRITIQUE



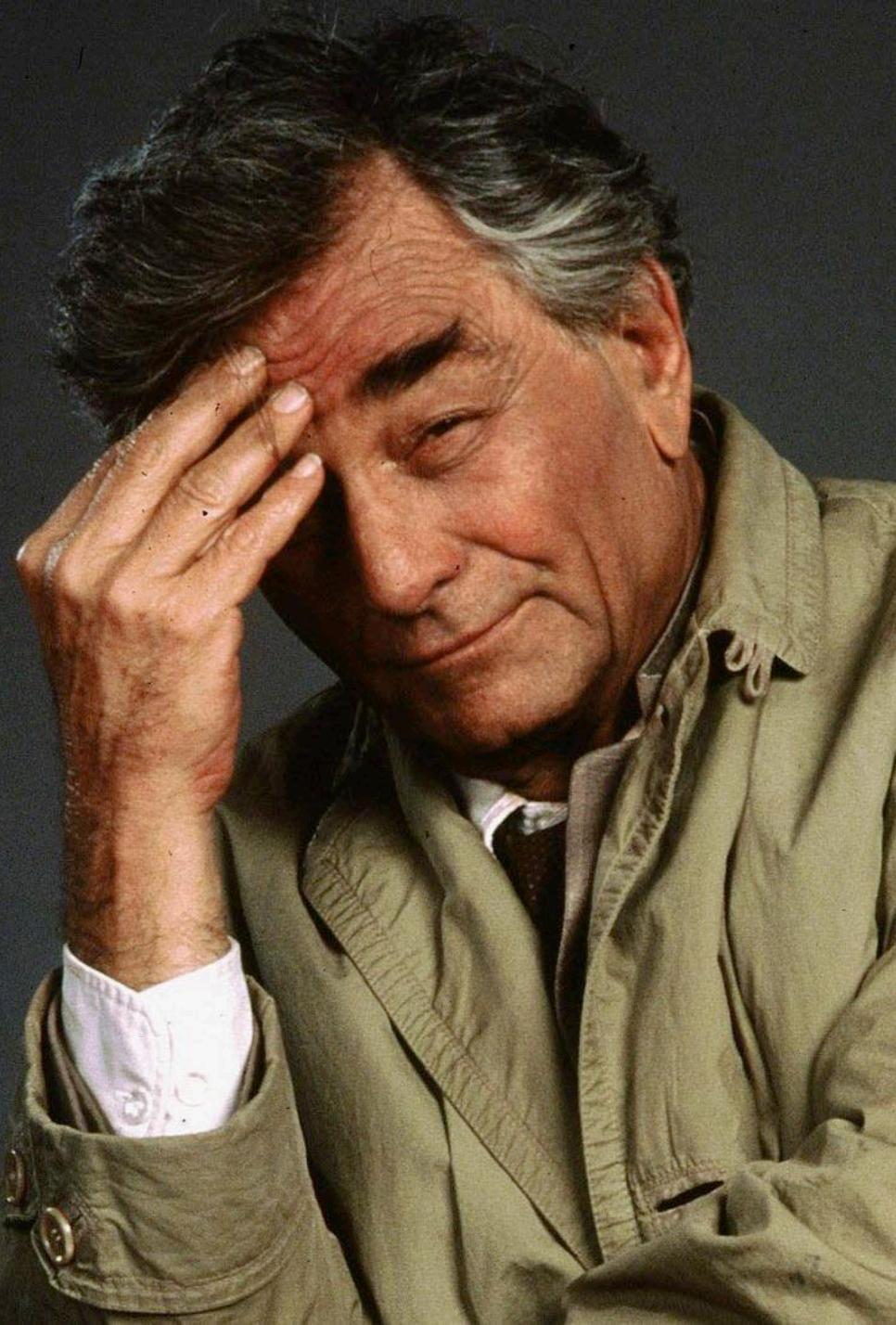
Élaboration d'un questionnaire et d'un raisonnement collectif critique & constructif : **Tour à 360° de discernement des besoins, obstacles et solutions**, à partir de la pharmacologie et de la Psycho-Socio-Technique (PST).



DEMANDE SMART & PPP



1. Formalisation d'une **demande SMART à se faire collectivement** pour résoudre la problématique rencontrée sur la marge de manoeuvre du collectif à partir de la matrice stoïcienne de discernement.
2. Formalisation de **Prochains Petits Pas d'engagement** à court, moyen et long-termes pour répondre par l'action à la demande formulée à partir de la matrice stoïcienne d'action.



**ET
CONCRÈTEMENT,
ÇA DONNE
QUOI ?**



PRÉREQUIS

1. Être membre de l'équipe de ...
2. Être prêt-e à faire évoluer ses postures et pratiques professionnelles sans tomber dans l'écueil du fatalisme.

MODALITÉS

D'INTERVENTION

1. Intervention dispensée **en présentiel** dans les locaux de la Maison Perce-Neige de Truyes.
2. **1 journée** d'animation avec des pauses (15') et une grande pause méridienne (1h30).
3. **15 participant-es max.** par Atelier.
4. **Fiche de présence** signée à chaque demi-journée par les participant-es.

5. **Livrable** délivré à l'issue de la mission : **Cartographie synthétique** des enjeux identifiés, des questions clés posées, et des pistes d'actions décidées collectivement.

MÉTHODE

1. La garantie auprès des équipes de la **confidentialité des échanges** sur l'ensemble de l'étape d'accueil émotionnel.
2. La **co-signature d'une Charte relationnelle** avec l'ensemble des participant-es en début de mission pour garantir la confiance, la sécurité et la transparence dans les échanges.
3. Une **posture forte d'écoute et de facilitation des échanges** grâce à

- des outils de maïeutique (art de poser les bonnes questions), pour **structurer les échanges et aller rapidement au coeur du sujet**.
4. Si les conditions le permettent : Possibilité d'**échanger en marchant à l'extérieur**, et de faire des **jeux pédagogiques** en extérieur.
 5. Des outils pour **faire passerelle** entre l'expression émotionnelle collective (**catharsis**) et préparer les pratiques & l'efficacité opérationnelle de demain (**APP**).
 6. Une approche non-psychologisante et **non-thérapeutique**.
 7. Une **approche interdisciplinaire** croisant philosophie appliquée, psychologie sociale et sciences de gestion.

Folie



SIGNAUX FORTS

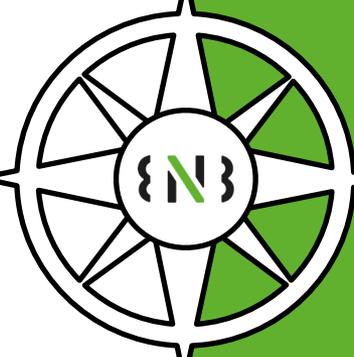
Persécution

Quels sont les manques démesurément grands qui se creusent en moi ?

Où est-ce qu'on met des moyens démesurés ?



INTERNE



EXTERNE

Quels sont ces presque rien qui pourtant me gênent ou me bousculent ?

Quels sont les faits inquiétants qui se produisent de manière récurrente et grandissante à mes yeux ?

Salut



SIGNAUX FAIBLES

Déni

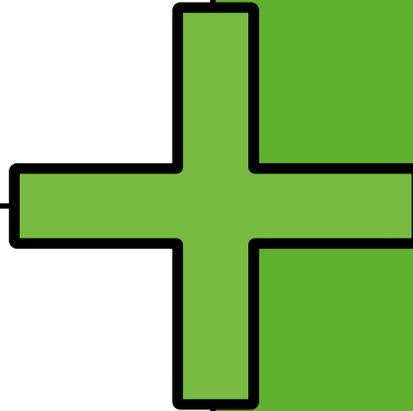
REMÈDE NOCIF

En quoi ça nous sauve à court terme, mais nous tue sur le long terme ?



REMÈDE

En quoi ça nous sauve sur le long terme ?



En quoi ça nous tue sur le long terme ?

En quoi ça nous coûte à court terme, mais nous sauve sur le long terme ?

POISON



POISON CURATIF

PROBLÉMATIQUE

P

3. De quel état d'esprit général découle la problématique rencontrée ?

Comment faire évoluer de manière collectivement constructive cet état d'esprit ?

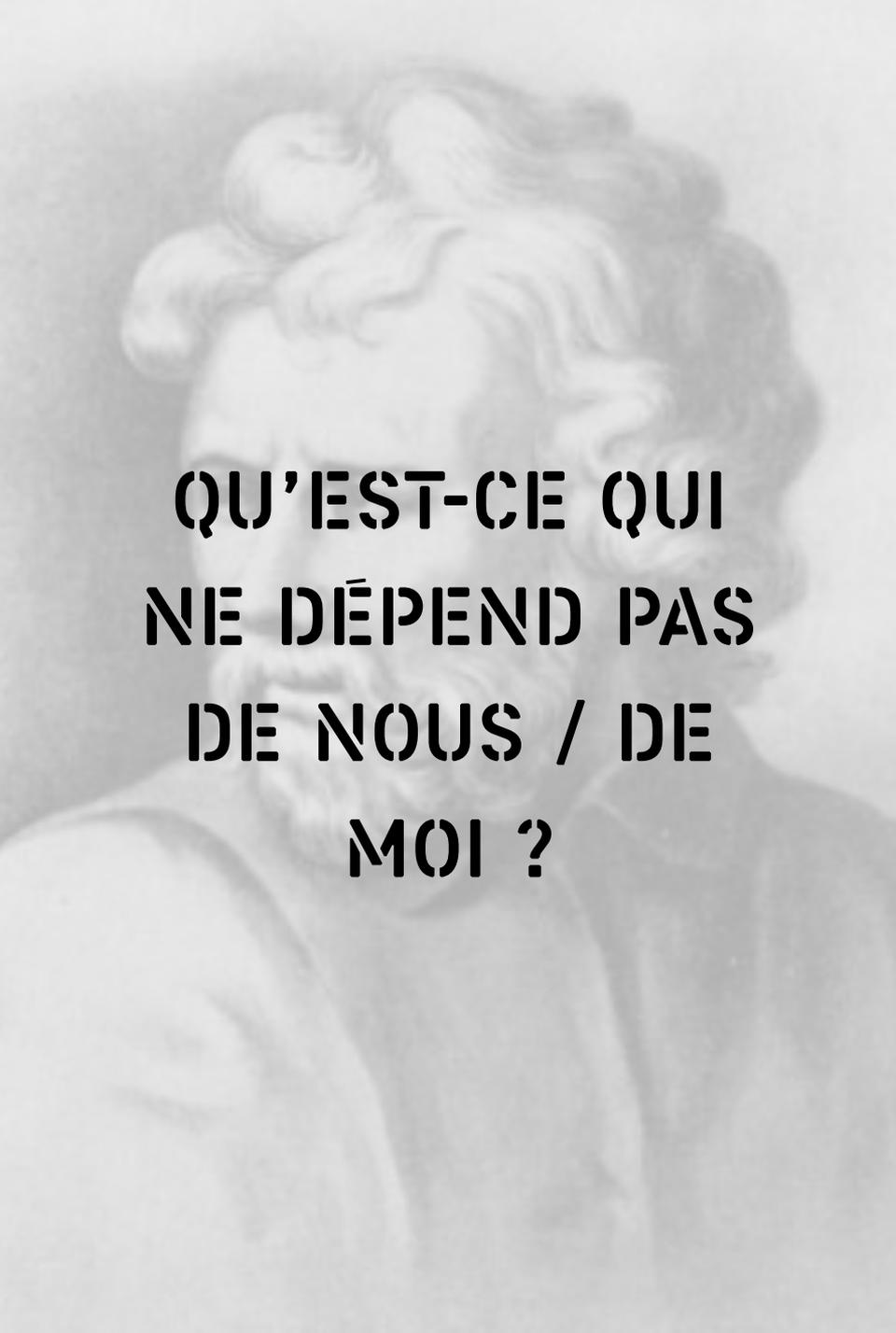
S

2. Avons-nous suffisamment élevé le niveau de dialogue pour résoudre collectivement la problématique ?

Avons-nous vérifié que l'enjeu identifié dépend bien de notre marge de manoeuvre collective ?

T

1. Qu'est-ce qui fait concrètement obstacle ? (En formulation claire et précise)



**QU'EST-CE QUI
NE DÉPEND PAS
DE NOUS / DE
MOI ?**

**QU'EST-CE QUI
DÉPEND DE
NOUS / DE MOI ?**



**BERGSON NE
M'EMPÊCHERA
D'Y ARRIVER !**