



# 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



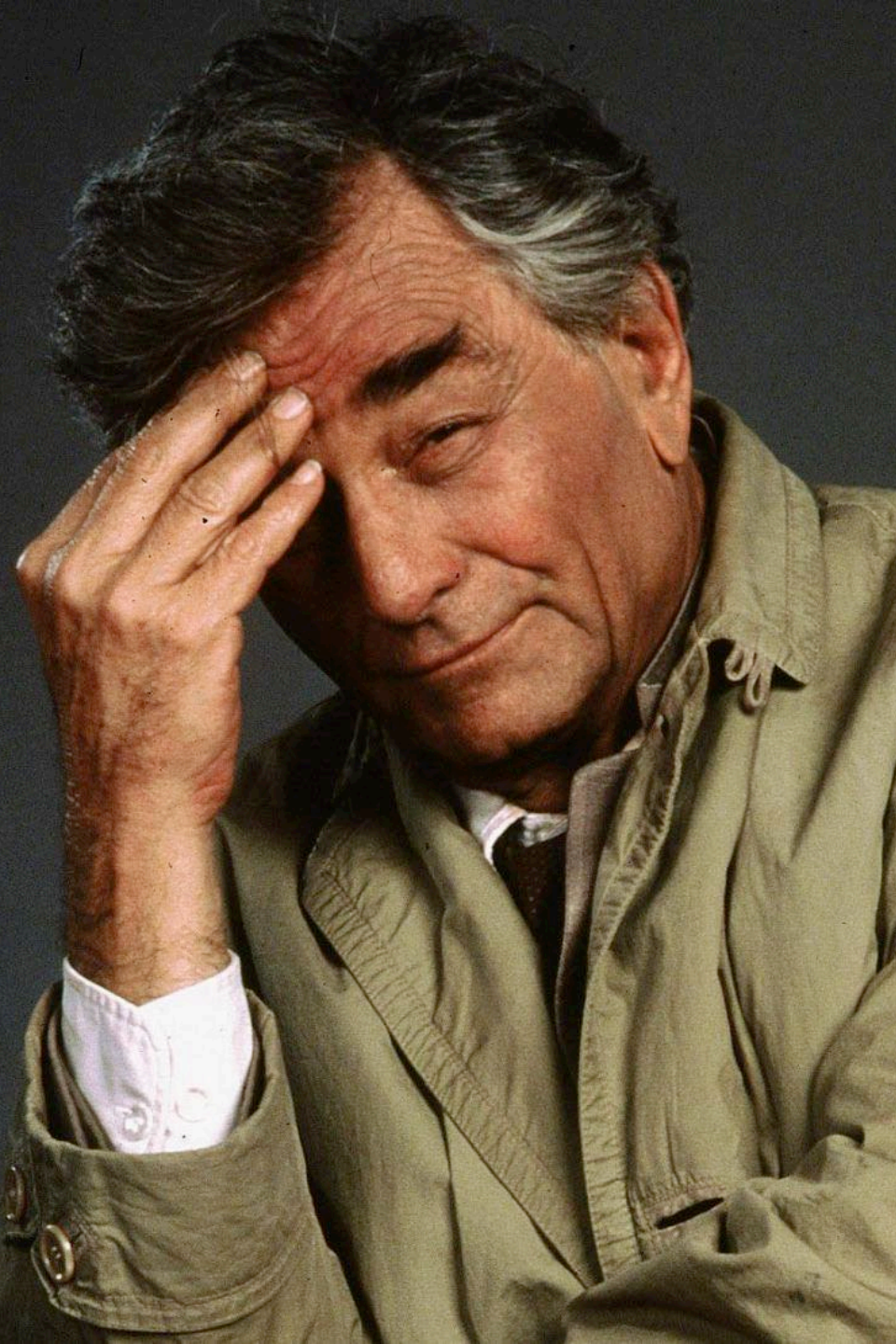
Élaboration d'un questionnaire et d'un raisonnement collectif critique & constructif : **Tour à 360° de discernement des besoins, obstacles et solutions**, à partir de la pharmacologie et de la Psycho-Socio-Technique (PST).



## 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 ?

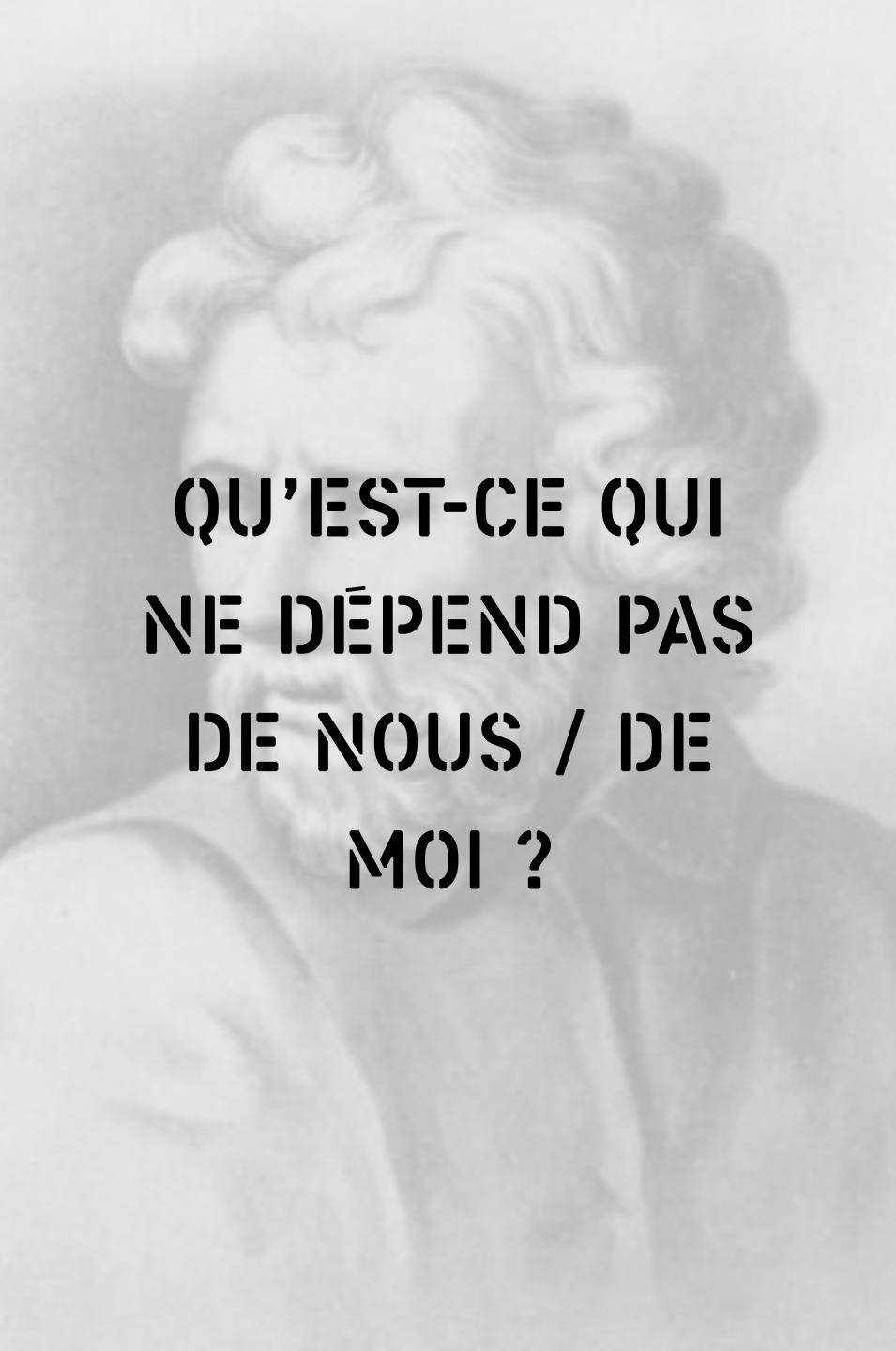
**S**

**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 !**