



La carte de l'entourage

Être entouré et vous sentir seul

À utiliser avec la leçon du guide

Environ quinze minutes, puis un contact si vous le souhaitez.

1 L'outil en bref

Le nombre de personnes autour de vous ne dit pas tout de la qualité des liens. Vous pouvez avoir de nombreux échanges et peu d'occasions de parler de ce que vous vivez réellement.

Je vous propose de distinguer trois types de relations : celles où vous vous sentez écouté, celles où vous partagez certains sujets, et celles surtout liées à un rôle ou à une activité. Une personne peut avoir plusieurs places selon le contexte ; il n'est pas nécessaire de pouvoir tout lui dire.

2 Comment l'utiliser

- Notez quelques personnes que vous côtoyez : proches, amis, connaissances, relations d'activité ou du quotidien.
- Placez-les dans les trois espaces en fonction de votre expérience actuelle, sans vous obliger à remplir chaque espace.
- Repérez ce qui vous manque : une écoute, une activité partagée, du soutien concret, davantage de présence...
- Si vous le souhaitez, choisissez une personne avec qui approfondir un échange, ou un contexte où créer un nouveau lien. Préparez une proposition simple et laissez à l'autre la possibilité de répondre.

3 Les points d'attention

- Classer quelqu'un par politesse, proximité familiale ou ancienneté plutôt que selon le lien vécu.
- Croire qu'une personne doit répondre à tous vos besoins de relation.
- Faire de la prise de contact une épreuve : un échange progressif ou une autre piste peut vous convenir.

Un pas de côté

De quel type de présence ai-je besoin aujourd'hui, et où pourrait-elle trouver une place ?



Votre espace d'exploration

La carte de l'entourage

Notez des prénoms ou des initiales. Une même personne peut figurer dans plusieurs espaces selon le sujet.

Je me sens écouté et peux parler de ce qui compte	Je peux partager certains sujets ou activités	Nos échanges sont surtout liés à un rôle ou contexte

Le type de présence ou de soutien qui me manque aujourd'hui :

Une personne ou un contexte que je souhaite explorer, et un premier contact possible :

Ma proposition, si je souhaite la faire ; ou une autre piste à mon rythme :
