

## Qu'est-ce que le photolangage®?

La méthode Photolangage® est un outil développé par un groupe de psychosociologues franco-suisses dans le courant des années soixante. Il reste à ce jour un des meilleurs supports d'expression surprenant d'efficacité.

La force des cartes de Photolangage® réside dans la simplicité de mise en œuvre et dans le fait que cela permette à tout type de public de pouvoir s'exprimer à travers des mises en situations, des scènes, des illustrations de niveaux émotionnels différents, quelle que soit l'origine éducative, culturelle et intellectuelle des participants.

Devant une photographie chaque individu est au même niveau lorsqu'il s'agit de décrire ce qu'il voit, et de tenter d'exprimer ce qu'il ressent, ses émotions. Qu'il soit jeune adolescent ou retraité, sans diplôme ou grand orateur, chaque parole exprimée connait la même reconnaissance équitable, à chacun sa propre vérité.

Le Photolangage® favorise l'association entre un visuel et une émotion vécue. Chacun est donc invité à s'exprimer en fonction de sa propre expérience et émotion liée à la photographie utilisée. Celle-ci sert comme objet de projection, à savoir que l'utilisateur va privilégier

certains détails qui lui sont propres pour décrire ce qu'il voit. La photographie raconte à la fois une part de chacun, tout en étant une simple photographie anodine, étrangère à l'identité et la vie de ceux qui la regardent.

Il n'y a pas de photographies meilleures qu'une autre, tout comme il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises interprétations ou réponses à la question posée. L'essentiel est de permettre d'initier le dialogue et l'échange.

Ne sous-estimez pas la puissance cachée par les visuels proposés dans les cartes : chaque photographie contient suffisamment de pistes explicites pour favoriser la communication, les partages et les échanges, ainsi que la capacité à penser au-delà des apparences. La force de l'outil réside dans sa simplicité de mise en œuvre pour offrir une alternative à une approche mentale. La méthode amène, de façon naturelle et ludique, l'émergence de valeurs, des émotions, vécus qui apporteront des indices de réponse à la demande initiale. Les **88 cartes Photolangage** de **Connectemo** sont un formidable et puissant outil de facilitation d'expression personnelle.

### Comment cela fonctionne-t-il?

Il y a une multitude de moyens d'utiliser les cartes :

- En solo et guidé par un des nombreux guides selon plusieurs thématiques.
- En duo avec un coach professionnel certifié à la méthode, pour explorer la situation, l'objectif ou le blocage initialement posé par l'utilisateur. (Intelligence émotionnelle).
- En groupe pour favoriser les échanges et la réflexion de manière dynamique et interactive.
- En atelier interactif afin de traiter une thématique et de s'enrichir mutuellement avec l'interaction des participants (intelligence collective).

Chaque carte peut également être utilisée selon plusieurs facettes :

- en ne se basant que sur le ressenti et l'évocation que le visuel offre,
- en incluant ou non le mot unique présent sur chaque carte,
- en s'appuyant sur le verso de la carte, chaque carte permet également d'explorer les 3 niveaux de l'index de conscience :
- \* tête (réflexions) par un jeu de 3 questions ouvertes.
- \* cœur (émotions, ressentis) par un ensemble de 3 citations.
- \* corps (actions) par une série de croyances ou de situations types autour du thème de la carte.

### Exemple de déroulement d'une animation Photolangage®

Vous pouvez utiliser les cartes lors d'une animation de groupe, via une thématique donnée ou pas. Voici quelques étapes clés qui pourraient vous être utiles pour utiliser cet outil :

#### 1. Présentation de l'activité (2 min)

La thématique est exprimée ou affichée pour tous les participants (paperboard ou écran)

#### 2- Observation et choix (environ 10 min)

Chaque participant devra choisir une ou plusieurs photos, selon les règles préétablies par l'accompagnateur au départ de l'atelier. Il est possible de laisser une place totale au hasard, ou de permettre de retourner plusieurs cartes et de laisser les participants choisir la photographie qui traduit le mieux leur émotion ou leur ressenti face à la thématique ou la situation initialement déterminée.

Clarifiez qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à la question : l'important est de dégager les différentes perspectives à l'égard de la question. Il est important de nommer que l'activité a pour but d'exprimer une émotion. Par le biais de l'expression, les participants nommeront aussi inévitablement leurs idées ou leurs opinions. Indiquez le temps dont les participants disposeront pour voir les photos. Exigez que cette partie de l'activité se fasse individuellement et en silence, pour favoriser la symbolisation de l'émotion en image. Vous pouvez déjà annoncer qu'il y aura une période d'échange lorsque la première partie sera terminée.

#### 3- Mise en commun (10-30 min)

Sur une base de volontariat, les participants sont invités à expliquer leur choix de photo en regard de la question qui a été posée. Ici, le travail de l'animateur consiste à poser des questions de clarification s'il considère que le participant n'explique pas suffisamment ou clairement en quoi le choix de cette photo correspond à une réponse à la question. L'animateur doit aussi favoriser l'expression des points de vue divergents, l'objectif n'étant pas ici d'obtenir un accord ou un consensus. Il pourra alors dire : « Ces personnes ont choisi ces photos pour les raisons qu'elles ont nommées. Y-a-t-il des gens qui ont choisi les mêmes images pour des raisons différentes ou encore qui a choisi d'autres photos, pour exprimer d'autres émotions complètement différentes? ».

#### 4- Synthèse (5-10 min)

Selon les images choisies et les émotions/idées/opinions exprimées, un moment de synthèse de ce qui ressort de l'activité pourra être bienvenue. Exemple : Quelles sont les principales émotions que vous ressentez envers...? Que cela vous apprend-il sur votre relation avec...? De quoi prenez-vous conscience dans vos comportements face à cette situation? Comment vous sentez-vous après cet exercice? Il est également possible d'expliquer, le cas échéant, comment utiliser ou comment prendre en considération le travail qui vient d'être fait pour la suite.

## Nos ateliers Photolangage®

Chacun de nos coachs vous accompagne en individuel ou en groupe selon l'objectif ou la thématique désirés.

Il est possible de travailler une situation en particulier, comme : l'envie de changer de métier, gérer des relations délicates avec la famille ou les collègues, développer sa confiance en soi, dépasser ses peines de cœur, croire en son intuition, etc. ou encore d'aborder un atelier selon une thématique avec un parcours complet, subdivisé en plusieurs étapes. Voici quelques exemples de thèmes abordés en atelier : la gratitude, l'agilité émotionnelle, comment changer ses relations avec son conjoint, un collègue, faire le point sur sa vie pro, avoir peur de changer de boulot, ses appréhensions par rapport au changement, se décider et arriver à faire un choix...

En groupe, l'accent est mis sur la puissance des échanges, du partage, de l'intelligence collective et émotionnelle. Cependant l'expression personnelle, même si elle est encouragée, n'est pas obligatoire. Chacun choisit ce qu'il souhaite partager et quand le faire.

Par un subtil jeu d'accompagnement, d'intuition, d'approche ludique et décalée, vous vous surprendrez de la puissance des ateliers, ce qu'ils peuvent vous apporter, tant sur les prises de conscience de vos croyances ou blocages que sur votre façon d'appréhender votre monde.

La valeur de respect est primordiale. Chaque personne reste maître de ses propos, de ses interprétations, de ses partages. Le cadre de bienveillance est une base essentielle au bon déroulement des ateliers.

En règle générale, un atelier consiste en un parcours de questions à partir de photographies. En individuel ou collectif, les cartes et le coach vous invitent à l'introspection, la réflexion et au partage. Vous laisserez parler votre intuition, votre créativité et vous vous offrirez un autre regard sur une situation donnée.

La force du collectif est également un puissant outil de libération émotionnelle et de prise de conscience individuelle: vous n'avez pas idée comme les propos d'autrui peuvent parfois résonner et faire écho en vous ;)

Au terme du parcours, un temps de conclusion intervient sur ce qui vient d'être fait, partagé, en toute conscience. Chaque participant peut alors repartir en gardant un support sur la thématique abordée.

Cela m'intéresse, quels sont les détails pratiques ?

La durée d'un atelier collectif est d'environ 2 heures. Il est possible de faire des ateliers en visioconférence et en présentiel, pour des particuliers et entreprises. Un endroit au calme, sans passage, est préalablement demandé pour garantir la confidentialité et une efficacité optimale. Toutes les demandes se font soit sur le site <a href="www.connectemo.fr">www.connectemo.fr</a> soit en nous contactant directement (mail et téléphone en fin de document).

### Exemples de questions à se poser lorsque vous jouez seul avec les cartes

Partez d'une situation ou d'un blocage. Cela peut aller de « j'ai envie de changer de job » à « j'appréhende pour mon anesthésie générale de demain » à « j'ai peur de me retrouver seule ».

Sélectionnez une carte au hasard. Focalisez-vous uniquement sur son visuel. Décrivez la photographie comme s'il fallait la faire deviner à quelqu'un qui ne la voit pas. Vous pouvez aussi imaginer les sons, les bruits, les musiques, les odeurs, les mouvements qui accompagnent ce que vous voyez.

Ensuite posez-vous la question du lien que la photographie pourrait avoir avec votre situation. En quoi cette description a-t-elle un rapport avec votre postulat de départ ? Explorez vos ressentis, vos émotions, demandez-vous « Et si la réponse était en partie issue de cette photographie ? ». Enfin, recommencez avec le mot au bas de la carte : quel rapport y a-t-il ? S'il n'y en a pas, quel aurait été LE mot parfait pour décrire votre situation. Prenez conscience de ce travail de réflexion que vous faites... et retournez alors la carte... commencez par les ressentis en lisant les 3 citations et voyez celle ou celles qui vous touchent le plus et pourquoi. Ensuite, étudiez les 3 situations ou croyances : y en a-t-il encore qui résonnent avec votre situation, votre façon d'être, votre philosophie ? Et pour finir, répondez aux questions de réflexion qui vous intéressent ©

Bien entendu, l'intérêt principal du Photolangage est surtout de pouvoir échanger avec une autre personne, et de se laisser libre de ses propres interprétations. Chaque questionnement évolue énormément en fonction de ce que chacun peut exprimer sur une carte et sa propre situation. Il serait très réducteur de vouloir en faire une démonstration sur une petite notice ;)

# L'édition numérique :

Les cartes Connectemo existent également en format digital : l'avantage de la dématérialisation égale sa souplesse et sa multitude de modes d'utilisation :

- \* Mode normal : chaque photographie est associée à un mot, à l'identique du jeu de carte imprimé.
- \* Mode mélangé : chaque photographie peut prendre aléatoirement un des 88 mots, ainsi vous vous ouvrez à plusieurs milliers de combinaisons !
- \* Avec ou sans numéro : fan de chiffres et de loto ? Choisissez les cartes selon son numéro entre 1 et 88 et découvrez celles qui se cachent derrière vos chiffres fétiches...
- Les Cartes Photolangage des Connecteurs d'émotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

  Voic l'outil des cartes de photolangage de Connecteurs d'Emotions

\* Carte par carte ou multicartes: retournez une carte à la fois ou plusieurs... et faites votre choix!

Chaque tirage peut être **exporté en PDF** pour conserver une trace de vos tirages. Vous pouvez utiliser le jeu sur **ordinateur**, mais également sur **tablette** ou **smartphone**.

L'accès à l'option digitale est payante veuillez nous contacter pour la mettre en place. Si vous faites partie des contributeurs Ulule, votre code d'accès vous aura été envoyé par email. Si ce n'est pas le cas ou si vous l'avez perdu, veuillez nous contacter ©

Nous désirons créer une communauté active des utilisateurs de nos cartes : chacun de vous peut soumettre ses propres photographies et mots et nous les intégrerons à l'édition digitale afin de l'enrichir au fur et à mesure des contributions. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez nous contacter pour nous signaler votre intérêt. Merci ©

### Remerciements à nos super-contributeurs Ulule :

C'est en grande partie grâce à vous que la version imprimée a pu voir le jour aussi nous prenons ces quelques lignes pour vous remercier tout chaleureusement © Elise Lamy pour avoir été la première © Puis dans l'ordre d'apparition : Isabelle Thyrion, Jo Jacques, France Jehasse, Sandrine Top, Fabien Cnapelynck, Sandrine Kennel, Benoit Thevenet, Chantal Caputo, Vincent Dörfner, Myriam Lepers, Catherine Berthet, Pascale Detry, Sophie Perron, Mathieu Simon, Julie Fournier-Jumain, Charline Greffet, Emmanuelle Baulu, Céline Daniel, Pascal Rollier, Eric Blanchard, Djenane Broutin, Anne Bosquet, Caroline Guerrand, Marc Vautherin, Hélène Abelson, Christine Reymann, Nathalie Zandecki, Sabrina De Bue, Maxence Danjou, Sophie Georges, Josiane Declercq, Virginie Michalski, Julie Gaukroger, Solange Hilaire, Caroline Serta, Priscille Livenais, Sophie Allietta, Fanny Reghelin, Marianthi Tsoli, Johanne Beltrand, Florence Dumez, Isabelle Lefebvre, Christophe Chieux, Mouki Ouattara, Rachel De Beir, Arnaud Delaneuville, Julie Aimé, Samia Coulon, Emma Nussbaumer, Christian Untereiner, Céline Folly, Florence Muneret, Emilie & Olivier Thery, Arnaud Bachelet et at last but not least: Wandrille Ysnel ©



Le jeu n'aurait pas vu le jour en 2020 sans Julie Gaukroger. Par la profusion de ses questions puissantes et surtout par la qualité des ateliers qui nous ont tant inspirés, nous tenons encore tout particulièrement à lui transmettre nos Abbaesques félicitations <sup>©</sup>



#### Nous contacter

Si vous désirez un complément d'information, nous partager vos expériences et animations avec nos cartes, ou assister à un de nos multiples ateliers, vous pouvez nous joindre directement sur notre site <a href="www.connectemo.fr">www.connectemo.fr</a> ou via l'email info@connectemo.fr

Vous pouvez également nous joindre directement : **Stéphane Declercq** - 06.86.56.42.31 – <u>stephane@connectemo.fr</u> **Vanessa Buchert** au 06 80 85 31 81 – <u>vanessa@connectemo.fr</u>