

SCHÉMAS VISUELS POUR CLARIFIER SA SITUATION

Lorsque les problèmes s'accumulent, il est parfois difficile d'y voir clair. Mettre une situation sur papier permet souvent de **prendre du recul**, d'**organiser ses idées** et d'**identifier plus facilement les liens** entre différents éléments.

La frise de vie

Un outil pour explorer son histoire et sa trajectoire. Elle permet de visualiser les événements marquants, les transitions, les moments de croissance ou de difficulté.

Comment faire ?

- Tracez une ligne horizontale, de votre naissance à aujourd'hui.
- Placez les **événements importants** : souvenirs, défis, réussites, transitions.
- Utilisez des couleurs ou des symboles (+, -, ♥, ⚡, ★, †, ?) pour distinguer les événements.
- Ajoutez vos **ressources** : forces, apprentissages, soutiens qui vous ont aidé à traverser les épreuves.
- Prenez un moment pour regarder l'ensemble : quels thèmes se répètent ? Quelles étapes ont marqué des tournants ? Que souhaitez-vous pour l'avenir ?

La frise aide à **donner du sens au passé** et à **ouvrir des perspectives pour l'avenir**.

Les cartes mentales

Une carte mentale est un schéma qui part d'un mot ou d'un thème central, autour duquel on ajoute des idées sous forme de branches et de bulles. Cela permet de poser visuellement ses pensées, de voir les liens entre elles et de mieux organiser une situation complexe ou confuse.

Explorer les émotions ou un problème – Utile pour clarifier une situation complexe et stimuler de nouvelles idées :

- Au centre : une situation actuelle
- Autour : vos émotions, pensées, comportements, réactions physiques
- Reliez les bulles pour montrer les liens : ce qui nourrit l'émotion, ce qui l'apaise, ce qui l'entretient

Les cercles relationnels – Utile pour voir les soutiens et les zones de tension dans votre réseau relationnel :

- Grand cercle central = vous

- Ajoutez des cercles plus ou moins proches pour représenter les personnes ou groupes importants
- Proximité = lien plus fort. Ajoutez des flèches pour montrer le type de soutien ou de tension ; utilisez aussi éventuellement des symboles (❤️ , ⚡ , etc.)

Carte “objectif exploré” – Utile pour éclairer les enjeux d’un projet et préparer un plan d’action plus réaliste :

- Au centre : l’objectif (ex. “changer de métier”)
- Branches autour :
 - Raisons de changer (valeurs, insatisfactions)
 - Ressources disponibles (compétences, réseaux, temps)
 - Freins perçus (peurs, obligations, flou)
 - Conséquences possibles (positives/négatives)

Astuces pour utiliser ces schémas

- **Prendre son temps** : mieux vaut revenir plusieurs fois dessus que tout faire d’un bloc.
- **Ne pas chercher la perfection** : un schéma n’est pas une œuvre d’art, mais un outil de clarté.
- **Mettre à jour régulièrement** : vos réflexions évoluent, vos schémas aussi.
- **Partager si besoin** : en parler avec une personne de confiance ou un thérapeute peut enrichir la réflexion.
- **Penser « large »** : explorer plusieurs dimensions du problème (émotions, relations, santé physique, environnement, etc.).

En résumé 📌

- Les schémas visuels aident à **prendre du recul** et à **organiser ses idées**.
- Ils permettent de **clarifier** une situation complexe en faisant apparaître les **liens entre différents éléments**.
- Il n'est pas nécessaire de réaliser un schéma parfait : l'objectif est de mieux comprendre sa situation.
- Voir une situation autrement, sous un autre angle, fait souvent émerger de **nouvelles pistes d'action**.

🧑🏻‍🔬 À TESTER : Commencez par un schéma simple, celui qui vous parle le plus et/ou pour une situation qui vous préoccupe actuellement.