

# Cartographie émotionnelle et exploration des parties de soi

**8, 9, 10 mars 2025**

*9h30 à 17h au Forum 104 à Paris*



Ce dispositif de **mapping**, qui passe par des phases d'écriture sur des « petits papiers » faisant ensuite l'objet de réorganisations spatiales, a été mis au point par **Nadine Faingold** dans le cadre d'une formation de formateurs à l'accompagnement professionnel.

Il consiste à démêler par étapes successives les enjeux émotionnels impliqués dans un contexte problématique, les fragilités mais aussi les ressources de la personne.

Le processus permet ainsi d'identifier les différentes parties de soi co-présentes dans la situation, en mettant en évidence les zones de vulnérabilité et les points d'appui possibles, les protecteurs et les exilés. L'aide au changement peut suivre ensuite différentes pistes selon qu'on se situe dans un champ thérapeutique ou non.

Cette cartographie favorise le désamalgamage (*unblending*) et peut donner lieu à d'importantes prises de conscience. Il demande un accompagnement patient pour que le sujet fasse lui-même le chemin de la clarification des parties de soi inhérentes au problème spécifique en question. Il peut d'ailleurs s'agir d'une situation passée ou présente, d'une aide à la prise de décision ou d'un projet à mettre en place, et les personnes qui l'ont expérimenté peuvent ensuite se l'approprier pour un travail en autonomie.

Cet accompagnement est adapté aux situations de coaching, mais aussi aux séances en thérapie pour clarifier certaines situations et ouvrir l'espace du Self.

Stage de trois jours animé par **Nadine Faingold**, chercheuse en sciences de l'éducation, psycho-praticienne IFS (niveau 1, 2 et 3).



**Dates** : 8, 9 et 10 mars 2025 de 9h30 à 17h

**Lieu** : au Forum 104, 104 rue de Vaugirard, 75006-Paris.

**Tarif individuel** : 300€    **Tarif institutionnel** : 600€

**Inscription obligatoire** auprès de Nadine Faingold: [nadine.faingold@gmail.com](mailto:nadine.faingold@gmail.com)

Nombre de places limité