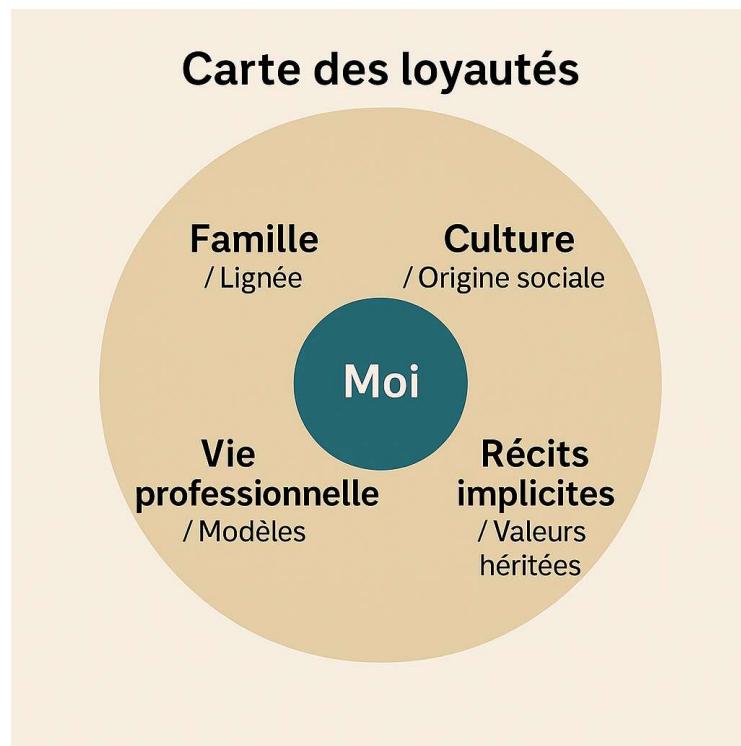


La carte des loyautés invisibles

*Repérer et dénouer les fidélités inconscientes qui
freinent l'action*



Auteur : Roland Constantin

© Roland Constantin - Document réservé à un usage professionnel et sur inscription à mon site.
Transmission interdite.

Table des matières

INTRODUCTION	Erreur ! Signet non défini.
1. Comprendre la loyauté invisible.....	Erreur ! Signet non défini.
2. Les différentes formes de loyautés.....	Erreur ! Signet non défini.
3. Quand la loyauté devient un frein.....	Erreur ! Signet non défini.
4. La carte des loyautés invisibles : un outil projectif	Erreur ! Signet non défini.
5. Études de cas et usages en accompagnement	Erreur ! Signet non défini.
6. Lever une loyauté sans renier ses racines.....	Erreur ! Signet non défini.
7. Outils et ressources pratiques	Erreur ! Signet non défini.
CONCLUSION	Erreur ! Signet non défini.
Introduction	4
Pourquoi parler de loyautés invisibles ?	4
Loyautés visibles et loyautés invisibles	4
Les conséquences systémiques sur les trajectoires	4
Un outil projectif pour mettre en lumière ce qui agit dans l'ombre	5
À qui s'adresse ce document.....	5
Ce que tu trouveras dans ce document.....	5
Chapitre 1 — Comprendre la loyauté invisible	7
1.1 Définition et origines théoriques	7
1.2 Types de loyautés : familiales, culturelles, professionnelles	7
1.3 Mécanismes psychiques : dette, culpabilité, identification, idéalisation	8
1.4 Fonctions adaptatives et limites	8
Chapitre 2 - Les différentes formes de loyautés	10
2.1 Loyauté filiale et dette transgénérationnelle	10
2.2 Loyautés de clan : "Chez nous, on ne...".....	10
2.3 Loyautés professionnelles : éthique implicite, loyautés d'équipe, valeurs héritées	11
2.4 Loyautés culturelles et blocages identitaires	11
Chapitre 3 - Quand la loyauté devient un frein.....	13
3.1 Les signes révélateurs dans le discours ou les comportements.....	13
3.2 Exemple : l'autosabotage comme fidélité inconsciente.....	13
3.3 Exemple : le refus de réussir là où d'autres ont échoué	14
3.4 La peur d'outrepasser ceux à qui l'on est lié.....	14
Chapitre 4 - La carte des loyautés invisibles : un outil projectif	15
4.1 Présentation de l'outil : logique, structure, mise en œuvre.....	15
4.2 Ancrage symbolique : repérage des figures et des récits hérités.....	15
4.3 Méthodes de mise en œuvre : dessin, génogramme libre, phrases déclencheuses	16

4.4 Modalités d'accompagnement : écoute, hypothèses, reformulation, tempo	16
Chapitre 5 - Usages concrets de la carte dans l'accompagnement	18
5.1 En reconversion : sortir d'un héritage professionnel figé	18
5.2 Dans une difficulté relationnelle : refuser de dépasser une figure blessée.....	18
5.3 Dans un contexte professionnel : rester par loyauté à l'histoire collective.....	19
5.4 Sur des blocages récurrents : identifier une fidélité culturelle implicite.....	19
Chapitre 6 - Outils pour transformer les loyautés limitantes	20
6.1 Questions d'élargissement : reformuler la loyauté	20
6.2 Visualisation guidée : écrire une lettre à la figure loyale.....	20
6.3 L'exercice du témoin intérieur	21
6.4 Rituel symbolique de transformation.....	21
Chapitre 7 - Réconcilier fidélité et liberté.....	22
7.1 De la loyauté subie à la fidélité choisie	22
7.2 Se réapproprier son histoire	22
7.3 Accompagner sans pousser.....	22
7.4 Transmettre une nouvelle loyauté	23
Lexique des termes clés	24
Fiche-outil : Carte des loyautés invisibles.....	25
Utilisation de figurines sur la carte des loyautés	27

Introduction

Pourquoi parler de loyautés invisibles ?

Il y a, dans chaque trajectoire humaine, des élans qu'on ne s'explique pas. Des blocages persistants. Des résistances qui ne céderont pas, même après de multiples tentatives de changement. Des rêves qu'on approche puis qu'on sabote. Des bifurcations qu'on sent justes, mais qu'on n'ose pas emprunter.

Et parfois, lorsqu'on creuse, lorsqu'on ralentit suffisamment pour entendre ce qui se dit en arrière-plan du discours conscient, on découvre des phrases comme :

"Je ne veux pas réussir là où mon père a échoué."

"Je ne peux pas faire mieux que ma mère, ça ne se fait pas."

"Si je quitte cette équipe, c'est comme trahir ceux qui m'ont formé."

"Je me sentirais coupable de gagner plus que mon entourage."

Ces phrases ne relèvent ni de la raison ni du hasard. Elles traduisent une fidélité intérieure. Une sorte de contrat muet, parfois inconscient, par lequel une personne reste loyale à un autre, à une lignée, à une histoire, à un groupe.

Ces loyautés peuvent être nobles, belles, porteuses de sens. Mais elles peuvent aussi freiner, limiter, empêcher. Surtout lorsqu'elles sont **invisibles**. C'est précisément de celles-là que ce document parle.

Loyautés visibles et loyautés invisibles

Il existe des loyautés visibles, assumées : à une cause, à une personne, à un métier. Ce sont des engagements conscients, souvent formulés, parfois même ritualisés.

Mais il existe aussi des loyautés silencieuses. Celles qu'on ne nomme pas, qu'on ne remet pas en question, et qui pourtant orientent nos choix. Ce sont elles qui, souvent, **freinent l'action sans qu'on puisse identifier pourquoi**.

Ce sont des loyautés :

- à la souffrance de ses parents ("je n'ai pas le droit d'être plus heureux")
- à un modèle de réussite modeste ("chez nous, on ne fait pas de vagues")
- à une équipe ou une institution ("même si ça ne me correspond plus, je leur dois tout")
- à une figure absente ou défunte ("je continue ce qu'il aurait voulu faire")

Ces loyautés ne sont pas des chaînes au départ. Ce sont souvent des gestes d'amour ou de protection. Mais elles deviennent limitantes quand elles nous empêchent d'avancer, d'habiter notre vie pleinement.

Les conséquences systémiques sur les trajectoires

Ces loyautés agissent comme des **forces souterraines**. Elles ne bloquent pas frontalement. Elles freinent en douce. Elles font tourner en rond, reprendre les mêmes décisions, répéter les mêmes schémas. Elles empêchent une réussite trop grande, un changement trop radical, une séparation trop claire.

Elles peuvent se manifester par :

- un auto-sabotage récurrent
- un conflit intérieur persistant entre élan et retenue
- une incapacité à prendre une décision, sans raison apparente
- un attachement rigide à un cadre devenu stérile

Dans l'accompagnement, ces freins sont souvent perçus comme de la "résistance au changement". Mais il ne s'agit pas d'une résistance. Il s'agit d'une **loyauté**. Une fidélité silencieuse à quelque chose ou quelqu'un qui a compté.

Nommer cette dimension transforme radicalement la posture de l'accompagnant. On ne cherche plus à "pousser" la personne à changer. On cherche à **écouter ce qui, en elle, la retient avec sens**. Et parfois, cette simple reconnaissance suffit à dénouer l'impasse.

Un outil projectif pour mettre en lumière ce qui agit dans l'ombre

Ce document propose une lecture structurée des différentes formes de loyautés invisibles : familiales, professionnelles, culturelles. Il présente un **outil visuel et projectif** — *la carte des loyautés* — qui permet à la personne accompagnée de **matérialiser ce qui, en elle, la lie encore à une figure, à une histoire, à un héritage**.

Cette carte ne donne pas une réponse. Elle offre une représentation. Elle ne tranche pas, elle **éclaire**. Elle permet d'identifier :

- à qui ou à quoi je suis resté loyal
- ce que je cherche à préserver
- ce que je n'ose pas dépasser
- ce que je peux honorer autrement

À qui s'adresse ce document

Ce texte est conçu pour les professionnels de l'accompagnement : coachs, thérapeutes, formateurs, intervenants sociaux, éducateurs, médiateurs. Il ne suppose pas une formation spécifique en psychogénéalogie, mais demande une **posture d'écoute profonde**, une **capacité à se situer** dans les processus d'accompagnement, et un **souci d'intégrité** dans l'usage des outils projectifs.

Il ne s'agit pas ici de faire "parler l'inconscient" à tout prix, ni de tirer des conclusions hâtives. Il s'agit de **proposer une piste de lecture**, à explorer avec prudence, sensibilité, et discernement.

Ce que vous trouverez dans ce document

- une **base théorique rigoureuse** sur la notion de loyauté invisible et ses différentes formes
- des **exemples concrets**, issus de l'accompagnement individuel et collectif
- des **outils pratiques** pour mettre en lumière ces loyautés sans les forcer
- des **pistes pour dénouer** ces fidélités sans trahir ce à quoi elles étaient liées

Ce document suit une **progression linéaire**, mais chaque chapitre peut être utilisé comme **entrée indépendante** pour un travail ponctuel. La carte des loyautés, centrale dans ce travail, sera accompagnée d'**exercices, de schémas, de phrases-clés et de méthodes d'accompagnement souples et respectueuses**.

Ce qui est présenté dans ce document est, selon moi, un outil à la fois simple, puissant et profondément humain pour **accompagner les personnes à se libérer sans renier, à choisir sans trahir, à avancer sans couper**.

Chapitre 1 — Comprendre la loyauté invisible

1.1 Définition et origines théoriques

Le mot "loyauté" évoque spontanément la fidélité, l'attachement, le respect d'un engagement. On pense à la loyauté envers un ami, un collègue, un idéal. Mais la loyauté invisible va bien au-delà. Elle ne se formule pas. Elle ne se choisit pas consciemment. Et pourtant, elle agit. Elle oriente. Elle lie.

C'est Ivan Boszormenyi-Nagy, psychiatre hongrois, qui a posé les bases du concept dans les années 1970 à travers sa théorie contextuelle. Pour lui, la loyauté est le ciment invisible des relations familiales. Elle s'inscrit dans un "**registre de justice relationnelle**" : un équilibre subtil entre ce que chacun donne, reçoit, et croit devoir à l'autre. Ce registre est rarement conscient, mais il influence profondément les liens — parfois sur plusieurs générations.

Selon lui, chaque individu appartient à une "chaîne de loyauté" transgénérationnelle. On reçoit, dès la naissance, un ensemble de dettes, d'attentes, de non-dits, de blessures ou de missions implicites. Et l'on peut passer sa vie à tenter de rembourser une dette qu'on n'a jamais contractée volontairement.

Anne Ancelin Schützenberger, de son côté, parlera de "loyautés familiales invisibles" et de la nécessité de repérer les répétitions de destin, les dates anniversaires, les fidélités silencieuses à ceux qui ont souffert, échoué, disparu.

Ces apports théoriques, enrichis ensuite par la thérapie systémique, les constellations familiales de Bert Hellinger, et plus récemment les approches intégratives du coaching et de la psychosociologie, ont montré à quel point **ces fidélités agissent comme des programmes invisibles**. Tant qu'elles ne sont pas reconnues, elles nous maintiennent dans des schémas qui ne nous appartiennent pas entièrement.

1.2 Types de loyautés : familiales, culturelles, professionnelles

Ces loyautés peuvent prendre des formes multiples. Voici les trois plus fréquentes :

Loyautés familiales

Ce sont les plus puissantes. Elles se tissent très tôt, parfois dès l'enfance, à travers des messages implicites :

"Chez nous, on ne se plaint pas",
"Tu es notre fierté",
"Ta sœur, elle n'a pas réussi, mais toi...",
"Ton père a tout sacrifié, n'oublie jamais ça."

On peut alors grandir avec la sensation de devoir porter quelque chose. Réparer une injustice. Racheter une dette. Honorer un échec. Ne pas faire mieux que ses parents. Ou au contraire, faire pour eux ce qu'ils n'ont pas pu faire.

Loyautés culturelles

Elles sont moins visibles, mais tout aussi agissantes. Ce sont les codes sociaux, les normes, les injonctions héritées d'un environnement culturel ou communautaire :

"On ne divorce pas",
"Le travail, c'est sacré",

"Réussir, c'est trahir les siens",
"Un homme ne pleure pas",
"Une femme ne se met pas en colère".

Ces loyautés peuvent freiner des élan profonds, créer des conflits identitaires, ou rendre certains choix inenvisageables, même lorsqu'ils seraient bénéfiques.

Loyautés professionnelles

Dans le monde du travail aussi, il existe des fidélités invisibles. À un ancien collègue, à un mentor, à une équipe fondatrice, à un mode de fonctionnement implicite. On reste "parce qu'on leur doit bien ça". On ne part pas "parce que ce serait les abandonner". On freine un projet "parce que ce n'est pas comme ça qu'on faisait avant".

Ces loyautés peuvent renforcer la cohésion dans un collectif. Mais elles peuvent aussi figer une équipe dans le passé, empêcher un renouvellement, ou freiner l'évolution d'un individu.

1.3 Mécanismes psychiques : dette, culpabilité, identification, idéalisation

Derrière ces loyautés, plusieurs mécanismes psychiques sont à l'œuvre. Il est important de les reconnaître, non pour les juger, mais pour en comprendre la logique intérieure.

La dette symbolique

"Je leur dois tout." Cette phrase revient souvent. Elle exprime une reconnaissance, mais aussi une impossibilité à s'autoriser à vivre quelque chose de différent. La dette devient une ligne de conduite. Et parfois, un empêchement.

La culpabilité implicite

Partir, choisir une autre voie, réussir là où d'autres ont échoué... cela peut susciter une forme de culpabilité. Injustifiée rationnellement, mais très réelle émotionnellement. C'est une culpabilité de survivant, ou de transfuge.

L'identification

"Je suis comme lui." Certaines personnes se structurent en adoptant inconsciemment le rôle, la posture ou même les échecs d'un membre de leur famille. Cela devient un axe identitaire : faire autrement serait trahir ce qui m'a construit.

L'idéalisation

On reste loyal à une image idéalisée d'un parent, d'un modèle professionnel ou d'un groupe. Même si cette image ne correspond plus à la réalité. On continue à agir "comme si", par fidélité à cet idéal.

1.4 Fonctions adaptatives et limites

Ces loyautés ne sont pas là par hasard. Elles ont eu, à un moment donné, une **fonction de protection**, de structuration, d'appartenance. Elles nous ont aidés à tenir debout, à nous sentir reliés, à avoir une place dans une histoire plus grande que nous.

Mais ce qui fut salvateur à un moment donné peut devenir enfermant si cela n'évolue pas. Une loyauté non interrogée devient un fardeau. Elle nous fait porter ce qui n'est plus à nous. Elle nous fait revivre ce qui demande à être dépassé.

Le but n'est pas de rompre avec tout. Le but est de **faire un tri conscient**. De discerner ce qui nous structure, de ce qui nous constraint. Ce que nous voulons honorer, et ce que nous pouvons transformer.

Nous verrons, dans le chapitre suivant, que ces loyautés prennent des formes très diverses, parfois discrètes, parfois criantes. Nous les explorerons à travers des exemples concrets, tirés de l'accompagnement individuel, du travail d'équipe ou des héritages culturels. Cela permettra de mieux les repérer, dans son propre vécu comme dans celui des personnes que l'on est amené à accompagner. Parce qu'avant de pouvoir les transformer, encore faut-il pouvoir les voir.

Chapitre 2 - Les différentes formes de loyautés

Toutes les loyautés ne se ressemblent pas. Certaines sont visibles, portées avec fierté. D'autres sont si profondément ancrées qu'elles ne se manifestent qu'à travers des choix avortés, des tensions inexplicables ou des blocages durables.

Dans ce chapitre, je propose d'explorer les formes les plus fréquentes de loyautés invisibles. Chacune agit à sa manière, mais toutes ont ce point commun : elles influencent sans se dire, elles freinent sans s'imposer. Tant qu'elles ne sont pas mises en lumière, elles conditionnent fortement les trajectoires.

Je les regroupe ici en quatre grandes catégories : la loyauté filiale, la loyauté de clan, la loyauté professionnelle et la loyauté culturelle.

2.1 Loyauté filiale et dette transgénérationnelle

Il s'agit de la forme de loyauté la plus ancienne et la plus puissante. Elle se forge dès l'enfance, parfois même avant la naissance, à travers ce que l'enfant perçoit du vécu familial, de ses attentes, de ses manques, de ses douleurs.

Ce n'est pas toujours une parole explicite. C'est souvent un climat émotionnel, une ambiance invisible, une transmission silencieuse. On grandit avec l'idée que l'on doit compenser, réparer, porter ou racheter ce que d'autres ont subi.

Quelques exemples :

- Une personne s'empêche de réussir, par fidélité à un parent qui a échoué.
- Un adulte se met en retrait, parce qu'enfant, il devait rester discret pour préserver l'équilibre familial.
- Un enfant unique devient "parent de ses parents" et continue à jouer ce rôle bien après l'enfance.

Dans ces cas-là, la loyauté ne repose pas sur un choix, mais sur un réflexe affectif. L'enfant, pour rester en lien, adopte une posture invisible : ne pas déranger, ne pas faire mieux, ne pas s'éloigner. Et cette posture se transforme avec le temps en mode de fonctionnement.

2.2 Loyautés de clan : "Chez nous, on ne..."

Cette loyauté ne s'adresse pas à une personne, mais à un collectif. Il peut s'agir de la famille élargie, d'un groupe social, d'un cercle communautaire. Ce sont des fidélités à une norme, à un code, à une règle implicite.

On entend souvent :

- "Chez nous, on ne montre pas ses émotions"
- "Les hommes doivent tenir"
- "On n'étale pas sa réussite"
- "On ne demande pas d'aide"

Ces phrases ne sont pas toujours dites explicitement. Mais elles sont intériorisées dès le plus jeune âge. Elles façonnent un comportement, une façon d'être en lien, une vision du monde. Et

elles peuvent devenir contraignantes, étouffantes, voire culpabilisantes dès qu'on tente de s'en éloigner.

Cette forme de loyauté crée une tension permanente entre le besoin d'individuation et le besoin d'appartenance. Choisir de faire autrement, c'est parfois se sentir "traître", même si le groupe ne le dit pas. Ce sentiment de trahison est intérieur, sourd, mais très agissant.

2.3 Loyautés professionnelles : éthique implicite, loyautés d'équipe, valeurs héritées

Dans le monde du travail, les loyautés invisibles sont souvent négligées. Et pourtant, elles conditionnent nombre de décisions : rester, partir, prendre un poste, refuser une promotion, saboter une évolution.

On peut être loyal à :

- une équipe fondatrice ("je ne veux pas les abandonner")
- un manager qui nous a soutenu ("je lui dois tout")
- une institution qui nous a formé ("je suis arrivé ici à 20 ans, je ne peux pas claquer la porte")

Mais aussi à des valeurs transmises :

- le sacrifice ("le bon professionnel donne tout")
- la solidarité ("je reste, même si je m'épuise")
- la loyauté hiérarchique ("on ne critique pas les décisions d'en haut")

Ces fidélités peuvent donner du sens et renforcer le collectif. Mais elles peuvent aussi freiner la lucidité, empêcher une décision juste, ou faire perdurer des situations devenues intenables.

2.4 Loyautés culturelles et blocages identitaires

Certaines personnes se retrouvent écartelées entre deux systèmes de valeurs : celui de leur origine culturelle et celui du pays, du milieu ou du groupe auquel elles appartiennent aujourd'hui.

Cela peut donner lieu à des conflits internes profonds :

- "Si je change, je perds mes racines"
- "Je ne peux pas réussir sans trahir d'où je viens"
- "On n'a pas fait tout ce chemin pour que je devienne comme les autres"

Ici, la loyauté prend la forme d'un attachement identitaire. Il ne s'agit pas seulement d'un héritage affectif, mais d'un ancrage profond dans ce que la personne croit être sa place, sa légitimité, son devoir de mémoire.

Ces conflits sont souvent invisibles aux yeux de l'extérieur. Mais ils peuvent peser lourd sur les épaules. Ils freinent la capacité à faire des choix libres, à s'autoriser à créer sa propre voie, à habiter pleinement ses envies.

Il est important de reconnaître que ces loyautés culturelles ne sont pas toujours rigides ou toxiques. Ce sont des repères. Le travail d'accompagnement consiste ici à aider la personne à distinguer ce qui lui appartient de ce qu'elle porte par attachement ou obligation implicite.

Dans le chapitre suivant, je propose d'aller plus loin : à partir de ces formes de loyauté, nous allons explorer **comment repérer quand une loyauté devient un frein**. Quels sont les signes ? Comment se manifestent-ils ? Et comment accompagner ce moment où la personne sent qu'elle est retenue, non par manque de volonté, mais par attachement profond à une fidélité non questionnée.

Chapitre 3 - Quand la loyauté devient un frein

Toutes les loyautés ne freinent pas l'action. Certaines soutiennent, structurent, renforcent l'identité. Elles permettent de garder le cap, de rester fidèle à soi-même dans les périodes de doute. Mais d'autres deviennent des entraves. Ce sont celles qui, silencieusement, empêchent de prendre une décision juste, de choisir une voie qui résonne profondément, ou d'habiter pleinement sa légitimité.

Ce chapitre aborde les signes concrets qui montrent qu'une loyauté est devenue un frein. Pas un frein volontaire, ni un choix raisonné. Un frein intérieur, souvent inconscient, qui agit en sous-main, même lorsque tout semble prêt pour avancer.

3.1 Les signes révélateurs dans le discours ou les comportements

Il existe des indices qui, lorsqu'ils se répètent ou s'installent, peuvent alerter. Voici quelques exemples de formulations fréquentes :

- "Je sais que ce serait mieux, mais je n'y arrive pas"
- "Je ne veux pas leur faire de peine"
- "J'ai l'impression que je ne mérite pas"
- "Je suis à deux doigts d'y aller... mais je bloque à chaque fois"
- "Si je fais ça, je me sentirais égoïste"

Ces phrases ne parlent pas d'un manque de volonté. Elles disent autre chose. Un attachement. Une fidélité. Un lien qui agit comme une force de retenue. Le corps peut être prêt, la situation aussi. Mais quelque chose en soi dit non. Non pas par opposition, mais par loyauté.

D'autres indices sont plus comportementaux :

- procrastination systématique quand vient le moment de choisir
- refus d'une reconnaissance ou d'une promotion sans raison apparente
- autosabotage subtil ou répétitif
- désengagement progressif sans conflit explicite

Ce ne sont pas des pathologies. Ce sont des symptômes de quelque chose qui n'est pas encore dit. Quelque chose qui cherche à rester fidèle, parfois au prix du renoncement à soi.

3.2 Exemple : l'autosabotage comme fidélité inconsciente

Julien a 33 ans. Il est compétent, apprécié, reconnu dans son milieu. On lui propose une évolution majeure, qu'il dit avoir toujours souhaitée. Pourtant, il oublie d'envoyer son dossier dans les délais. Il minimise ses réussites. Il hésite à chaque étape. Il "rate" sans dire non, mais sans dire oui non plus.

Quand on explore ce qui se passe, il parle de son père. Ouvrier, fier, pudique, discret. "Mon père, il ne se plaignait jamais. Il n'a jamais eu de reconnaissance. Il n'aurait pas compris ce que je deviens." Ce n'est pas une critique. C'est une fidélité.

Julien ne sabote pas par peur de réussir. Il sabote pour ne pas se détacher. Pour ne pas dépasser une figure aimée. Pour ne pas trahir.

3.3 Exemple : le refus de réussir là où d'autres ont échoué

Claire est en reconversion. Elle a toutes les compétences pour se lancer comme indépendante. Mais elle freine. Elle reporte. Elle doute. Pas sur le fond, mais sur le droit qu'elle s'accorde à réussir.

Elle parle alors de sa sœur, brillante, qui a tout perdu après une faillite. "Je ne veux pas me retrouver comme elle." Puis, quelques séances plus tard : "Je crois que je culpabilise rien qu'à l'idée d'y arriver."

Claire ne se l'autorise pas. Parce qu'au fond, réussir serait risquer de réactiver la blessure de l'autre. Et donc, en rester là est une manière d'être loyale. De ne pas blesser, de ne pas creuser l'écart.

3.4 La peur d'outrepasser ceux à qui l'on est lié

Il ne s'agit pas toujours d'un lien de souffrance. Parfois, on ne veut pas dépasser ceux qu'on admire. Ou ceux qui ont tout donné. Réussir plus, vivre mieux, aimer différemment, peut sembler injuste envers eux.

Ce sentiment d'injustice intérieurisée est très puissant. Il agit comme une limite auto-imposée. Et tant qu'il n'est pas reconnu, il nourrit un sabotage diffus, mais tenace.

Ne pas faire mieux, c'est rester ensemble, symboliquement. C'est partager le destin. C'est ne pas prendre le risque de s'en éloigner.

Ce qui freine ici, ce n'est pas le manque de désir. C'est l'attachement à une appartenance qui semble conditionnée par le fait de ne pas aller trop loin, trop haut, trop librement.

Il ne s'agit pas d'accuser cette loyauté. Elle est souvent une preuve d'amour. Mais tant qu'elle n'est pas reconnue, elle prend la main. Elle dirige les choix, puis les regrets.

Dans le chapitre suivant, je présenterai l'outil central de ce document : **la carte des loyautés invisibles**. Un support projectif, simple et puissant, qui permet à la personne d'identifier ce qui la lie, là où elle pensait simplement être bloquée. Nous verrons comment l'utiliser, à quel moment, et avec quelles précautions.

Chapitre 4 - La carte des loyautés invisibles : un outil projectif

Quand une personne tourne en rond dans un blocage, ce n'est pas toujours par peur, ni par manque de compétence ou d'envie. Parfois, elle est simplement liée. Attachée à une histoire, à un regard, à une place. Elle ne le formule pas ainsi, mais le vit dans son corps, dans ses choix, dans ce qu'elle retient sans comprendre pourquoi.

C'est là que la carte des loyautés prend tout son sens. Elle ne prétend pas expliquer ni trancher. Elle propose un espace symbolique, un support sur lequel la personne peut poser ses fidélités intérieures. C'est un outil projectif. Il ne livre pas une vérité. Il ouvre une piste.

4.1 Présentation de l'outil : logique, structure, mise en œuvre

La carte des loyautés se présente sous la forme d'un schéma centré. Au milieu, la personne elle-même. Autour d'elle, plusieurs cercles, ou espaces, où elle va inscrire les figures, les groupes, les récits auxquels elle se sent encore, consciemment ou non, reliée.

Il ne s'agit pas de créer un génogramme complet, ni de retracer une histoire familiale dans le détail. L'objectif est de permettre à la personne de repérer, intuitivement, **les sources d'attachement invisible** qui peuvent aujourd'hui freiner son élan.

Ce que la carte rend possible :

- visualiser les figures qui comptent encore
- faire émerger des phrases de loyauté silencieuses
- distinguer ce qui lie, ce qui pèse, ce qui inspire
- ouvrir un espace de mise à distance ou de transformation symbolique

L'outil peut être dessiné à main levée, imprimé en amont, ou co-construit pendant la séance.

4.2 Ancrage symbolique : repérage des figures et des récits hérités

La personne est invitée à inscrire :

- au plus près du centre, les figures les plus intérieures, les plus fondatrices
- puis plus à l'extérieur, les groupes, cultures, contextes qui ont laissé une empreinte
- enfin, dans une zone périphérique, les injonctions sociales, les modèles culturels plus diffus

À côté de chaque élément, on peut l'inviter à écrire ce qu'elle ressent :

- un mot
- une phrase entendue ou imaginée
- une émotion
- une dette perçue
- une peur de s'éloigner

Ce qui compte, ce n'est pas la logique du dessin. C'est ce qu'il fait émerger.

On peut aussi proposer une lecture croisée :

- Qu'est-ce que je tiens à honorer ?
- Qu'est-ce que je porte qui ne m'appartient pas ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas dépasser ?
- À qui ai-je le sentiment de devoir quelque chose ?

Ce travail ne cherche pas à produire une analyse. Il ouvre une **prise de conscience incarnée**.

4.3 Méthodes de mise en œuvre : dessin, génogramme libre, phrases déclencheuses

Il existe plusieurs façons d'utiliser la carte selon la personne, le contexte, et ton style d'accompagnement.

Version dessinée

On donne une feuille blanche et on propose à la personne de poser un point au centre (elle-même), puis d'inscrire ce qui vient autour. On peut guider ou laisser libre.

Version semi-guidée

On propose des axes :

- familial
- professionnel
- culturel

Et on invite la personne à repérer ce qui freine, ce qui inspire, ce qui oblige.

Version phrases déclencheuses

On peut aussi partir de formulations comme :

- "Chez nous, on a toujours..."
- "Je me sens redoublement envers..."
- "Je ne pourrais jamais faire ça, parce que..."
- "Ce serait comme les trahir si je..."

À chaque phrase, on laisse la personne écrire ce qui lui vient, puis on relie les éléments entre eux pour faire émerger les zones de tension.

4.4 Modalités d'accompagnement : écoute, hypothèses, reformulation, tempo

L'usage de cet outil demande une posture précise :

- pas d'interprétation
- pas de pression pour "trouver"

- pas de survalorisation de ce qui émerge

Il faut laisser la personne libre. Parfois, rien ne vient sur le moment. Mais une phrase posée peut résonner des jours plus tard.

L'accompagnant peut :

- poser des questions ouvertes
- reformuler doucement
- proposer une lecture en hypothèse, toujours réversible
- respecter les silences, les hésitations

La carte est un outil de clarification, pas d'analyse. Elle permet à la personne de se voir avec plus de profondeur. De comprendre que si elle freine, ce n'est pas par faiblesse, mais souvent par fidélité. Et que cela aussi peut se transformer, sans reniement.

Dans le chapitre suivant, je montrerai comment cette carte peut être utilisée **dans des contextes concrets d'accompagnement**. Nous entrerons dans des cas réels, individuels, collectifs, professionnels. Nous y verrons comment cette lecture permet, souvent, de remettre du mouvement là où tout semblait figé.

Chapitre 5 - Usages concrets de la carte dans l'accompagnement

La carte des loyautés n'est pas un outil magique. Elle ne résout rien à elle seule. Mais elle rend visible. Elle met à plat ce qui agit en profondeur. Elle permet à la personne d'habiter autrement ses attachements, ses tensions intérieures, ses empêchements.

Ce chapitre propose une série d'exemples tirés de situations d'accompagnement réel. Ils montrent la manière dont la carte peut être introduite, utilisée, puis travaillée à partir de ce qui émerge. L'objectif n'est pas de modéliser, mais d'illustrer, avec des cas variés : reconversion professionnelle, difficultés relationnelles, blocage décisionnel, sentiment d'illégitimité.

5.1 En reconversion : sortir d'un héritage professionnel figé

Contexte

Samuel, 41 ans, souhaite quitter son poste de cadre dans une entreprise industrielle pour se former au maraîchage. Il en parle avec enthousiasme, mais repousse depuis un an la moindre démarche concrète. Il évoque "une forme de loyauté".

Mise en œuvre

Je lui propose de poser une carte des loyautés, en partant de cette phrase : "Qu'est-ce que je ne veux pas trahir en changeant de voie ?" Il écrit spontanément les noms de son père, de son grand-père, de son ancien mentor. À côté, il note : "Ils m'ont fait confiance", "Ils ont construit leur carrière à la force du poignet", "Ils n'auraient jamais quitté un CDI".

Déclic

Ce qu'il croyait être de la peur s'avère être une fidélité silencieuse à des figures masculines fondatrices. Il ne veut pas "faire mieux qu'eux", ni leur "donner tort". Ce n'est pas un projet qu'il n'ose pas. C'est une filiation qu'il n'ose pas questionner. À partir de là, un travail s'ouvre : comment honorer ces figures sans rester figé dans leur trajectoire ?

5.2 Dans une difficulté relationnelle : refuser de dépasser une figure blessée

Contexte

Mélanie, 29 ans, vit une relation de couple compliquée. Elle oscille entre engagement et rupture. Elle exprime un blocage qu'elle n'explique pas : "Il est bien, mais quelque chose m'empêche."

Mise en œuvre

Je lui propose une carte centrée sur ses fidélités féminines. Elle écrit le nom de sa mère, de sa grand-mère maternelle. À côté : "Elles ont tout donné", "Elles ont été trompées", "Elles sont restées fortes, seules".

Déclic

Mélanie réalise qu'elle craint de sortir du récit familial. Une femme heureuse, aimée, en lien stable, ce serait briser la chaîne. Ce serait ne plus être des leurs. Elle ne s'identifie pas à leur souffrance, mais à leur résilience. Et cette résilience est devenue une valeur-refuge, presque une appartenance. C'est cela qu'elle n'ose pas quitter.

L'accompagnement consiste alors à lui permettre d'habiter son propre récit sans trahir celui des autres.

5.3 Dans un contexte professionnel : rester par loyauté à l'histoire collective

Contexte

Jean, 52 ans, travaille depuis 25 ans dans une association sociale. Il en est une figure repère. Pourtant, il s'épuise. Il ne croit plus à la direction prise. Mais il ne part pas. Il dit "je dois ça à l'équipe".

Mise en œuvre

La carte qu'il dessine révèle trois grandes zones de loyauté : ses anciens collègues (aujourd'hui partis ou retraités), la mission sociale initiale de l'association, et une figure de co-fondateur décédé. Il parle de dette, de transmission, de "ne pas abandonner ce qu'on a construit".

Déclic

Ce n'est pas à l'association actuelle qu'il est loyal. C'est à ce qu'elle a été. À une époque, à une vision collective, à des engagements partagés. Il est resté dans un lieu qui ne porte plus ce sens, mais qui l'abrite symboliquement encore.

L'accompagnement va permettre de poser ce deuil, de nommer la fidélité, puis de construire une manière juste de partir sans renier ce qu'il a contribué à bâtir.

5.4 Sur des blocages récurrents : identifier une fidélité culturelle implicite

Contexte

Amal, 35 ans, fille d'immigrés, cadre dans une entreprise suisse, n'arrive pas à se positionner face à ses collègues. Elle reste effacée, évite les prises de parole, alors qu'elle a toutes les compétences pour les assumer.

Mise en œuvre

À travers la carte, elle place très près du centre sa mère et sa tante. Puis, plus loin, "ma communauté", "ma culture". Elle écrit : "Discrétion", "Ne pas se faire remarquer", "Travail, mais pas ambition".

Déclic

Amal porte une loyauté silencieuse à une culture de retenue, à un modèle de réussite discret, à une posture de "ne pas prendre trop de place". Réussir, briller, s'affirmer, c'est pour elle un risque de rejet. Elle se sent entre deux codes, sans autorisation claire de s'en affranchir.

Le travail va consister à rendre visibles ces repères, à les reconnaître, puis à construire une posture personnelle, qui n'a pas besoin de renier les codes initiaux, mais qui s'autorise une trajectoire propre.

Dans le chapitre suivant, je proposerai une série d'**outils complémentaires** pour prolonger le travail de la carte. Des pistes de questionnement, des visualisations guidées, des exercices symboliques qui permettent de transformer la loyauté en ressource plutôt qu'en contrainte. Parce que l'idée n'est pas de couper les liens, mais de les faire évoluer.

Chapitre 6 - Outils pour transformer les loyautés limitantes

Repérer une loyauté invisible est déjà un pas important. Mais ce n'est pas suffisant. Une fois mise en lumière, cette loyauté demande à être accueillie, interrogée, puis symboliquement réorganisée. Le travail ne vise pas à couper les liens, ni à "se libérer" dans une posture de rupture. Il s'agit de retrouver une forme de souveraineté intérieure. Pouvoir dire : "Je vois ce qui m'attache, et je choisis ce que j'en fais."

Ce chapitre propose plusieurs outils complémentaires à la carte. Ils peuvent être utilisés dans des contextes variés, selon la sensibilité de la personne et l'approche du professionnel. Ce sont des moyens d'accompagner **la transformation intérieure** d'un attachement non choisi vers un positionnement plus libre.

6.1 Questions d'élargissement : reformuler la loyauté

Parfois, une simple reformulation suffit à faire bouger une perception. À partir de ce qui a émergé avec la carte, certaines questions peuvent ouvrir des perspectives nouvelles.

Quelques exemples :

- Et si honorer leur mémoire, c'était justement faire différemment ?
- Qu'est-ce que cette personne aurait souhaité pour vous, si elle avait eu le choix ?
- En quoi ce que vous portez vous appartient, et en quoi cela appartient à une autre époque ?
- Comment pouvez-vous rester fidèle à l'amour, sans rester fidèle à la douleur ?
- Si vous autorisiez cette évolution, que garderiez-vous quand même d'eux ?

Ce type de question ne cherche pas à convaincre, mais à **déplacer la focale**. À créer un espace entre la loyauté subie et la fidélité choisie.

6.2 Visualisation guidée : écrire une lettre à la figure loyale

Une autre manière d'amener un déplacement intérieur consiste à proposer une écriture symbolique. Cela peut se faire sous forme d'exercice à domicile, ou d'outil guidé en séance.

L'exercice : écrire une lettre à la personne (ou au groupe) envers qui la loyauté semble forte. Dans cette lettre, on peut inviter la personne à :

- dire ce qu'elle ressent
- nommer ce qu'elle porte encore
- reconnaître ce qu'elle a reçu
- poser ce qu'elle aimerait vivre maintenant
- demander, symboliquement, une permission

Il n'est pas nécessaire que cette lettre soit envoyée. Ce qui compte, c'est ce qu'elle fait émerger. L'écriture est ici un outil de mise à distance et de reconnaissance. Elle permet de sortir de la répétition muette pour entrer dans un **dialogue intérieur clarifiant**.

6.3 L'exercice du témoin intérieur

Certaines loyautés tiennent parce que l'on imagine un regard posé sur soi : celui d'un parent, d'un groupe, d'un ancêtre, d'une culture. On agit encore "sous l'œil de", même si cet œil n'est plus là.

L'exercice du témoin intérieur consiste à mettre en scène cette figure, puis à l'interroger.

Étapes :

1. Imaginer la personne ou le groupe comme assis en face
2. Lui dire ce que l'on s'apprête à faire, ou ce que l'on hésite à faire
3. Écouter, intérieurement, la réaction que l'on projette sur lui
4. Se demander : "Est-ce vraiment ce qu'il/elle me dirait aujourd'hui ?"
5. Se donner le droit de répondre autrement

Cela peut se faire à l'oral, à l'écrit, ou en visualisation. Ce qui compte, c'est le **décollage entre ce que l'on imagine devoir faire, et ce que l'on pourrait se permettre** si l'on se recentrait sur soi.

6.4 Rituel symbolique de transformation

Enfin, certains blocages persistent même après la mise en mots. Dans ces cas-là, un acte symbolique peut soutenir le passage.

Exemples :

- écrire ce que l'on veut laisser et le brûler (ou l'enterrer, ou le déchirer)
- créer un objet qui incarne la fidélité transformée (ex. un talisman, un dessin, une phrase écrite à garder)
- transmettre symboliquement un fardeau (ex. en le confiant à une pierre, à un arbre, à l'eau)

Ces gestes n'ont rien de magique. Mais ils donnent corps à un processus intérieur. Ils permettent de **matérialiser un déplacement**, de le vivre avec le corps, pas seulement avec l'intellect. C'est particulièrement précieux pour les personnes très mentales ou très retenues.

Dans le chapitre suivant, nous prendrons un peu de recul. Nous verrons en quoi ces loyautés, loin d'être des obstacles à éliminer, peuvent devenir **des sources de sens, de continuité et d'ancre**. À condition de les rendre conscientes, choisies et réintégrées dans une posture adulte. Parce que tout ce qui a été reçu peut être transformé. Et que la fidélité, lorsqu'elle devient libre, est une force immense.

Chapitre 7 - Réconcilier fidélité et liberté

Ce document aurait pu s'intituler "Comment se libérer des loyautés inconscientes". Mais cela aurait été incomplet, voire trompeur. Car les loyautés ne sont pas des ennemis. Ce sont des liens, des attachements, des ponts vers ce qui nous a précédés. Et c'est justement parce qu'elles ont du sens qu'elles pèsent.

L'objectif de ce travail n'est donc pas de tout couper, ni de s'arracher à son passé. Il est **d'identifier ce qui agit**, de **reprendre la main** sur ce que l'on veut continuer à porter, et de **laisser aller ce qui n'a plus lieu d'être**.

7.1 De la loyauté subie à la fidélité choisie

Une loyauté invisible, quand elle reste non questionnée, agit comme un scénario automatique. Elle dicte des comportements, limite des choix, induit des émotions, sans que l'on en comprenne l'origine.

Mais dès qu'elle est vue, dès qu'elle est nommée, elle peut devenir une **fidélité consciente**. On ne rompt pas le lien. On le transforme.

Fidélité consciente, cela veut dire :

- pouvoir dire oui en sachant à quoi on dit oui
- reconnaître ce qui nous a construit, sans s'y réduire
- garder ce qui nourrit, et laisser ce qui enferme
- intégrer le passé comme un socle, non comme une dette

Ce basculement, c'est un passage à l'âge adulte psychique. Non pas contre ceux qui nous ont précédés, mais **avec eux en nous**, à leur juste place.

7.2 Se réapproprier son histoire

Beaucoup de personnes vivent leur histoire familiale ou culturelle comme un cadre fermé. "Chez nous, on ne..." devient une phrase d'enfermement. Mais quand cette phrase est interrogée, elle peut devenir : "Chez nous, on m'a transmis cela. Qu'est-ce que j'en fais ?"

Le changement, ce n'est pas oublier. C'est **pouvoir continuer la phrase autrement**. Dire : "Je reconnais ce que vous m'avez transmis. Et je choisis ce que je continue."

Cela demande du courage. Car sortir d'une loyauté invisible, c'est parfois affronter la solitude symbolique d'un pas de côté. C'est accepter que certains ne comprennent pas. Mais c'est aussi le début d'un véritable positionnement intérieur. Celui où l'on devient auteur de sa trajectoire.

7.3 Accompagner sans pousser

En tant que professionnel de l'accompagnement, notre rôle n'est pas de "délivrer" la personne d'une loyauté. Ce serait une violence symbolique. Notre rôle est de **créer un espace sûr**, dans lequel elle peut nommer ce qui l'attache, comprendre ce que cela représente pour elle, puis décider, à son rythme, de ce qu'elle souhaite en faire.

Cela implique une posture d'écoute très fine :

- ne pas projeter nos propres lectures
- ne pas forcer à l'émancipation
- ne pas chercher à "faire bouger" coûte que coûte
- respecter la temporalité de chacun

Ce qui compte, c'est la qualité du lien. Car c'est souvent dans la relation accompagnante, dans ce regard non jugeant, que la personne va s'autoriser pour la première fois à envisager un autre récit.

7.4 Transmettre une nouvelle loyauté

Enfin, ce travail ne s'arrête pas à soi. Quand une personne transforme une loyauté subie en fidélité choisie, elle modifie la chaîne. Elle n'interrompt pas la transmission. Elle la **reformule**.

Ce qu'elle transmet alors, ce n'est plus un poids, mais une posture. Ce n'est plus une règle figée, mais une capacité à s'ajuster, à discerner, à choisir.

C'est cela, aussi, la puissance de cette carte : elle ouvre un espace de mouvement à l'intérieur de ce qui paraissait figé. Elle permet de **marcher avec son histoire**, mais sans être tenu de la rejouer.

Dans les pages qui suivent, je propose un lexique synthétique des termes clés, ainsi qu'une fiche-outil de la carte, que tu pourras utiliser dans la pratique ou adapter à son style. Et si vous choisissez de transmettre cet outil, faites-le comme on transmet une clef : sans imposer la serrure à ouvrir, mais en respectant le rythme, la main, le geste de celui qui l'utilise.

Lexique des termes clés

Loyauté invisible

Lien inconscient par lequel une personne reste fidèle à une figure, un groupe ou un récit, souvent au détriment de ses propres besoins ou élans. Elle agit en profondeur et influence les choix, les émotions et les comportements sans que cela soit toujours identifié.

Fidélité choisie

Posture consciente par laquelle une personne reconnaît les héritages qu'elle porte, mais choisit ce qu'elle veut en faire. Elle intègre, transforme, ou met à distance sans reniement.

Dette psychique

Sentiment intérieur d'avoir une dette à l'égard de quelqu'un (parent, groupe, mentor) pour ce qu'il a donné, vécu, supporté. Elle peut entraîner un besoin inconscient de "rembourser" cette dette par un sacrifice personnel.

Empêchement par loyauté

Blocage ou renoncement à une action, un choix, ou une réussite, non par peur ou incapacité, mais par fidélité implicite à une figure ou un récit fondateur.

Carte des loyautés invisibles

Outil projectif qui permet à la personne de visualiser les attachements inconscients qui influencent ses décisions ou ses freins. Elle met en lumière les figures, groupes ou valeurs auxquels elle reste reliée, parfois malgré elle.

Projection symbolique

Technique qui consiste à utiliser un support extérieur (schéma, dessin, objet) pour faire émerger des éléments inconscients à travers une représentation visuelle ou spatiale.

Transmission inconsciente

Passage d'un contenu émotionnel, d'un récit ou d'un comportement d'une génération à une autre, sans qu'il soit nécessairement exprimé verbalement.

Transformation symbolique

Acte ou rituel permettant de donner une nouvelle forme à une fidélité ou à une mémoire, sans l'effacer, mais en lui attribuant un autre sens ou une autre fonction.

Accompagnement non intrusif

Posture professionnelle consistant à soutenir une prise de conscience ou un mouvement intérieur sans forcer, interpréter ni imposer un sens. L'objectif est de créer les conditions d'un ajustement libre.

Rituel de passage

Acte symbolique permettant de marquer une transition intérieure : fin d'un cycle, repositionnement, autorisation. Il peut être simple ou structuré, individuel ou accompagné.

Regard supposé

Projection d'un jugement ou d'une attente sur une figure absente ou imaginaire (parent, ancêtre, culture). Ce regard peut avoir une influence puissante sur les choix ou les freins actuels.

Réconciliation intérieure

Processus par lequel une personne accepte d'honorer son passé tout en se donnant le droit d'avancer, d'évoluer, de faire autrement. Elle ne coupe pas les liens, elle les transforme.

Fiche-outil : Carte des loyautés invisibles

Objectif de l'outil

Permettre à une personne d'identifier les loyautés inconscientes (familiales, culturelles, professionnelles, sociales) qui freinent son action ou génèrent des blocages récurrents, afin de les nommer, les transformer ou les reconfigurer en fidélités choisies.

Type d'outil

Support **projectif** et **visuel**, facilitant l'accès aux contenus implicites ou non formulés de manière consciente.

Matériel

- Feuille blanche ou schéma pré-imprimé (cercle central + cercles concentriques)
- Stylos ou feutres
- Éventuellement : post-it pour faciliter les déplacements
- Un espace calme et propice à l'introspection

Étapes de mise en œuvre

1. Préparation

Cadre à poser :

- Préciser que l'objectif n'est pas d'analyser mais d'explorer.
- Souligner que rien n'est "à réussir" ni "à justifier".
- Assurer que ce qui sera écrit n'a pas besoin d'être expliqué ou cohérent, juste "posé là" pour voir ce que ça fait émerger.

2. Point de départ

Placer un point ou un petit cercle au centre de la feuille : **la personne elle-même, aujourd'hui.**

3. Remplissage par cercles

Inviter la personne à inscrire, autour du centre, **les figures, groupes ou récits** qui ont marqué son histoire ou pèsent encore aujourd'hui sur ses choix. Tu peux guider ou laisser venir librement.

Idées de catégories possibles (non exhaustives) :

- Famille (parents, grands-parents, fratrie, lignées spécifiques)
- Culture ou origine sociale (valeurs, croyances, traditions, non-dits)
- Vie professionnelle (anciens mentors, équipe, mission)
- Modèles symboliques ou imaginaires (héros, figures d'identification)

4. Annotation libre

À côté de chaque élément, inviter à inscrire une ou plusieurs de ces indications :

- une phrase entendue ou supposée (“tu n’as pas le droit de...”, “nous, on ne...”)
- une émotion liée (culpabilité, peur de trahir, admiration, tristesse)
- une croyance implicite (“je ne dois pas dépasser”, “je dois réparer”, “je dois rester fidèle”)

5. Lecture et questionnement

Accompagner une **lecture douce et exploratoire**, en posant des questions ouvertes :

- Quel est le lien le plus lourd ou le plus actif aujourd’hui ?
- Quelle figure te soutient encore, même à distance ?
- Y a-t-il un endroit où tu sens que tu bloques, sans vraiment savoir pourquoi ?
- Qu’est-ce que tu n’oses pas, et à qui cela pourrait poser problème, symboliquement ?

6. Intégration

Proposer une synthèse verbale ou écrite :

- Ce que je choisis de garder
- Ce que je choisis de poser, de déposer
- Ce que je veux réécrire

Eventuellement : proposer un **rituel symbolique** ou une **lettre non envoyée** pour accompagner ce mouvement (voir chapitre 6).

Précautions

- Ne jamais forcer la personne à écrire ou à “remplir” la carte.
- Respecter les silences ou les résistances : elles sont déjà des données.
- Ne pas interpréter. Laisser le sens émerger du lien entre la personne et sa carte.
- Accueillir sans juger des formulations “dures”, “tranchées” ou ambivalentes.

Variantes d’usage

- **En collectif** : demander aux participants de faire leur carte individuellement, puis partager une figure ou une phrase qui les a marqués (facultatif).
- **En suivi individuel** : utiliser la carte comme point d’entrée, puis revenir dessus à différentes étapes du parcours.
- **En visualisation guidée** : au lieu d’écrire, proposer de fermer les yeux et de faire émerger les figures de loyauté intérieurement, puis d’en parler ou de les dessiner après.

Utilisation de figurines sur la carte des loyautés

Pourquoi utiliser des figurines ?

- **Donner une forme concrète** à des relations abstraites ou diffuses.
 - **Matérialiser la distance affective ou la proximité psychique.**
 - Permettre à la personne de **bouger les éléments**, de les repositionner, de les tester.
 - Ouvrir un **canal sensoriel et symbolique** complémentaire à l'écriture ou au récit.
-

Matériel possible

- Petites figurines humaines (type Playmobil, pions de jeu, objets symboliques en bois ou pierre)
 - Différenciation par couleur, taille ou posture si souhaité
 - Un support au sol ou sur une table : cercle tracé à la craie, feuille grand format, tissu circulaire, ou plateau neutre
-

Mise en œuvre concrète

Étape 1 – Poser le centre

La personne choisit un pion pour elle-même. Elle le place au centre de la carte (ou du support), en prenant un moment pour sentir ce que cela représente.

Étape 2 – Faire émerger les loyautés

On l'invite à choisir des figurines pour représenter :

- des personnes (père, mère, fratrie, ancêtres)
- des groupes (culture, communauté, profession)
- des récits implicites ("chez nous, on...", "je dois...")

Elle les place autour d'elle, **à la distance qui lui semble juste**. C'est important de **laisser émerger l'intuition corporelle**.

Étape 3 – Questionner la disposition

Tu peux alors l'inviter à observer :

- Qui est très proche ? Qui est très loin ?
- Y a-t-il des absents ?
- Que représente cette place-là ?
- Y a-t-il des pions qu'elle voudrait déplacer mais n'ose pas ?

Étape 4 – Bouger, tester, reconfigurer

Inviter à tester d'autres placements :

- “Et si tu prenais plus d'espace ?”
- “Et si cette figure te regardait différemment ?”
- “Et si tu plaçais cette loyauté un peu plus loin ?”

Ce mouvement peut provoquer des réactions émotionnelles très fortes. Il convient d'y aller **avec une présence contenante, jamais intrusive.**

Étape 5 – Intégration

Une fois les placements faits, tu peux l'inviter à :

- nommer ce qu'elle ressent maintenant
- faire une photo (avec son accord) pour garder une trace
- écrire une phrase d'ancrage (“je choisis de...”, “je me donne le droit de...”)

Cas d'usage

- **Personnes peu à l'aise avec l'écriture** ou très mentales : cela ouvre d'autres canaux.
- **Blocage émotionnel ou somatique** : la visualisation spatiale aide à faire émerger ce qui ne passe pas par le langage.
- **Adolescents, jeunes adultes ou personnes en reconversion** : excellent pour montrer des tensions entre différents systèmes d'appartenance