

# Cartographie - Les ressources de transformation

## 1. Attention retrouvée

- Lenteur, silence, présence
- Mémoire longue
- Attention incarnée (corps, souffle, geste)

## 2. Émerveillement

- Lucidité sensible
- Ouverture aux nuances
- Résistance au cynisme

## 3. Discernement

- Voir sans réagir
- Distinguer émotion / pensée / projection
- Accepter l'ambivalence

## 4. Désidentification

- Sortir des récits personnels
- Sortir des identités figées
- Retrouver le mouvement intérieur

## 5. Pensée complexe

- Relier, contextualiser, nuancer
- Accepter l'incertitude
- Voir les interactions et les processus

## 6. Traversée de la peur

- Peur comme passage
- Vigilance sans paralysie
- Courage ordinaire

## 7. Joie résistante

- Énergie morale
- Présence au monde
- Force intérieure

## 8. Alliance avec le vivant

- Juste place
- Relation, non domination
- Consentement à l'ambivalence

## 9. Cohérence intérieure

- Alignement actes / valeurs / paroles
- Axe, vision, orientation

## 10. Vision

- Voir loin
- Voir large
- Voir juste
- Voir ensemble