

Comment ? Faire Tribu au XXI^{ème} siècle

Accès en pdf ici :



Le Guide
Lucioles

Édition 1.0 - publication janvier 2026

Laissons-nous briller !



Nous remercions chaleureusement ciels qui ont participé,
de près ou de loin, à la réalisation du présent ouvrage !



Photographies et illustrations : Lueur Grèce
Mise en page : Aurel', Emm', Antonin

Édition 1.0 du Guide Lucioles
Diffusé par LES LUCIOLES CORP. ^^
Première publication : janvier 2026

Cet ouvrage est sous licence www.artlibre.org :
la copie, l'utilisation et la diffusion sont autorisés à condition
de mentionner les auteures et de réutiliser la licence Artlibre.

Guide Lucioles

Première publication
février 2026



Que vas-tu trouver ici ?

Le Guide Lucioles inspire, donne des outils pratiques, et met en réseau pour créer à plusieurs et faire durer des communautés intentionnelles.

C'est aussi un témoignage du vécu et de l'expérience de la communauté des Lucioles*.

L'écriture de ce guide est une co-création à plusieurs voix.

Il s'adresse aux personnes et groupes qui veulent rejoindre ou co-créer des espaces de communauté et de reliance profonde...
possiblement en s'inspirant des méthodes des Lucioles.

"Les Lucioles" c'est le nom de la communauté que nous avons co-crée, qui nous inspire et nous sert de terrain d'expérimentation fertile (scénius!).

Tu la découvriras lors de ta lecture. 😊

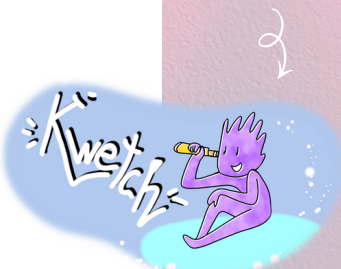
Sommaire

- 3 - Une histoire se construit
- 4 - un voyage se prépare
- 5 - Ton intention
- 6 - Celle des Lucioles
- 7 - La CNV, les Besoins
- 8 - une méditation laïque
- 9 - Espaces sacrés
- 10 - Sacrés espaces
- 11 - Transformer les conflits en bijoux
- 12 - Rêver l'avenir
- 13 - À toi de jouer !
- 14 - Remerciements

Pour aller plus loin, rdv au QR code en dernière page.



Maj+I ou I+maj ?
Tu verras ces avatars gambader dans les pages pour éclairer certains points, illustrer une situation, raconter une anecdote, ou juste faire de l'acroyoga entre deux paragraphes !





Une Histoire
se construit



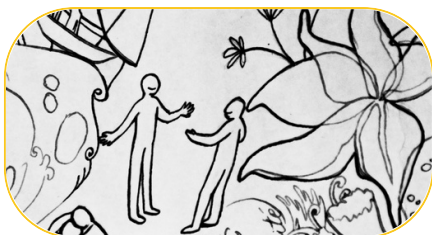
Découvre notre témoignage
pour Vivre Ensemble, Faire Tribu
en communauté intentionnelle
et vivre une vie meilleure,
plus heureux·ses ensemble !

En 2019 se sont rassemblées 6 personnes

Elles ont co-créé une communauté intentionnelle
qui est devenue "Les Lucioles", active encore aujourd'hui.

**Nous avons totalisé 142 jours de partage ensemble
lors de 30 événements !** En 2026, 65 personnes ont
participé à la vie de la communauté ✨.

Certain.e.s ont vécu ou vivent ensemble, dans 3 lieux
différents, dont une colocation à 5 depuis 2022
et un écovillage depuis 2024.



Grâce à cette expérience,
nous avons peu à peu élaboré
un modèle qui a été testé,
réfléchi, éprouvé, validé,
affiné, reproduit, avec
une communauté
grandissante.

Bonne découverte !

Joyeuse expérimentation, et surtout...

Rappelle-toi que **l'organicité est au coeur de ce modèle !**

Il est moins à copier-coller qu'à **utiliser pour s'inspirer !**

Nous t'invitons à tenter **ta propre aventure collective**,
ou à en rejoindre une, qui, nous le souhaitons de tout ♥,
te transformera comme nous l'avons été ; qui t'apportera
ce bonheur de vivre en communauté d'intentions :
bonheur auquel nous goûtons au quotidien.

C'est possible !



Un Voyage se prépare

Salut à toi !

Nous nous adressons à toi qui lit ces lignes.

Oui, toi, dont les yeux clignent, **toi qui cherches quelque chose**,
toi qui espères, peut-être, le trouver entre ces pages.

Nous t'invitons à prendre une grande inspiration,
puis expirer doucement. Sens-tu la Terre te porter ?
Ferme les yeux un instant, respire à nouveau.

Ralentir est une clé. Être en présence de soi est une clé.

Nous t'emmenons dans nos partages,
à toi de goûter, d'accueillir ce qui est, à ton rythme.

Si savoir c'est savourer... intégrer c'est assimiler.

Au milieu de nos envies de partages,
écoute ton rythme, ferme les yeux,
prends le temps de ressentir et de ralentir.

Vas-y... Voilà...

Au cours de ta lecture, pense à fermer les yeux pour revenir à toi.

Imagine ! C'est ton voyage.

Et si tu t'installais confortablement, déjà ? 😊

Ici et maintenant, tu peux prendre l'espace et le temps
de créer une bulle propice à ton voyage : ce que tu portes,
ce que tu touches, ce que tu sens, les bruits environnants,
la luminosité... **Prends soin de ton environnement.**

Puis referme les yeux, et reviens à toi, à tes ressentis.
Détends-toi dans le confort tangible de ta bulle.

Respire...

Prends le temps.

Et puis, ré-ouvre les yeux. Et poursuis ta lecture...



**Centrage...
Intention !**

**Au début de toute aventure,
il y a une intention.**



Toi, tu veux quoi dans la vie ?

Si tu connais **la grande intention de ta vie**,
connecte-toi à elle pleinement.
Sinon, suis nos questions, ressens...
Réponds à l'intérieur, **elle va se dessiner.** ✨



Prends le temps de **ressentir** ce que vivent ton corps
et ton coeur, pas seulement ton mental ; ce qui vit en toi :

Au fond, **qu'est-ce qui compte vraiment**, pour toi ?

Ecoute ton corps, ses sensations - ce qui vibre en toi, dis :

Si tout était possible, qui serais-tu ?
Si tout était possible, comment vivrais-tu ?

Respire, ferme les yeux, ressens.



Quels sont tes rêves, même les plus fous ? Sans aucune limitation !

Ralentis, **reste ici aussi longtemps que nécessaire**,
quand tu tourneras la page, tu découvriras d'autres rêves,
d'autres aspirations, d'autres manières de vivre, de relationner,
de faire communauté en présence et à distance.



Plutôt que te focaliser sur un projet, demande-toi...
Comment aimerais-tu vivre ? Qu'est-ce que tu ressentirais
si tu vivais tes Rêves ? Si tu étais entourée d'humains que
tu aimes et qui t'acceptent, t'apprécient, te célèbrent ?

Intention
originelle
des Lucioles

L'intention est un pré-requis.
C'est la Raison d'être,
la source qui alimente tout !
Elle doit être profonde, à la mesure
de ce que tu souhaites faire grandir.



S'offrir un espace d'incarnation authentique



Voici la **“Raison D'être”** des Lucioles :

*Nous sommes un groupe de jeunes adultes qui cheminent ensemble pour grandir personnellement, collectivement et spirituellement ; partager une **quête de sens** et **vivre un espace relationnel nourrissant et sécurisant.***



Ce projet veut **contribuer à l'empuissancement, à la connexion, à la conscience, à l'authenticité et à la paix** - en nous, dans nos relations et dans le monde, par la pratique de divers outils de croissance personnelle.

L'espace Luciole se veut ouvert et inspirant, pour accueillir par cercles concentriques les personnes qui se relie à cette démarche.

Nous rajoutons : qui ont la volonté de rejoindre un tel espace ou d'en créer de nouveaux !





Au Cœur :
la CNV &
les Besoins

Notre outil favori de
compréhension, d'écoute
et d'expression : la CNV ...
la conscience des Besoins.



La connexion avant la solution

La CNV se pratique d'abord avec soi ; c'est un art de vivre qui nous apprend à nous écouter véritablement et à écouter véritablement les autres.

La CNV s'applique dans les relations, et transforme leurs systèmes : Depuis un état intérieur de compassion, attentif.ve.s à nos besoins et à ceux des autres, nous créons un espace de coopération et de paix.

Les Besoins et le changement de paradigme

Ils sont universels, intangibles, communs à tous·tes.

"Universels" ? **Nous pouvons tous·tes nous y relier** ;

ils sont valables et d'une importance égale à nourrir.

Un terrain d'entente se crée si nous nous connectons en profondeur à ces besoins, qui se devinent lorsque nous accueillons nos émotions et les écoutons vraiment.

En Ralentissant, en nous ouvrant à nos émotions, nous pouvons nous connecter aux Besoins, universellement partagés.

Ils incluent **les besoins physiologiques** comme le repos, le mouvement, ainsi que **les besoins intangibles** comme le sens, l'appartenance, la paix. Nourrir nos besoins signifie mettre en place une stratégie pour les vivre.

À tout instant, certains besoins sont nourris et d'autres pas.

Dans un environnement d'écoute mutuelle (chacun·e exprime ses ressentis, ses besoins, et écoute ceux des autres), **nous trouvons plus facilement des solutions** concrètes et des stratégies qui répondent aux besoins de chacun·e.

La CNV postule que toute action tente de nourrir un besoin.

Cette perception permet de comprendre la/les cause/s de nos actions (aussi déroutantes soient-elles) et celles d'autrui (idem 😊), avec à la clé de transformer un jugement limitant en une compréhension empathique.



Le centre international pour la CNV : www.cnvc.org





Une démarche spirituelle,
personnelle et partagée :
"voir les choses telles qu'elles
sont réellement".



Méditation et spiritualité laïque

De nombreuses Lucioles ont intégré la méditation dans leur vie,
comme **un art de vivre** et un **cheminement spirituel**.

La pratique de **Vipassana** selon S.N.Goenka est celle partagée par
les personnes à l'origine du groupe des Lucioles.

*Même si des nombreuses personnes au sein des Lucioles ont choisi de suivre
Vipassana, d'autres voies existent 😊 à chacun-e de trouver, à sa guise, celle
qui lui convient le mieux et de la pratiquer selon son élan et intention.*

Les temps de **pratique en collectif** font partie du rythme quotidien lors de
nos rassemblements, et viennent soutenir la pratique individuelle de chacun.

Quelques mots sur la pratique de Vipassana

La pratique se fait assise, immobile, et en silence.

La régularité dans cette pratique au fil des années permet de
développer une **sagesse de la vie** et **de l'impermanence**, de
cultiver une égalité d'âme et d'**atteindre une paix stable**.

Depuis cet espace de paix consciente, il est plus aisé d'**agir
avec efficacité, calme et justesse**, sans impulsivité ni excès.



Vipassana invite à une vie morale et saine :

- ✱ s'abstenir de tuer (toute forme de vie).
- ✱ s'abstenir de voler.
- ✱ s'abstenir de mentir, de paroles néfastes.
- ✱ s'abstenir d'inconduite sexuelle.
- ✱ s'abstenir de tout intoxicant (alcool, drogue...)

**Un code de conduite
dont la moralité
vise à la paix en soi
et avec les autres**

Les cours, gratuits, sont donnés tout au long de l'année, sur inscription,
dans les centres Vipassana (notamment en France, Suisse et Belgique).

Le site international de Vipassana : www.dhamma.org





Espaces Sacrés

Et ça ressemble à quoi,
un espace collectif qui
accueille nos humanités ?

Nous voulons un espace où :

- ✨ **Nous pouvons être nous-mêmes avec toutes nos facettes**, vrai-e-s, authentiques.
- ✨ **Nous pouvons être vulnérable ensemble**, c'est ce qui nous relie : accueillir nos vulnérabilités.
- ✨ **Nous nous entraînons à être souverain-e, puissant-e !**
Nous nous autorisons à nous exprimer, à prendre de la place et à affirmer nos différences.



Qu'est-ce qui nous motive à co-créer un tel espace ?

C'est l'élan de créer une autre réalité que celle proposée "par défaut" :

Nous partageons le désir d'être pleinement nous-même dans nos relations, et groupes, atypiques, hors-normes, dans toutes les dimensions de nos êtres. Découvrir que **d'autres espaces de vie, collectifs, sont possibles... c'est une révélation, un soulagement, une libération !**

Toute la palette de nos émotions peut être accueillie, vue...?

On peut être vu-e dans notre intensité ? Dans nos blocages ?

Dans l'encombrement de la vie qui déborde de nous ?

Waouh...

Et notre vulnérabilité, elle peut aussi être visible ?

On peut la partager, être compris-e, être vu-e, soutenu-e ?

On peut se dire nos tensions relationnelles et trouver un chemin pour rester en lien, avec de l'authenticité et du prendre soin ?!

Plus besoin de cacher tout ça ?! Waw !

On peut VRAIMENT être en sécurité en exposant notre humanité et notre vulnérabilité face à un groupe ??!

Danse de la joie !!



**C'est possible avec une réelle intention de se relier
à l'humanité de chacun-e, et à nos besoins universels !**



Sacrés Espaces



Chacun'e contribue à tenir
cet espace et ces intentions.

Contribuer chacun'e à sa manière, avec son unicité, au bénéfice de tous·tes

Un autre élément est nécessaire dans le groupe :

la mise à contribution des compétences et des savoir-faire
de chacun'e, **l'usage d'outils accessibles** à tous·tes.

Au fur et à mesure, on gagne en capacité à accueillir le vivant, les émotions, à
se relier à nos humanités et à trouver un sol commun malgré les différences.

On apprend les un·e·s des autres, et la permission d'Être nous-même, nous
offre un champ de possibles extraordinaires ; au fond, on sait, **on fourmille de
talents**, d'idées !



L'espace collectif permet à chacun'e
de **prendre sa juste place**, avec l'élan
comme levier d'action.

La synergie fonctionne parce que
chacun·e se sent coresponsable :
c'est organique, vivant, changeant !

C'est bon de pouvoir **parfois
se déposer** et **parfois s'activer**
ensemble, **être force de proposition**,
locomotive ou wagon à tour de rôle...

**Les élans vont et viennent comme des vagues, on est porté
par le mouvement qui se perpétue en soi et en dehors.**

Alors la porte s'ouvre devant soi pour vivre pleinement !

Vivre pleinement avec tout ce que nous sommes.

Et puisque l'espace le permet pour tout le monde, nous cohabitons
avec cette entièresité des êtres. **C'est expansif**, comme ressenti.

Faire du Conflit un Joyau

Voir dans le conflit et
l'inconfort des opportunités
pour polir les relations,
comme des joyaux !



Gérer les conflits : les Joyaux des Lucioles

"Joyau" est notre mot-clé (ou safeword) pour informer d'un conflit latent, et **mettre en place le processus d'accueil et gestion** (inspiré de la CNV). Les **étapes** incluent : **se rendre compte** de l'existence du conflit pour pouvoir l'**accueillir** pleinement puis offrir la possibilité de **restaurer le lien** concerné.

1

Je prends conscience que je vis un conflit ou inconfort vis à vis d'une personne, du groupe, ou d'une situation existante.

Pour pouvoir avancer, admettre que je vis quelque chose d'inconfortable est déjà un gros pas, c'est à partir de ce point que je peux agir !



2

Je prends un temps pour moi pour comprendre et connecter ce qui est touché en moi ; je peux demander de l'écoute à une personne soutenante au besoin.

Ce temps me permettra de clarifier ce qui se joue pour moi, de me sentir vu-e et accepté-e dans mon vécu, et peut-être de m'apaiser déjà à cette étape !

5

**Je célèbre la
reconnexion et
l'apprentissage !**

Chaque joyau est une occasion d'agrandir la conscience de moi-même, et de l'autre ✨

La vie reprends son cours..



4

Je participe au rendez-vous.

L'intention de reconnexion est à rappeler ; les outils de la reformulation, validation, et expression authentique sont à utiliser, en se souvenant : **"la connexion avant la solution"**. **Des actions** peuvent venir après.

Pendant le rendez-vous, le soutien de personnes ressources peut être demandé.



3

Je partage mon inconfort à la personne concernée, quand je me sens capable d'expression authentique, **j'utilise le mot-clé "Joyau"**. Je résume le **sujet de tension**, j'indique aussi l'**intensité émotionnelle** que je vis (0-10), et je demande un **rendez-vous** dans un délai raisonnable pour le traiter.

Les premiers pas relationnels vers restaurer la connexion : la tension et l'intention de reconnexion est exprimée clairement, calmement, ce qui apporte sécurité et confiance.

**Joyau : Je vis un inconfort
et j'aimerais t'en parler.**



Rêve vers
l'Avenir

"Il est bon de rêver trop
pour réaliser assez."



Une coopération véritable

Dans ces espaces où les personnes comptent vraiment pour qui elles sont, la connexion de cœur et l'amour qui les lient sont tellement importants que **l'envie de co-oeuvrer bourgeoonne spontanément !**

Avec l'objectif premier d'être et faire ensemble

Nous savons, grâce à notre expérience, que **ces espaces fonctionnent et fructifient**, qu'ils sont bénéfiques pour l'individu et le collectif, qu'ils **nourrissent nos besoins fondamentaux**, notre joie, notre solidarité, notre intelligence émotionnelle, notre souveraineté, notre confiance...

Ce savoir vécu fait surgir en nous **deux élans naturels, spontanés** :

-  **Que ces espaces de vie** soient plus qu'une parenthèse improbable dans notre quotidien : qu'ils **deviennent un écosystème fiable**...
-  **Que d'autres personnes**, qui vivent des aspirations similaires, **puissent aussi goûter à ces espaces**, les ouvrir et les animer seules ou à plusieurs dans leur vie **d'une manière qui leur convienne**.

Un rêve concret... qu'on crée !

Certain·e·s d'entre nous sont compétent·e·s, volontaires et enthousiastes pour accompagner d'autres groupes dans leur aventure collective.

Contactez-nous pour en discuter !



Après la France,
les Lucioles essaient
en Suisse... avec toi ?
www.linktr.ee/les_lucioles





À Toi
de jouer !

"Ton rêve, c'est
pour quand ?"



Et toi, que vas-tu incarner ?

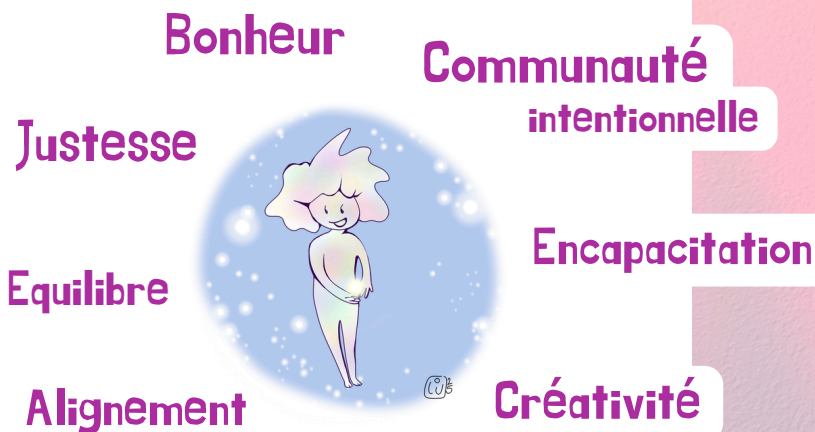
Goûteras-tu enfin à l'audace d'exprimer pleinement ton unicité ?

**Comment ce guide va-t-il te servir d'outil pratique,
au service de ton intention actuelle ?**

Que ce soit ton élévation spirituelle,
ton épanouissement personnel ou en collectif,
ton engagement citoyen du monde Avenir !

Qu'il s'agisse de nourrir la meilleure version de toi-même
(spoiler : celle qui existe déjà, ouvre-les yeux, elle te sourit !)

Qu'il soit question de trouver et prendre ta place dans ce monde...



Autant de facettes nécessaires pour un futur souhaitable,
pour le plus grand nombre, **dont nous faisons partie** à chaque instant.



Remerciements

Merci Stella, pour ton cadrage et ta guidance lors du lancement des Lucioles, pour l'inspiration de la CNV et la transmission d'Imago ; pour avoir sécurisé nos débuts et donné ta confiance pour permettre notre envol !

Merci Noëlle, pour ta générosité et ta confiance en nous et en ce monde que nous construisons ; pour ton soutien indéfectible, moral et logistique.

Merci au Louvier dont les portes nous sont ouvertes et qui nous tient lieu de foyer, nous accueillant régulièrement ou ponctuellement, été comme hiver.

Merci Étienne, pour la source, le soin, pour l'amitié et l'amour pour tous-tes.

Merci aux 65+ Lucioles qui ont co-construit cette aventure avec leurs énergies, leurs vulnérabilités, leurs élans, leurs vérités et leurs besoins authentiques. C'est grâce à chacun-e que cette aventure a été possible et se poursuit !

Alexandra, Alexiane, Antonin, Antonin, Akihiko, Armelle, Aruanu, Aurel', Aurélie, Benoîte, Camille, Cassandre, Célia, Charlotte, Chloé, Clémence, Clément, Coline, Coralie, Cyprien, David, Delphine, Dounia, Eloi, Eliot, Emmanuelle, Etienne, Fanny, Gabrielle, Grégoire, Guillaume, Héloïse, Kiké, Laura, Laurine, Léna, Louis, Lucas, Luisa, Manon, Margaux, Mariane, Marie, Marine, Marine, Milena, Moïra, Natasha, Nayan, Naé, Nil, Océane, Olivia, Orlando, Pauline, Rémy, Raphaël, Sibylle, Sophie, Stella, Sylvain, Tanguy, Thomas, Titouan, Valentin, Yann, Yann.

Un modèle inspirant et organique

Les chapitres à venir aborderont ces thèmes :

Des valeurs et identités atypiques assumées

Les qualités et compétences des bâtisseuses d'Avenir

Des méthodes pour élaborer une communauté intentionnelle

Le cadre des événements pour les organisateur-ices

Vivre ensemble - en colocation et en écovillage

**Tu souhaites contribuer ?
Rejoins-nous, via le QR code en fin de livret !*

**Prochaine
publication
en cours de
rédaction !***

Suivez l'avancée
des Lucioles et du Guide !



https://linktr.ee/les_lucioles

Créé dans la joie par l'équipe♥️ :
Aurel' pour le joli et la mizenpaj
Emm' au cadrage
Antonin à l'initiative et la rédac'