



**Atelier de travail qui relie
et prévention du
burn out militant,
burn out associatif,
burn out professionnel...**

Le travail qui relie est un processus collectif pour accueillir nos souffrances liées à la destruction du vivant, pour retrouver de l'énergie et de la puissance dans nos actions, dans l'intention d'agir pour soutenir le vivant. Se relier à ses émotions, à son corps, aux autres êtres humains, aux autres êtres vivants, à plus grand que soi, au temps long, à l'action, sociale, écologique et politique (sans dogme), et à la régénération... Et nous allons le relier aux enjeux de burn out militant, parce qu'il y a besoin de prendre soin des humains aussi, car si on s'épuise, rien n'est plus possible!!

Burn out militant, associatif, professionnel...

Oui, de nombreuses personnes engagées dans la co-construction d'un monde meilleur, d'un avenir possible pour les êtres humains sur cette jolie planète **s'épuisent**, comme elle...

De trop nombreuses personnes donnent **tout ce qu'elles peuvent** dans des collectifs, font de leur mieux pour faire avancer les choses, faire évoluer ou arrêter les systèmes qui font tant de mal au vivant, et n'y arrivent pas.

Nos engagements militants, associatifs, professionnels, etc, sur les enjeux socio-écologiques, pour fondamentaux qu'ils soient, peuvent nous faire frôler l'épuisement, la démission, le ras-le-bol, tant il y a à faire, tant les besoins sont grands, et tant le **soutien manque parfois**.

Qui est concerné?

Nous avons une **vision large du militantisme** et de l'activisme: toutes les personnes qui vivent de l'épuisement sont les bienvenues. Dans ce stage, nous accueillerons non seulement les militant.es, mais aussi toutes les personnes engagées dans leur domaine. Par exemple, des **professionnel.les** comme un.e enseignant.e qui agit au quotidien pour une éducation de qualité pour tous les enfants, les travailleur.ses sociaux.ales, etc, et des **personnes engagées** dans des associations ou des collectifs pour la transition écologique, sur des enjeux sociaux, des **militant.es** et activistes pour des organisations, toutes ces personnes peuvent être concernées...

Donc **toutes les personnes engagées** dans les enjeux socio-écologiques, **quel que soit leur engagement**, leur niveau d'engagement sont les bienvenues : si vos engagements vous épuisent, vous avez votre place avec nous!!



Le Travail qui relie et prévention du burn out, comment?

-Par des **exercices seul.e, en binôme ou en petit groupe**, des partages en grand groupe, des rituels de célébration, de transformation, **en intérieur et en extérieur**,

-Par une exploration des bases de notre motivation à œuvrer pour le vivant, la biodiversité et les enjeux sociaux-écologiques, pour les générations futures, en nous et entre nous, les êtres humains et les êtres autres qu'humains,

-Par une **exploration des sens, de la créativité, de nos émotions** avec des méthodes pédagogiques adaptées à tous et toutes, mêmes aux personnes qui ont du mal à exprimer leurs émotions,

-Dans un **cadre de sécurité psychologique**, de non jugement, de **non dogmatisme** (absence d'injonctions!!), de bienveillance... Une attention particulière sera donnée à la **prévention des discriminations**.

-Par un processus dynamique avec les êtres autres qu'humains: animaux, végétaux, la terre, la pluie et les rivières...

-En entraînant notre **imaginaire**: dans quel monde voulons-nous vivre? Et développer les aspects concrets: comment allons-nous le construire?



Pour la partie **travail qui relie**: avec des exercices conçus par Joanna Macy, écophilosophe, docteure en systémie, pionnière en écopsychologie, pour une transformation intérieure et extérieure. Cette méthode est inspirée des traditions ancestrales, des sciences, et de l'état du vivant.

Pour la partie **prévention du burn out**, avec des exercices conçus par Françoise et Florence-Marie: comprendre son fonctionnement personnel, identifier ses facteurs de risque, trouver des espaces de ressourcement, mieux réguler son niveau d'énergie sur court et long terme, répondre autrement à la charge mentale, émotionnelle, aux enjeux physiques et relationnels, envisager des pas de côté, se préserver...

Le Travail qui relie et prévention du burn out, pour qui?

Pour celles et ceux :

- qui sont **engagé.es** dans la construction du monde d'après et qui peuvent souvent **s'épuiser...**
- qui ressentent de l'**éco-anxiété**, de la **peur** pour le futur, de la **colère** contre ce qui est fait, et ce qui n'est pas fait, devant l'ampleur des problèmes et le manque de solutions concrètes...
- qui ont besoin de **retrouver du sens** dans ce monde, et de la **puissance dans leurs actions...**
- qui aimeraient trouver leur élan profond, **trouver leur place** dans la co-construction d'un monde respectueux du vivant...
- qui aimeraient développer des choses dans leurs collectifs, en parvenant à se préserver, **sans que tout repose sur elles...**

Des bénéfiques suite au Travail qui relie :

- Mieux se connecter à soi, aux autres humains, comme aux non-humains: une **reliance** à la grande toile de la vie! Et ça, ça donne de la force et de la joie au quotidien!!
- Retrouver de l'**énergie** et de la puissance, rendues disponibles pour aller de l'avant et co-construire le monde de demain.
- Identifier **ce qui nous régénère**, pour prendre soin de soi et des autres, et agir sur le long terme sans s'épuiser (en politisant le bien-être!!)
- Mieux **trouver sa place**, son rôle pour le « Changement de cap », dont notre société a tant besoin...





Logistique: du 17 mai au 20 mai

Date limite d'inscription: 29 avril.

Début le vendredi **17 mai à 11h** (arrivée vers 10h30 si possible), fin le **20 à 17h**

Lieu de l'atelier: à Guénouvry, nord de la forêt du Gâvre, 44, à 50km au nord ouest de Nantes.

Hébergement: Les tarifs comprennent la location du lieu pour les 4 jours (80€/personne inclus dans les tarifs dortoir et camping) et le dortoir mixte ou le camping dans le jardin soit tarif **dortoir mixte: 140€**, pour les 4 jours et 3 nuits, et tarif **camping: 110€**.

Repas: repas végétariens en auto-organisation: chacun.e apporte de quoi préparer un repas pour le groupe.

Transports: co-voiturage envisagé depuis Nantes

Besoins spécifiques: n'hésitez pas à nous demander, nous faisons au mieux pour nous adapter aux besoins de santé spécifiques, et sortir du validisme et des autres discriminations.

Petit groupe de **5 à 8 participant.es** seulement...

Frais de facilitation

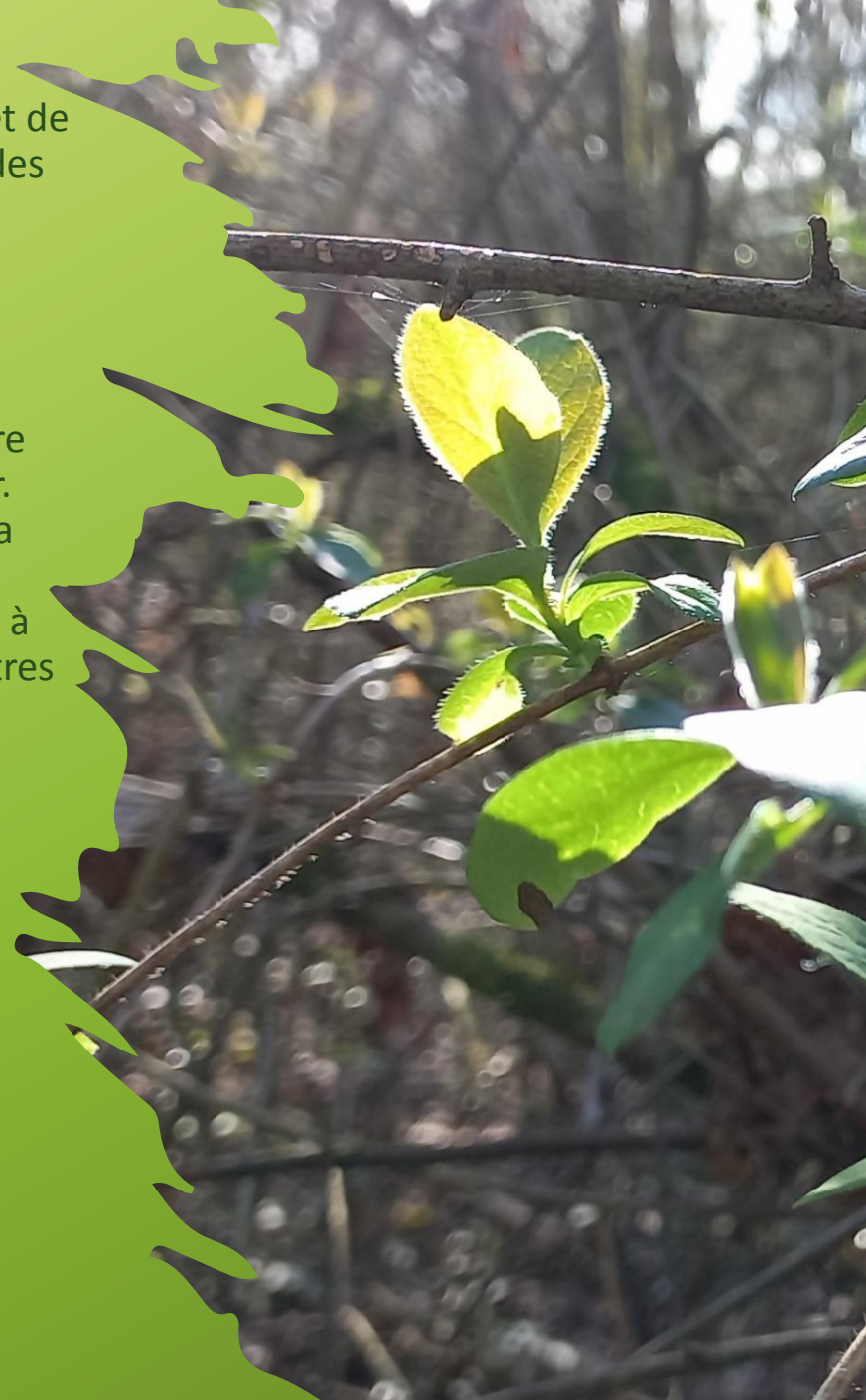
C'est quoi le classisme ? C'est la discrimination des personnes en fonction de leur classe sociale et de leurs possibilités économiques. Cette grille tarifaire anti-classisme a été adaptée d'après des études sur le revenu mensuel, selon le type de ménages, par **l'Observatoire des inégalités**.

<https://www.inegalites.fr/Pauvres-moyens-ou-riches-Les-revenus-par-type-de-menage>

Il s'agit de prendre en compte vos revenus, les revenus du foyer si vous vivez en couple, votre situation familiale, et de situer dans quelle fourchette de revenus vous vous situez, de par vos revenus mensuels ou « équivalents » : revenus=salaires + primes + prestations sociales + autres sources de revenus complémentaires.... Si vous avez eu une rupture conventionnelle, prenez votre ancien salaire. Etudiant.es : selon les revenus de vos parents, ou en cas de conflit, nous contacter. Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter directement pour que l'on puisse envisager la situation ensemble.

Le but de cette grille n'est de stigmatiser personne, mais d'aider les personnes qui en ont besoin à pouvoir bénéficier de cet atelier. C'est loin d'être parfait ou suffisant, c'est une action parmi d'autres pour plus de justice sociale...

	Personne seule	Famille mono parentale	Couple sans enfant	Couple avec un enfant	Couple avec deux enfants ou plus	Frais de facilitation de l'atelier
Seuil de pauvreté : 941€ seul.e	-1000€	-1200€	-1400€	-1700€	-2300€	220€
	1000-1500€	1200-1900€	1400-2200	1700-2700	2300-3700	300€
	1500-2000€	1900-3000	2200-3500	2700-3500	3700-5000	350€
	2000-2700€	3000-3500	3500-4000	3500-4800	5000-6700	400€
	2700-3500€	3500-4900	4000-5600	4800-6700	6700-9400	480€
Seuil de richesse : 3762€ seul.e	+3500€	+4900€	+5600€	+6700€	+9400€	600€ minimum



Françoise Caron:

<https://www.linkedin.com/in/francoise-caron/>

Elle a un Master 2 de **Psychologue du Travail**.

Durant une dizaine d'années, elle a réalisé de nombreux **Bilans de Compétences**, avec bien souvent des personnes en situation de burn out professionnel. Elle a aussi effectué des audits et des **formations à la prévention des Risques Psycho Sociaux (RPS)** auprès de structures variées.

Depuis 2016, elle cherchait à allier deux centres d'intérêt très forts : la psychologie et l'écologie. C'est tout naturellement qu'elle a commencé à réaliser des **Bilans de Compétences axés métiers durables** (compatibles avec le dérèglement climatique). Depuis fin 2022, elle anime des **Fresques de l'Emploi Durable**, créée par Solidarités Nouvelles face au Chômage et adossée aux travaux du Shift Project. Elle réalise des **accompagnements individuels** pour faire face à l'éco-anxiété. Elle a également été recrutée par les **Shifters** au niveau national pour créer une **formation interne sur l'éco-anxiété**, et plus particulièrement sur les parties **Se ressourcer et Agir individuellement et collectivement**.

Après avoir participé à titre personnel à un groupe de parole Emotions et Effondrement, elle a plusieurs fois **animé des groupes de parole sur l'éco-anxiété** et a présenté le **volet emploi du PTEF** (Plan de Transformation de l'Economie Française) du Shift Project lors d'une session de la **CEC Ouest** (Convention des Entreprises pour le Climat).

En 2023, elle a participé à un atelier du Travail qui Relie avec Florence Marie et a hâte de se former pour pouvoir en animer par la suite !

Devise : « **Ca urge ! Yes We Can !** »

Françoise et Florence-Marie font toutes les deux partie du RAFUE : Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique.

Elles animent toutes les deux des fresques: biodiversité, emploi durable, facteur humain, nouveaux récits, résistances...



Florence-Marie Jégoux,

militante du care et de la reliance:

Elle a été infirmière, aiguilleuse du ciel, puis analyste de risques. Depuis 2009, elle est spécialiste en **psychologie cognitive et psychologie sociale**, formatrice facilitatrice sur le « PFH », le fonctionnement humain et organisationnel. Elle est conceptrice de formations, coach certifiée depuis 2014, et donne des **conférences** sur la sécurité psychologique et sur les éco-émotions. Elle est aussi secouriste en santé mentale.

Florence-Marie est tombée dans l'écologie en 2017. Quand elle a découvert l'**éco-psychologie**, elle a trouvé sa place pour la co-construction du monde de demain! Elle s'est formée en 2020 comme facilitatrice du travail qui relie dans la lignée de Joanna Macy.

Elle aime **être un trait d'union** entre psychologie et sociologie, spiritualité et Politique, individuel et collectif, poésie et neurosciences, intériorité et activisme...

Elle est devenue **psychopraticienne** et thérapeute en intelligence relationnelle (traitement des **traumas** et prise en compte du système nerveux). Elle anime des **groupes de parole sur les éco-émotions**, et est bénévole pour plusieurs collectifs militants et activistes co-constructeurs du nouveau monde... Elle développe aussi des ateliers sur le **burn out militant**, et tient compte des inégalités et des **systèmes d'oppression**.

Elle anime aussi une **formation à la facilitation du travail qui relie**, si vous avez envie de devenir facilitateurice de ce processus magique!

Devise: « **faire de l'éco-anxiété notre force!** »

Spirale du travail qui relie travail de reliance

Florence-Marie
reliance@ecomail.bio

Eco-socio-psychologie

Face aux crises, se relier au vivant,
agir pour le vivant!

Agir pour le vivant! 🎵

4. Aller de l'avant!

Actions
collectives
créatives



Soutiens

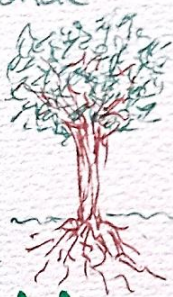
essayer
et s'aimer...

retrouver de l'énergie
être relié.es! ⚡

3. Porter un nouveau regard

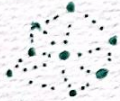
imaginer un
autre monde

retrouver
du temps
- long
- cyclique



passer d'un
petit moi
à un soi
élargi

se sentir
relié.e



sécurité
psychologique
sécurité
relationnelle

2. Honorer notre souffrance pour le monde

Faire face
à la réalité: pertes
crises
injustices
discriminations

accueillir et
partager
les émotions,
l'intensité
et composer



se sentir
vivant.e!

1. S'enraciner dans la gratitude

s'ouvrir à la beauté du monde
à la joie
à l'émerveillement 🌻

habiter
son corps



Travail qui relie travail de reliance

Florence-Paive
reliance@ecomail.bio

contribuer
à la société
soutenir
le vivant.

saisons
7 générations



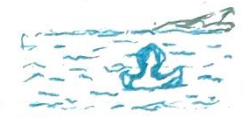
à l'action
collective
créative

aux temps
longs
temps cyclique

à plus
grand
que soi

Se relier

à la régénération



détente
repos

à son corps



ressentir

à ses émotions



à son imaginaire



un autre monde
est possible...

aux autres
êtres vivants



aux autres
êtres humains



écoute
réciprocité
non jugement
chaleur humaine
...

à son système
nerveux

sécurité ← → danger

Témoignages de participant.e.s du travail qui relie:

« Ca fait du bien de plus se sentir seul !! »

« Recontacter le vivant, ça peut sonner très étrange pour certaines personnes, mais **après un WE comme celui-là, on voit la nature différemment et on se sent vraiment en lien** »

« J'ai **longtemps cherché un espace comme le travail qui relie**, je me sens reconnaissante d'avoir trouvé cet atelier tellement important pour moi »

« Pour sortir du mode de fonctionnement « je travaille et je consomme », nous **avons besoin de renouer des liens avec le vivant**, avec l'autre ».

« Ca m'aide à **y voir plus clair** sur mes priorités »

« Un stage **utile pour comprendre ce qui se passe en soi**, mettre des mots dessus, identifier nos plus gros combats, et **ce que l'on se sent d'apporter au monde** »

« Ca donne **de la force!** » « Je me suis sentie dans un **cadre sécurisé** pour parler de ce qui est important pour moi »

« C'est super de **pouvoir partager** ce qu'on vit sans se faire juger! »

« Une des **plus belles expériences humaines** que j'ai vécues!!! »

« **Ca devrait toujours être comme ça, les relations humaines!!** »





Pour vous inscrire: envoyer un mail à Florence-Marie
et Françoise pour savoir s'il reste des places et
recevoir la fiche d'inscription:

Françoise: **bienvenue@caronfrancoise.fr**

Florence-Marie: **reliance@ecomail.bio**

Inscriptions de préférence AVANT le 29 avril

Bienvenue à vous !!

On a hâte de vous rencontrer !!