

## Atelier de travail qui relie, en canoë, avec Loire...



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, à la régénération...

Se relier au vivant! Et notre proposition, c'est de se relier à Loire... Goûter avec elle le lien à d'autres vivants, ne plus regarder le paysage « comme un beau décor », mais commencer à voir, à entrevoir, à percevoir un être vivant... Transformer notre vision du monde...

# Le Travail qui relie, pour qui?

Pour celles et ceux :

-qui sont **engagé.es** dans la construction du monde d'après et qui se sentent parfois **s'épuiser...**

-qui veulent s'engager, mais se sentent **paralysé.es**, qui ont besoin de se (re)mettre en mouvement...

-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, de la paralysie devant l'ampleur des problèmes et qui attendent des solutions concrètes...

-qui ont besoin de **retrouver du sens** dans ce monde, et de la **puissance dans leurs actions...**

-qui aimeraient (re)trouver leur élan profond, **trouver leur place** dans la co-construction d'un monde respectueux du vivant...

-qui ont envie de vivre le fleuve, de se laisser inspirer par lui, de **rencontrer un être vivant** autre qu'humain...

## **Des bénéfiques** suite au Travail qui relie:

-Mieux se connecter à soi, aux autres humains, aux autres êtres vivants: une **reliance** à la grande toile de la vie! Et ça, c'est se donner 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 dont nous rêvons.

-Se sentir habitant.e de la terre, **prendre sa place**. Mieux définir son rôle pour le « Changement de cap », dont notre société a tant besoin...





## Le Travail qui relie, comment?

Avec des exercices conçus par Joanna Macy, écophilosophe et spécialiste en systémie, pionnière en écopsychologie, pour une transformation intérieure et extérieure. Cette méthode est inspirée de traditions ancestrales, des sciences, et de l'état du vivant.

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

-Par une exploration des bases de notre motivation à œuvrer pour le vivant, la biodiversité, 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, sans injonction**, avec de la bienveillance... Une attention particulière sera donnée à la **prévention des discriminations**.

-Par un processus dynamique avec les êtres autres qu'humains: animaux, végétaux, le vent, 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?





# 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



## 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





# Le Travail qui relie, avec la Loire !

86 km entre La Ménitrie et Oudon, en 4,5 jours, **accessible à des débutant.es** en canoë, à un **rythme doux**.

Prendre le temps d'écouter Loire, de vivre avec elle et de vivre les dynamiques du travail qui relie en douceur, en profondeur, en lenteur au rythme de l'Eau.

D'où nous est venue cette idée... saugrenue? Atypique? Barrée? D'échanges sur des possibilités d'itinérance pour accompagner le travail qui relie en nous, pour **tisser des liens intimes avec la grande toile du vivant...**

De respecter nos corps, et leurs besoins, en douceur... De se mettre **à l'écoute de l'eau en nous** et de la vie qu'elle porte... Accueillir la **fluidité dans nos vies** et se laisser inspirer par Loire...

Florence-Marie, ayant déjà vécu 30 jours de communion avec le fleuve, a eu alors l'immense envie de revenir écouter Loire, et ainsi transmettre son amour du fleuve et du reste du vivant...

<https://www.expemag.com/book/globalView/la-loire-initiatique-avec-le-plus-beau-des-compagnons-un-canoe-canadien-en-bois>

Valentine a toujours été saisie par la force et la puissance qui émane de ce fleuve. A l'aube de sa vie de Maman, elle va à sa rencontre et y découvre une douce puissance, des eaux mystérieuses pleines de Sagesse. L'idée de proposer une spirale avec la Loire est une nouvelle aubaine pour Valentine d'approfondir la rencontre.





## Logistique: du mercredi 10 au dimanche 14 juillet

**Date limite d'inscription: 18 juin.**

Début le mercredi 10 juillet à 15h à La Ménitré (gare entre Saumur et Angers)

Fin le dimanche 20 à 16h à Oudon (gare entre Ancenis et Nantes)

Transports: Gares en fonction du trajet en canoë.

Location de canoës, gilets: 65 à 56€ par personne selon le nombre. (frais de facilitation en plus)

Hébergement: Bivouac en bord de Loire, sur berges (sécurisées, hors « cul de grève »!) Prévoir tente, matelas, sac de couchage, etc.

Repas: En auto-organisation, chaque personne amène de quoi faire un repas pour le groupe.

Besoins spécifiques: N'hésitez pas à nous demander, nous faisons au mieux pour nous adapter aux besoins de santé spécifiques, et sortir du validisme. L'organisme de location de canoës demande une attestation de natation. Sur les berges, il y a parfois besoin de tirer les canoës hors de l'eau, une bonne condition physique semble nécessaire pour ce voyage... Si vous avez un doute, n'hésitez pas à nous contacter.



## Frais de facilitation

Pratique:

Investissement pour les 4 jours et demi de facilitation : grille tarifaire anti-classisme (le classisme est la discrimination des personnes en fonction de leur classe sociale et de leurs possibilités économiques)

-tarif classe sociale aisée: « je gagne bien ma vie »: 600€ ou plus (permet à plus de co-constructeur.ices de participer),

-tarif classe sociale pas aisée: « pas simple tous les jours, mais ça le fait »: 450 €,

-tarif classe sociale précaire ou co-constructeur.ices du nouveau monde (sortie du système capitaliste) : « je galère financièrement »... 250 € euros.

**Petit groupe de 6 à 8 personnes maximum.**





## Valentine Mazzinghi - tisseuse de rêves

Elle aime marcher pieds nus, aime le silence de l'aurore et les embruns marins sur sa peau.

Depuis sa tendre enfance, elle évolue entre Terre et Mer, auxquelles elle aime se relier. **Ostéopathe** de formation, elle prend conscience de la résilience de chaque être vivant et se passionne pour le monde des émotions, expression du mouvement de la vie. Depuis elle évolue dans différentes **pratiques corporelles et énergétiques**, inspirées de médecines traditionnelles du monde entier et de la philosophie des peuples natifs.

**Militante engagée pour le respect du vivant**, c'est dans ce cadre qu'elle découvre le Travail qui Relie de Joana Macy et les travaux de Bill Plotkin.

Aujourd'hui Facilitatrice en écologie profonde, elle propose des **séjours individuels de connexion et de reliance** sur son lieu de vie et des **ateliers collectifs** au travers du Travail qui Relie auprès de collectifs de citoyens.

Déterminée et passionnée, elle se met au service de la vie dans une quête d'authenticité, de fluidité et d'harmonie.

Devise :

« **Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait** »



## 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, suite précisément à un **grand voyage initiatique avec Loire... 650km, seule avec Loire** et Canoë, les oiseaux, les arbres... Et ça a tout bouleversé dans sa vie!!

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). Florence-Marie fait partie du **RAFUE** : Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique et de l'Association Francophone d'ECOPsychologie: **l'AFECOP**.

Elle anime des **groupes de parole sur les éco-émotions, des fresques** 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** !

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



# Travail qui relie travail de reliance

Florence-Paive  
reliance@ecomail.bio

contribuer  
à la société  
soutenir  
le vivant.

saisons  
7 générations



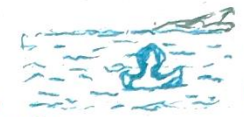
à l'action  
collective  
créative

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



à son système  
nerveux

sécurité ← → danger

écoute  
réciprocité  
non jugement  
chaleur humaine  
...



## Témoignages de participant.e.s:

« **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 »

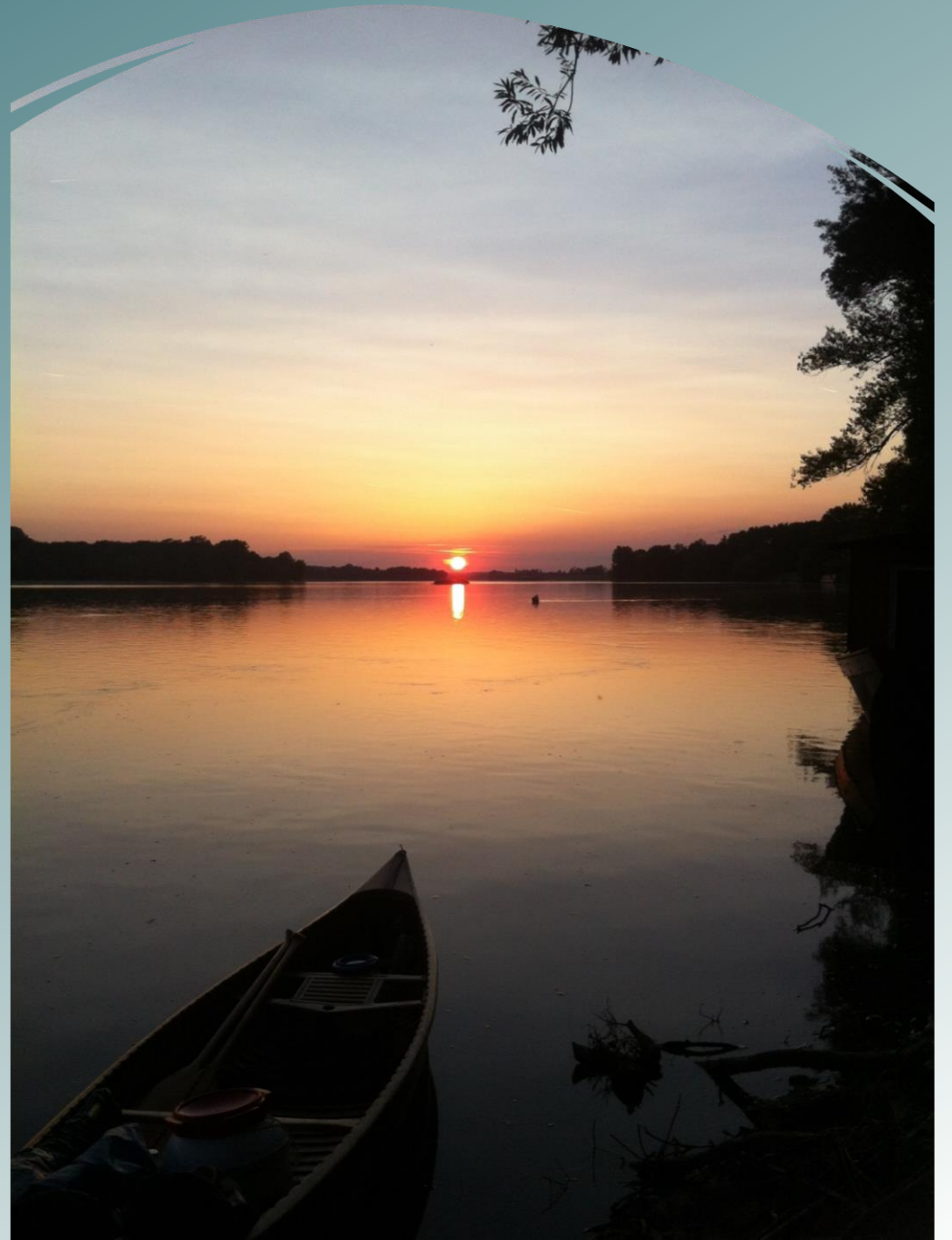
« Pour sortir du mode de fonctionnement « je travaille et je consomme », nous **avons besoin de renouer des liens avec le vivant**, avec l'autre ».

« 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** »

« 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 Valentine pour savoir s'il reste des places et avoir la fiche d'inscription:

Valentine: [valentine.mazinghi@protonmail.com](mailto:valentine.mazinghi@protonmail.com)

Florence-Marie: [reliance@ecomail.bio](mailto:reliance@ecomail.bio)

**Inscriptions de préférence AVANT le 18 juin!**

**Bienvenue à vous !!**

**On a hate de vous rencontrer!!**

