

Travail qui Relie pour les actrices et acteurs du changement

Explorer nos interdépendances et se reconnecter à
nos forces pour contribuer au changement de cap

Avec Florence-Marie Jégoux , Marine Lejeune et Pauline Soudy





Être engagé sur les sujets de transitions, à travers son métier, par passion et conviction, c'est faire partie d'une aventure pleine de sens, riche de réflexion et ponctuée de belles rencontres. C'est aussi, **faire face à la réalité des crises écologiques et sociales au quotidien**, aux émotions que cela génère, se questionner sur son impact réel, sur si nous en faisons assez ou comme il faut. C'est possiblement aussi **pousser ses limites jusqu'à s'en oublier soi-même et parfois oublier de rester connecter à ce que nous essayons de sauver, le vivant.**

Le « Travail qui Relie » est une aventure collective de reconnexion profonde à soi-même, aux autres et au vivant pour prendre soin de notre puissance d'agir. On y prend le temps d'accueillir les émotions douloureuses, de retrouver notre juste place dans la toile du vivant, de nous relier à nos intentions profondes, et de renouveler notre énergie et motivation d'agir en faveur d'un autre monde.

Un atelier dédié aux actrices et acteurs du changement

Cet atelier s'adresse à toute personne engagée sur les sujets de transition, que ce soit au niveau professionnel, associatif, ou militant : consultant.es et responsables RSE, chargé.es de mission climat, fresqueur.ses...

Nous souhaitons offrir un espace aux actrices et acteurs du changement pour :

- Faire une pause dans nos rythmes effrénés entraînés par l'urgence et l'importance des causes défendues
- Apprendre à écouter nos limites et à prendre soin de nous et de notre énergie
- Se relier à d'autres personnes sensibles et en cheminement
- Partager collectivement sur nos éco-émotions et les reconnaître comme des leviers d'actions et de lien au vivant
- Explorer nos interdépendances aux autres être vivants, humains et non-humains
- Prendre de la hauteur sur nos actions et se projeter dans de nouveaux récits plus respectueux du vivant et désirables pour tous
- Célébrer et affirmer nos forces pour agir au service du vivant et d'une société plus juste



Qu'est ce que le Travail qui Relie?

Le Travail qui Relie est une approche transdisciplinaire développée par Joanna Macy. Joanna Macy a un doctorat en théorie générale des systèmes, elle est éco-philosophe, experte en bouddhisme, et en écologie profonde. Très impliquée dans les mouvements pour la paix, la justice et l'écologie, elle a développé le Travail qui Relie dans les années 70 notamment pour apporter du soin dans les milieux militants et favoriser la création d'une société compatible avec le vivant.

Le Travail qui Relie repose sur les fondamentaux suivant:

Nous faisons partie intégrante du monde vivant: humains et non-humains ne sont pas séparés mais interdépendants

Nos émotions face à l'état du monde sont légitimes et résultent de notre interdépendance avec tous les êtres

Se reconnecter profondément au reste du vivant active notre envie et pouvoir d'agir en son nom.



Vivre la spirale du Travail qui Relie

Le Travail qui Relie prend la forme d'une spirale en 4 étapes, qui se vit au travers de différentes pratiques réflexives, corporelles ou rituels

- S'enraciner dans la gratitude
- Honorer sa peine pour le monde
- Porter un nouveau regard
- Aller de l'avant, en conscience

Nous vous accompagnons à travers les différentes étapes de cette spirale grâce à :

- La mise en place d'un cadre de sécurité psychologique pour favoriser des discussions ouvertes, bienveillantes, sans dogmatisme, et dans la confidentialité
- Une alternance d'échanges collectifs, en binômes ou en sous-groupe, de moments d'introspections, de reliance et de célébration, au maximum à l'extérieur (selon les conditions météo) et dans le respect des limites de chacun
- Une pédagogie qui mobilise à la fois la tête, le coeur et le corps et des pratiques de facilitation de pratiques inspirées du Shinrin Yoku (bains de forêt), des nouveaux récits, ou de l'écologie profonde accessible à toutes et tous



Logistique

Date et lieu

- Atelier du 1er au 3 mai
- Début le mercredi 1er mai à 14 h30 (arrivée vers 14h), fin le 3 à 15h30
- Lieu de l'atelier : L'Ecologite La Rivière à Eancé, 35640, Bretagne
- Hébergement : lit simple par chambre de 3 à 5 personnes
- Repas végétarien, bio et local pour les 2 jours et demi (nous signaler si besoins alimentaires spécifiques)

Transports:

- Depuis Rennes, arrêts possibles aux gares de Martigne Ferchaud (5 minutes de voiture) ou de Chateaubriant (20 minutes) avec organisation possible de voiture pour être récupéré.e à la gare
- Depuis Nantes, arrêts possibles à la gare de Chateaubriant (20 minutes) avec organisation possible de voiture pour être récupéré.e à la gare
- En voiture, a 1h15 de Nantes et 45 minutes de Rennes, co-voiturage envisagé depuis Nantes et Rennes en auto-organisation

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



Tarifs

Les frais de participation comprennent le logement, les repas pour deux jours et demi et les frais pédagogiques à répartir entre les trois facilitatrices.

Nous vous proposons une grille tarifaire selon vos moyens:

- **375 euros – Prix aisé**
- **315 euros – Prix moins aisé**
- **255 euros – Prix précaire**

L'atelier aura lieu à partir de 8 participants et est limité à 12 personnes pour avoir une proximité et une inter-connaissance dans le groupe.

- ***Pour vous inscrire, envoyez un email à Pauline: pauline@gaianminds.com - 0613866853 pour recevoir la fiche d'inscription et verser les arrhes (50%)***
- *En cas d'annulation remboursement des arrhes possible avant le 12 avril.*



Qui sommes-nous ?

Engagées professionnellement depuis une dizaine d'années sur les sujets de transition, Pauline et Marine se rencontrent en 2023 dans une formation de 9 mois en écopsychologie donnée par l'École de la Transition Intérieure. Nos parcours respectifs dans la RSE nous ont appris, parfois à nos dépens, l'importance de savoir écouter nos limites et prendre soin de nous pour ne pas s'épuiser et se décourager. Nous nous retrouvons autour de notre envie d'enrichir nos accompagnements et services auprès des entreprises et organisations de la richesse qu'offre l'éco-psychologie et de proposer des espaces de partage et de soin pour les actrices et acteurs de la transition.

C'est dans le cadre de cette formation que nous rencontrons Florence-Marie qui facilite des ateliers de Travail qui relie depuis 2020 et qui accepte de nous accompagner, avec sa riche expérience et son enthousiasme, dans l'organisation et la facilitation de cette première retraite du Travail qui Relie.

Toutes trois membres de l'AFECOP (Association Francophone d'Ecopsychologie), nous nous retrouvons autour de notre passion pour l'éco-psychologie qui a radicalement changé notre rapport à l'écologie. Nous sommes profondément convaincues du rôle primordial des émotions dans la transition et de l'importance grandissante d'apporter des espaces de soin et de soutien collectif à ceux qui en sont en première ligne de ces combats et transformations.



Marine Lejeune

Accompagnement des transitions:
éco-émotions, nouveaux récits et lien au vivant



Grâce à des projets variés dans l'ESS et la RSE, Marine a pris conscience de l'importance de l'accompagnement au changement pour embarquer les individus et les collectifs dans les sujets de transition.

En parallèle d'un poste de consultante et formatrice RSE dans un cabinet de conseil, Marine s'est formé à l'éco-facilitation et à l'écologie profonde pour fonder Lumiver en mars 2021. Elle a ainsi exploré 3 grands piliers : les éco-émotions, les nouveaux imaginaires et le lien au vivant.

Ses premières expérimentations l'ont motivé à aller plus loin et de se consacrer à 100% dans ce projet depuis septembre 2023. Depuis, elle approfondit plusieurs approches : l'écopsychologie, ainsi que la Théorie U et la redirection écologique.

Elle est également animatrice d'ateliers de sensibilisation : la Fresque des Nouveaux Récits, 2030 Glorieuses, 2 Tonnes et la Marche du Temps Profond !

Nourrie par la systémie et la complexité, Marine aime faire des liens : entre les personnes, les disciplines, la transition intérieure et les transitions collectives, et les sphères citoyennes-publiques-privées. En ce sens, elle adore concevoir de nouveaux formats pédagogiques sous forme de parcours de transformation pour aider d'autres personnes engagées à approfondir leur intention, à ajuster leur posture et s'épanouir sur ces sujets.



Pauline Soudy

Se connecter à soi, aux autres et au vivant
pour agir durablement

Pauline a commencé son parcours d'entrepreneure en fondant une plateforme pour promouvoir les acteurs de l'entrepreneuriat social et des modèles d'entreprises au service de causes sociales et environnementales en Chine en 2014.

En 2018, elle commence à intervenir en entreprise pour co-crédier des projets à impacts positifs (organisation d'événements, panels, sourcing de produits plus responsables, etc) et animer et déployer des ateliers de sensibilisation, comme la fresque du climat pour laquelle elle devient référente Chine en 2019. Elle est également fresqueuse de la biodiversité et des nouveaux récits.

Ayant toujours ressentie que la crise écologique est au fond une crise de l'humanité et que la transition ne se fera pas sans transformation plus profonde de qui nous sommes et de notre rapport au monde, elle est rapidement amenée à se questionner sur le sens de son métier et sur une vision de la RSE souvent pratiquée en toute déconnexion du vivant, de nos corps et émotions.

Ces questionnements et des rencontres la poussent rapidement vers l'écologie profonde et l'éco-psychologie, sujets sur lesquels elle ne cesse de se former depuis et qui la nourrissent en profondeur personnellement et professionnellement. Aujourd'hui coach certifiée, facilitatrice et formatrice, elle accompagne entreprises et individus dans leur chemin de transformation, en explorant les racines des crises que nous traversons, et en approfondissant la connexion à soi, aux autres et au vivant.

Florence-Marie Jégoux

militante du care et de la reliance:

<http://www.equilibre-en-chemin.com/>



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, formée en systémie, 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 traumatismes et prise en compte du système nerveux).

Elle anime des conférences, des groupes de parole sur les éco-émotions, et des fresques: biodiversité, facteur humain, nouveaux récits, résistances. Elle est bénévole pour plusieurs collectifs militants et activistes co-constructeurs du nouveau monde... Elle développe des ateliers sur le burn out militant, et tient compte des inégalités et des systèmes d'oppression.

Elle est la nouvelle représentante du RAFUE (Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique)

Elle anime aussi une formation à la facilitation du travail qui relie, si vous avez envie d'être facilitateurice !

Devise: « faire de son éco-anxiété une force ! »

**Pour toute question sur
l'atelier ou inscription:
pauline@gaianminds.com
0613866853**

**En espérant vous
rencontrer à cette
occasion!**