

# Parcours éco-émotions en entreprise

## Phase 1

Conférence sur  
les éco-émotions



## Phase 2

Atelier expérientiel sur  
les éco-émotions  
et le pouvoir d'agir



## Phase 3

Formation « éco-émotions, soutien et  
énergie pour agir pour le vivant »



**Faire de l'éco-anxiété  
notre force !**

# Parcours éco-émotions en entreprise

**Les conséquences des éco-émotions en entreprise :** charge mentale et émotionnelle des employé.es, stress, fatigue, risque d'explosions émotionnelles à force de mettre les émotions sous le tapis, tensions, risques ECOpsychosociaux : burn out, perte de sens au travail, perte d'efficacité...

Les éco-émotions limitent l'agilité, la créativité, l'adaptabilité, la résilience, tant qu'elles restent non exprimées, implicites. Rendues explicites, elles peuvent au contraire renforcer et motiver tout le monde.

**Objectifs du parcours pour l'entreprise :**

Prévenir les risques éco-psychosociaux et le burn out écologique, retrouver des employés engagés, déterminés, avec plus de cohésion dans les équipes, plus de créativité et d'esprit d'innovation, moins de tensions entre personnes ou avec les clients, plus d'ouverture et d'apaisement, plus de pouvoir d'agir collectif..

**Objectif pour les employés :**

avoir un espace de partage et d'accompagnement des éco-émotions, retrouver du pouvoir d'agir avec de la confiance dans ses actions, de la souplesse dans les relations, du pouvoir d'agir, du sens dans son travail, de l'engagement et du plaisir, dans un travail qui a du sens ...



# Parcours éco-émotions en entreprise

## Phase 1

### Conférence « sportive » sur les éco-émotions

Face aux enjeux socio-écologiques, venez apprendre à :

- monter à l'échelle de l'éco-lucidité sans vous casser la figure,

- danser avec l'incertitude,

- grimper aux arbres, sans scier les branches...

- éviter de tomber dans les pièges des émotions,

- ne pas exploser votre système nerveux (spoiler : un des types d'explosion, c'est le burn out...)

- passer la balle aux autres,

- agir dans la complexité et nager dans le chaos,

- vivre des aventures courtes et délicieuses...

1h30 de conférence participative, **joyeuse et motivante** pour **se rassembler** autour des sujets socio-écologiques...



# Parcours éco-émotions en entreprise

## Phase 2

### Atelier expérientiel sur les éco-émotions et le pouvoir d'agir

Aller à la rencontre de nos émotions pour le vivant, pour l'état du monde, articuler social et écologie...

Les éco-émotions comprennent aussi ce que l'on ressent face à la **beauté** du monde, plus agréables, et celles face aux **difficultés**, plus difficiles à vivre. Elles ont toutes des **messages précieux** pour nous, et nous soutiennent au cours des saisons de la vie... Elles peuvent être nos alliées dans les grandes aventures collectives, avec quelques **outils de compréhension et d'action**, et nous redonner du **pouvoir d'agir**, face aux crises.

Et la **sécurité psychologique et relationnelle** est un ingrédient essentiel pour les voir fleurir...

Deux jours et demie d'expériences et de dynamiques en solo, en duo, en trio, et en collectif, pour aller accueillir nos vécus, sortir du tabou des émotions, et repartir avec plus de **pouvoir d'agir**...



# Parcours éco-émotions en entreprise

## Phase 3

Formation « éco-émotions, soutien et énergie pour agir pour le vivant »

Retrouver un **sol stable** de théorie mixé avec de la pratique pour mieux intégrer le vécu et avoir une assise pour le long terme. Comprendre nos **mécanismes de protection** et ceux des autres, voir ce qu'ils protègent, remettre de la **sécurité relationnelle** dans le système pour prendre en compte la santé mentale, mais aussi **toutes les forces** individuelles et collectives... Comprendre les **réactions de notre système nerveux** pour mieux se comprendre soi et mieux accueillir les autres. Développer de l'écologie intérieure, en résonance avec l'écologie concrète des communs, trouver des **facteurs de résilience**, et retrouver du sens dans ce monde chaotique...

Deux jours de mélange savamment dosé entre théorie et pratique pour mieux comprendre ce qui se joue en soi et pour les autres, dans une formation **trauma-informée** (qui prend en compte les traumatismes de notre société multi-traumatisée pour éviter d'empirer les situations) et qui permet de **retrouver de l'énergie sur le long terme...**



# Parcours éco-émotions en entreprise

## A destination de...

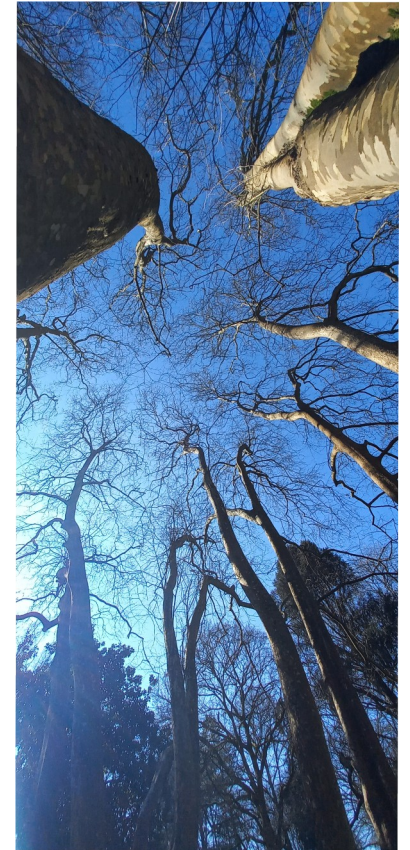
Ce processus en 3 étapes est conçu à destination des **employé.es et managers** des entreprises qui agissent concrètement **au service des enjeux socio-écologiques**, pour les accompagner dans cette traversée, remettre de la légèreté et de l'enthousiasme dans un monde en perte de sens, **soutenir leur motivation** et l'engagement de l'entreprise pour le vivant.

Ces actions de formation, peuvent être réalisées en intra ou en interentreprises. Elles tournées vers le ressenti des personnes et leur mieux-être dans cet univers chahuté, peuvent permettre à l'entreprise de retrouver elle aussi plus de force, d'**ancrage, de stabilité et de robustesse pour affronter les aléas.**

Ces actions de formation pourront soutenir celles et ceux qui :

- sont engagé.es, surengagé.es, et qui peuvent parfois s'épuiser...
- veulent davantage s'investir, mais se sentent paralysé.es,
- ressentent de l'**éco-anxiété, de l'éco-lucidité**, de la peur pour le futur, de la colère contre ce qui est fait, ce qui n'est pas fait, ou de la paralysie devant l'ampleur des problèmes et le manque de solutions concrètes,
- ont besoin de retrouver du sens dans ce monde, et de la puissance dans leurs actions...

L'entreprise engagée concrètement dans la transition socio-écologique pourra trouver, avec ce parcours, des employé.es plus à même d'agir avec engagement, et une meilleure prévention des **risques ECOpsychosociaux**, en **prévention du burn out écologique et de la perte de sens** au travail...



# Parcours éco-émotions en entreprise

## Accompagné par Florence-Marie Jégoux

Ancienne infirmière en réanimation, puis pilote privée, aiguilleuse du ciel, **analyste de risques, formée en systémie**, elle est devenue spécialiste en psychologie cognitive et psychologie sociale, formatrice facilitatrice sur le « PFH », le **facteur humain et organisationnel** depuis 2009. Elle est conceptrice de formations depuis 2010 (elle adore concevoir des formations et les animer!!), coach formée en systémie depuis 2014, elle donne de nombreuses **conférences** sur le droit à l'erreur, sur la **sécurité psychologique**, facteur clé de réussite des équipes. Elle aime être un trait d'union entre psychologie et sociologie, intériorité et Politique, individuel et collectif, neurosciences et engagement dans le monde... Elle anime des formations et des ateliers sur les éco-émotions depuis 2019, elle forme des personnes à la facilitation du travail qui relie, en sécurité psychologique. Elle est devenue psychopraticienne et accompagne en **psychothérapie** des personnes sur le traitement des traumatismes et le système nerveux. Florence-Marie fait partie du **Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique**, elle est actuellement représentante du RAFUE.

Elle anime des groupes de parole sur les éco-émotions, des fresques (biodiversité, nouveaux récits, facteur humain, résistances), et est bénévole pour plusieurs collectifs militants et activistes. Elle donne également des cours sur la **système, la complexité et les enjeux organisationnels** à destination des dirigeants.

Pour plus d'informations et devis : [reliance@ecomail.bio](mailto:reliance@ecomail.bio) [site internet](#)

**Faire de l'éco-anxiété  
notre force !**

