



## Atelier de travail qui relie

du 11 au 13 octobre 2024

Crises sociales, écologiques, politiques ... que faire des émotions liées à l'état du monde?

Comment ne pas se sentir seul.e face à l'ampleur de ce qu'il y a à faire?

Le Travail qui Relie est un processus collectif pour accueillir nos souffrances liées à la destruction du vivant et du lien social, 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, et à la régénération... **Se relier au vivant !**

# 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

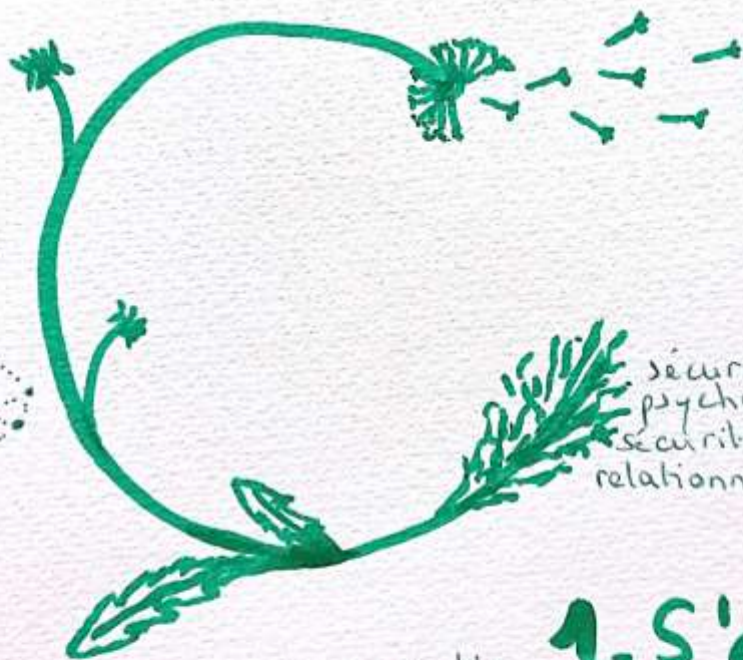
retrouver  
du temps  
- long  
- cyclique



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, 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 des traditions ancestrales, des sciences, et de l'état du vivant.

- Par des **exercices seul.e, en binôme ou en petit groupe**, des partages en grand 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**, de 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?



# Le Travail qui relie, pour qui?

## Pour celles et ceux :

- qui sont **engagé.es** dans la construction du monde d'après et qui peuvent 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 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...

## 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 !!
- **Déposer et partager** ses émotions douloureuses et retrouver de l'espace intérieur.
- Retrouver de l'**énergie** et de la puissance, rendues disponibles pour aller de l'avant et co-construire le monde de demain.
- Mieux **trouver sa place** sur terre, son rôle pour le « Changement de cap », dont notre société a tant besoin...



# Logistique : du 11 au 13 octobre

**Date limite d'inscription : 29 Septembre**

Inscription anticipée « early bird » : 1<sup>er</sup> Septembre

- Début **le vendredi 11 octobre à 14h** : arrivée à partir de 12h, possibilité de pique-niquer sur place
- Fin le **dimanche 13 à 16-17h** (prévoir de rester jusque 16h minimum)
- **Lieu de l'atelier** : Dans le Haut Beaujolais au **Gîte de Gros Bois** à Ouroux, 69860 DEUX GROSNES. A 1h de Lyon

<http://grosbois.free.fr/gite.php>

**Hébergement** : sur place, en dortoirs de 3-4 . **Tarif pour 2 nuits** : 75 €

(Gîte malheureusement non accessible aux personnes à mobilité réduite).

Pour le confort et la qualité de l'expérience, le groupe est limité à 12 personnes maximum.

- **Repas** : En partie en auberge espagnole, en partie pris sur place (végétariens). Tarif en cours de confirmation (autour de 45€).
- **Accés** : co-voiturage à organiser depuis Lyon ou la gare de Belleville en Beaujolais



# Frais de facilitation

Grâce à votre participation financière, nos ateliers sont ponctuellement animés de manière bénévole, au bénéfice d'associations ou au service de collectifs militants qui oeuvrent au quotidien à co-construire un monde meilleur...

Investissement pour les 2,5 jours de facilitation : grille tarifaire anti-classisme (le classisme est la discrimination des personnes en fonction de leur classe sociale et de leurs possibilités économiques).

Nous vous proposons un tarif réduit pour les inscriptions précoces « early bird » **avant le 2 Septembre** 😊

- Tarif classe sociale aisée (permet à plus de personnes en situation de précarité de participer): 300 € ou plus / 280 € *early bird*
- tarif classe sociale moins aisée : 220 € / 200 € *early bird*
- tarif classe sociale précaire : 160 € / 140 € *early bird*
- Tarif professionnel : nous contacter

Comptez qu'il vous faut ajouter les coûts fixes : repas (~45€) et hébergement (75€).

Le prix ne doit pas être un obstacle à vivre cette expérience. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'en discuter.



## Emmanuelle Cheminat :

Emmanuelle est **Eco-thérapeute, Praticienne en psychologie positive** et en Approche Centrée Solution. S'inscrivant dans le champ de l'écopsychologie, spécialisée dans l'accompagnement de l'éco-anxiété, elle anime des **formations et des conférences** sur les éco-émotions. Elle accompagne les personnes en individuel et en groupe, à travers des **cercles de parole et des ateliers**. Elle facilite également la reconnexion au vivant par le **bain de forêt**, et l'imagination de la création de futurs désirables par la **Fresque des Nouveaux Récits**.

Après avoir vécu un 1er atelier transformateur de Travail qui Relie, elle s'est formée auprès de Roseau Dansant selon l'enseignement transmis par Joanna Macy, pour faire vivre cette magnifique pratique à son tour.

Depuis toujours passionnée par la nature et l'humain, elle a un parcours atypique qui allie des compétences à la fois dans le domaine de la **protection de la nature, et dans la santé mentale**.

Quand elle a découvert l'**écopsychologie** en 2019, elle a enfin pu réconcilier ses deux passions : l'humain et la nature ! Devenue éco-thérapeute, elle s'inscrit dans le courant « One Health » : une vision systémique de la santé, étudiant les liens d'interdépendance entre **santé humaine et environnementale**.

Devise : « **Pour créer une société différente, il faut commencer par l'imaginer** ». Cyril DION



Emmanuelle et Florence-Marie font toutes les deux partie du RAFUE : Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique et de l'AFECOP : Association Francophone d'ECOPsychologie

Elles animent toutes les deux des fresques : biodiversité, climat, 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 activism...

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 !

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

# Travail qui relie travail de reliance

Florence-Paule  
reliance@ecomail.bio

contribuer  
à la société  
soutenir  
le vivant.



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

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

« 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** »

« la révolution elle est en cours! Ils sont pas prêts, **on arrive et on est relié.es!!** »

« Un atelier très bien conçu pour accueillir et composer toutes nos **émotions difficiles** en lien avec les bouleversements qui touchent notre planète, et surtout pour repartir de plus belle! »

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

« Je me suis sentie soutenu, j'ai confiance, **j'ai plus peur!** »,

« ça m'a permis de **retrouver de l'énergie** »,

« j'ai l'impression d'un **voyage dans les profondeurs de l'humanité** »,

« J'ai vécu **le cycle de la vie!** »





**Pour vous inscrire** : envoyer un mail à Emmanuelle pour savoir s'il reste des places et recevoir la fiche d'inscription : [e.cheminat@ecotherapieute.fr](mailto:e.cheminat@ecotherapieute.fr)

**Inscriptions AVANT le 29 Septembre**  
et avant le 2 Septembre pour le tarif « early bird »

**NOS CONTACTS** : Pour répondre à toutes vos questions et compléments d'information :

**Emmanuelle** : 06 69 91 99 09

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

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