Atelier travail qui relie et prévention du burn out socio-écologique

du 26 au 28 février 2027
44, proche Chateaubriant,
entre Nantes et Rennes

Prévention du burn out socio-écologique ?

Le burn out socio-écologique? Suivant vos activités, cela peut correspondre au **burn out professionnel, ou associatif**, dans les domaines socio-écologiques: quand on est éco-lucide sur l'état du monde, écologique et social, on peut très rapidement **s'épuiser**… Tout comme les ressources de notre jolie planète…

Etre engagé.e dans les enjeux socio-écologiques, c'est agir là où ça fait sens et où c'est joyeux pour nous, pour que l'avenir soit possible pour les êtres humains, mais aussi se prendre de face le **manque de sens** lorsque nos actions ne sont pas à la hauteur des enjeux, lorsque les **résultats sont rares**, ou que les **problèmes empirent**, que la démocratie part en vrille, que nos **moyens sont grandement insuffisants**…
On donne tout ce qu'on peut pour arrêter la destruction du vivant, mais on arrive rapidement à se poser la question « est-ce qu'on en fait assez ? », « est-ce qu'on a **vraiment un impact** dans nos actions ? »… Et on risque de **s'épuiser** dans nos projets, de démissionner de ce qui nous tient à coeur, de vivre en permanence de l**'impuissance, du désespoir** en voyant comment évolue l'état du monde… Avec le **soutien** qui manque parfois.

Nous verrons ensemble comment **l'alliance des méthodes du travail qui relie, d'outils associatis et d'outils de psychologie sociale** peut nous aider à mieux vivre l'état du monde, à retrouver de l'énergie et à équilibrer l'action avec la régénération.

Qu'est-ce que le Travail qui Relie ?

Le Travail qui Relie est un **processus collectif** pour accueillir nos éco-émotions, notre éco-anxiété, nos souffrances liées à la destruction du vivant, **retrouver de l'énergie et de la puissance dans nos actions**, dans l'intention d'**agir pour le vivant.**

Ce processus nous aide à nous **relier à soi** (à son corps, à ses émotions, à son imaginaire), se **relier aux autres êtres humains**, **aux autres vivants**, pour une transformation intérieure et extérieure.

Cette méthode est inspirée de traditions ancestrales, des sciences et de l'état du vivant. Elle a été conçue par **Joanna Macy et ses collègues**. Joanna a été écophilosophe et spécialiste en systémie, pionnière en écopsychologie, et engagée toute sa vie dans la défense du vivant.

crédit photo : Beauty from Samsara

La spirale du travail qui relie...

Essaimer

4-Aller de l'avant

Agir pour le vivant!

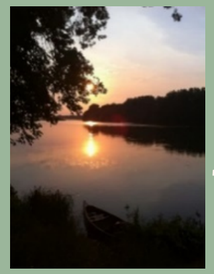
Retrouver de l'énergie

Se régénérer

Actions collectives, créatives

Se sentir relié.es et soutenu.es

1-S'enraciner dans la gratitude



Accueillir et amplifier la beauté du monde, la joie, l'émerveillement...

Se sentir vivant.e!

Habiter son corps

2-Honorer notre souffrance pour le monde

Accueillir et partager les émotions difficiles, leur intensité, et les composter

Faire face à la réalité: crises, pertes, injustices, discriminations...

3-Porter un nouveau regard

Passer d'un petit moi à un Soi élargi

Imaginer d'autres mondes...

Retrouver du temps long, du temps cyclique...

Ressentir l'interdépendance

Prévention du burn out socio-écologique : pour qui?

Toutes les personnes qui craignent **l'épuisement**, qui en vivent ou qui en ont vécu sont les bienvenu.es. Nous accueillons toutes les personnes **engagées dans leur domaine**. Par exemple, des professionnel.les comme les enseignant.es qui agissent au quotidien pour une éducation de qualité pour tous les enfants, les professionnel.les de santé et les 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…
Quel que soit votre domaine d'action, votre vision des enjeux socio-écologiques, si votre engagement vous épuise, vous avez votre place avec nous.

Bienvenue à vous si vous êtes engagé.e dans la construction du monde d'après et que vous ressentez 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. Si vous avez besoin de **retrouver du sens** dans ce monde et de la puissance dans vos actions, de mieux **trouver votre élan profond**, votre place dans la co-construction d'un monde respectueux du vivant… Et si vous aimeriez développer des choses dans vos collectifs, en parvenant à **vous préserver, sans que tout repose sur vous**…

Travail qui Relie et prévention du burn out socio-écologique, comment ?

Pour vivre ces expériences, nous vous proposerons des temps d'**exploration** guidés, mais aussi des temps en duo, des temps d'**écoute corporelle** et **d'écoute du vivant**, des dynamiques en petit groupe et en grand groupe, des jeux et du mouvement…
Dans un cadre de **sécurité psychologique**, de non jugement, de non dogmatisme (absence d'injonctions!!), de consentement et de bientraitance… Et avec des méthodes pour accueillir les émotions, même pour les personnes pour qui c'est compliqué.

Il y aura un temps pour faire un état des lieux de votre épuisement, et des temps d'exploration de votre vécu, des outils sur vos **facteurs de risque**, vos **signaux d'épuisement**, la prise en compte de votre **système nerveux**, les **racines de l'épuisement**, des exercices pour écouter les émotions, réguler votre niveau d'énergie, mieux vous positionner, tout en prenant en compte l'état du monde…

Logistique :

- Dates de l'atelier : **début le vendredi 26 février à 14H** (arrivée Entre 13h30 et 14h), fin le dimanche _ novembre **à 16h30-17h** (prévoir de rester jusque 16h30 minimum)
- **Date limite d'inscription:** 13 janvier
- Lieu: La rivière, Eancé(44).
- Gare la plus proche: Chateaubriant à 18km.

- Hébergement et repas inclus : 150**€** pour l'hébergement en chambre partagée et pour les espaces collectifs. (Tarifs pour 3 jours & 2 nuits)
- Repas végétariens, niveau incroyable de Lumi et Paul qui nous préparent des repas délicieux!!

- Besoins spécifiques, soucis de santé, handicaps, allergies, intolérances: n'hésitez pas à nous demander, nous ferons au mieux pour nous adapter à vos besoins !

Frais de facilitation :

Une partie des revenus de nos ateliers est attribuée systématiquement au bénéfice d'associations.

Tarif pour les 3 jours de facilitation :
Investissement pour les 3 jours de facilitation : grille tarifaire anti-classisme ici (le classisme est la discrimination des personnes en fonction de leur classe sociale et de leurs possibilités économiques)
-tarif standard : 300€
-tarif compensé : 180€ (nombre de places limité),
-participation compensatrice: don selon vos moyens en plus du tarif standard. Cela permet à plus de personnes en tarif compensé de participer .

Petit groupe de 6 à 12 personnes maximum.

Témoignages suite aux ateliers de Travail qui Relie

« Après un WE comme celui-là, on voit la nature différemment et on se sent vraiment en lien »
« j'ai l'impression d'un voyage dans les **profondeurs de l'humanité** »
«J’avais besoin de soutien par rapport à la crise politique et écologique, et ça m’a fait du bien de retrouver du pouvoir d’agir, pas forcément là où je le pensais…»
« ça m'a permis de **retrouver de l'énergie** »

« Ça fait du bien **de plus se sentir seul** !! »
« je me suis sentie soutenue, parce que j'avais des peurs »
« Ça m’aide à y voir **plus clair sur mes priorités** »
« Ça devrait toujours être comme ça, les relations humaines!! »
« Une des **plus belles expériences humaines** que j’ai vécue !!! »
“Une des **meilleures formations** que j’ai faites, et j’en ai fait un sacré paquet!!”

Frédérique Raymond

Frédérique a vécu ses premières années dans une nature luxuriante et puissante qui impose l'humilité aux fragiles corps humains. Mais aussi, dans un foisonnement de cultures qui invite au vivre-ensemble dans un climat de tolérance. Ces expériences "de chair" ont conditionné sa manière d'être au monde.
À partir de 13 ans, elle découvre la psychologie qui répond à son besoin d'intellectualiser la complexité de l'humain, de comprendre les processus relationnels et les systèmes de violences... Dès 18 ans, elle s'engage dans des associations favorisant le vivre-ensemble pour transformer ses idéaux en actions.
Frédérique obtient, en 2011, le titre de psychologue et se spécialise sur les problématiques de souffrance au travail. Elle se définit par une approche humaniste, systémique et existentialiste. Le travail est utilisé comme une porte d'entrée dans l'univers d'un être-sujet, afin de faire nœud entre désirs personnels, empreintes familiales, appartenances sociales et contexte sociétal. L'éco-anxiété devient une problématique montante dans ses demandes d'accompagnement et l'invite à explorer l'écopsychologie. Elle anime également des ateliers collectifs sur la prévention du burn-out professionnel et la communication non-violente.
En 2020, elle se forme à une nouvelle approche "haptonomie, conscience corporelle et théories systémiques" par l'association Être et Naître. Sa pratique évolue pour redonner au corps une dimension plus vivante, plus vibrante. Et c'est en devenant mère que son éco-sensibilité prend un nouvel essor. Son besoin de prendre soin du Vivant devient encore plus organique, "dans les tripes".
Elle découvre en 2024 le Travail Qui Relie, devient membre du RAFUE, et se forme à la facilitation du travail qui relie en 2025.

Devise : "on ne combat pas l'obscurité. On met la lumière."

Frédérique et Florence-Marie font toutes les deux partie du **RAFUE**, le Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique.
https://asso-rafue.com/

Florence-Marie Jégoux

Militante du care et de la reliance....
Elle a été infirmière, pilote privée et aiguilleuse du ciel, spécialiste en psychologie cognitive et psychologie sociale, formatrice facilitatrice sur le fonctionnement humain et organisationnel, puis analyste de risques humains et organisationnels.
Florence-Marie est ensuite tombée en écologie, suite à la rencontre avec Loire... Elle a alors découvert l'**éco-psychologie**, et s'est formée comme facilitatrice du travail qui relie dans la lignée de Joanna Macy. Elle anime depuis 2023 une formation à la facilitation du travail qui relie, en sécurité psychologique et relationnelle.
Elle est devenue **psychopraticienne** et thérapeute en intelligence relationnelle **:** traitement des **trauma complexes**, à l'aide de l'IFS (parts blessées et parts protectrices), de l'attachement et du **système nerveux**.
Dès sa prise de conscience écologique, elle s'est engagée chez Greenpeace, puis l'activisme avec XR et enfin les Soulèvements en 2022. Elle a bifurqué et démissionné de l'aérien pour mettre **toute son énergie au soutien du vivant** et des collectifs engagés. Elle a participé à des bases arrière et est **engagée dans le soin en milieu écologiste** à différents niveaux. Elle s'est **formée aux oppressions systémiques** avec Magma et Jaï Bristov. Elle se forme à la **psychologie de la libération** avec Dr Samah Jabr, psychiatre palestinienne.
Elle aime **être un trait d'union** entre psychologie et sociologie, intériorité et Politique, individuel et collectif, poésie et neurosciences, art et action...

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

Pour vous inscrire : voici le formulaire d'inscription :
https://framaforms.org/inscription-atelier-de-travail-qui-relie-1747318865
en cas de questions:

Frédérique: 06 27 91 45 13
Florence-Marie: reliance@ecomail.bio

Inscriptions si possible **AVANT le 13 janvier !**

Bienvenue à vous !!
On a hâte de vous rencontrer!!