



## **Atelier de travail qui relie**

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, 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

essayer et s'aimer...

Soutiens

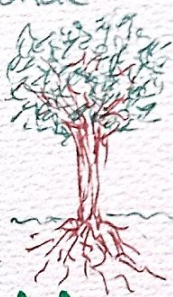
retrouver de l'énergie  
être relié.es! ⚡

## 3. Porter un nouveau regard

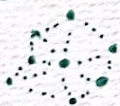
imaginer un autre monde

passer d'un petit moi à un soi élargi

retrouver du temps  
- long  
- cyclique



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 duo ou en petit groupe**, des partages en grand groupe, des rituels de transformation, de célébration, **en intérieur et en extérieur**,

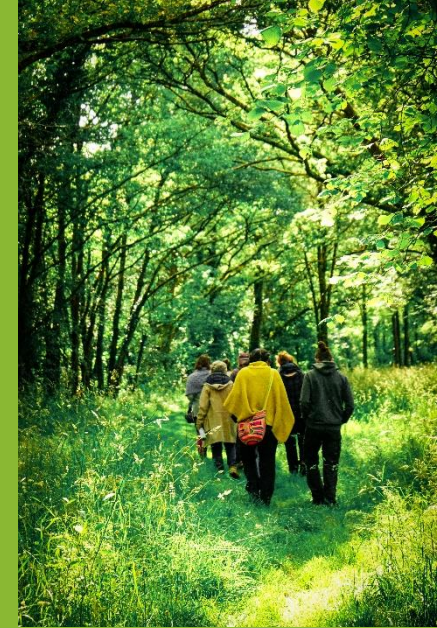
-Par une exploration des bases de notre motivation à œuvrer pour le vivant, la biodiversité, pour les générations futures, en nous et entre nous, les êtres humains et les êtres autres qu'humains,

-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!!

-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: atelier du 13 au 15 septembre

### Date limite d'inscription: 2 septembre.

Début de l'atelier le vendredi 13 septembre à 14h (arrivée vers 13h45), fin le 15 à 16-17h (prévoir de rester jusque 16h minimum)

Lieu de l'atelier: à Guénouvry, nord de la forêt du Gâvre, 44, à 50km au nord ouest de Nantes.

Gare la plus proche: Abbaretz, ou co-voiturage envisagé depuis Nantes.

Hébergement: Les tarifs comprennent la location du lieu pour les 2,5 jours (35€/personne inclus dans les tarifs dortoir et camping) et le dortoir mixte ou le camping dans le jardin soit tarif **dortoir mixte: 75€**, pour les 2,5 jours et 2 nuits, et tarif **camping: 55€**.

Repas: repas végétariens en auto-organisation: chacun.e apporte un repas déjà prêt à partager avec 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 et des autres discriminations.

## Frais de facilitation

Pratique:

Nos ateliers sont ponctuellement animés de manière bénévole, au bénéfice d'associations ou au service de collectifs militants.

Investissement pour les 2 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: 300€ ou plus (permet à plus de co-constructeur.ices de participer),
- tarif classe sociale pas aisée 220 €,
- tarif classe sociale précaire ou co-constructeur.ices du nouveau monde (sortie du système capitaliste) : 140 € euros,

Petit groupe de 8 à 10 personnes maximum.



## Marie-Laure Brunel:

Son parcours s'est dessiné en travaillant d'abord 3 ans en **bureau d'études en grand éolien**, ensuite dans la construction locale de **petites éoliennes** Piggott au **Sénégal pendant 2 ans** pour des besoins en électricité rurale et décentralisée et en pompage d'eau, puis la diffusion de cette même technique sous forme de **stages collectifs pour des particuliers et des habitats collectifs** en France et Europe. Elle a découvert des manières inspirantes de vivre et de travailler, dans une ambiance de partage, de coopération et de joie ! Elle a eu un coup de cœur pour **l'éco-communauté Los Portales en Espagne où elle a vécu pendant 5 ans**, qui l'a profondément transformée ... En plus de toutes les pratiques écologiques inspirantes, elle a appris et mis en pratique de nombreux **outils de soin individuel et collectif**, permettant de se relier à soi et aux autres en tissant des relations profondes, saines et sécurisées, ce qui crée une forte cohésion de groupe.

Enfin, après **4 ans à sensibiliser tout public aux enjeux énergétiques**, elle accompagne dorénavant les personnes dans leur chemin de transition, à la fois intérieure et extérieure.

Le désir profond de faciliter cette transition l'a orientée à suivre la formation passionnante (150h) de Florence-Marie Jégoux à la Facilitation du Travail Qui Relie en sécurité relationnelle et psychologique !

Devise : « **Relions-nous au vivant pour avancer ensemble !** ».

Florence-Marie fait partie du RAFUE :

Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique et de l'AFECOP : Association Francophone d'ECOPsychologie

Elles font toutes les deux partie d'un réseau local de facilitation du travail qui relie et elles animent des fresques: biodiversité, 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 !

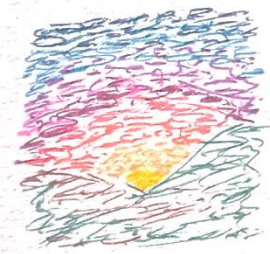
Devise: « **faire de son éco-anxiété une force!** »

# Travail qui relie travail de reliance

Florence-Paive  
reliance@ecomail.bio

contribuer  
à la société  
soutenir  
le vivant.

saisons  
7 générations



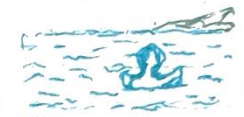
à l'action  
collective  
créative

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** »

« **Ca devrait toujours être comme ça, les relations humaines!!** »

« Une des **plus belles expériences humaines** que j'ai vécues!!! »





Pour vous inscrire: envoyer un mail à Florence-Marie et Marie-Laure pour savoir s'il reste des places et recevoir la fiche d'inscription:

Marie-Laure: [ml.brunel@ymail.com](mailto:ml.brunel@ymail.com)

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

**Inscriptions de préférence AVANT le 2 septembre**

**Bienvenue à vous !!**

**On a hâte de vous rencontrer!!**

