

Initiation à l'écopsychologie pratique

Exploration sensorielle en forêt

Rencontres Solidarités Jeunesse
L'éducation populaire, c'est politique

Samedi 3 décembre 2022
9h30 – 12h

Exploration sensorielle pour s'initier à l'écopsychologie pratique | L'écopsychologie vise à questionner les dimensions conscientes et inconscientes du lien à la Terre. L'expérience proposée s'inspire du *Travail qui Relie*, un processus qui facilite l'accueil de nos ressentis et l'expression de notre engagement dans un contexte de désastre écologique. | Gwenaël Le Nohaïc | Ecopsychologie.fr

13 participant-e-s
Une majorité de jeunes volontaires internationaux non francophones

L'intention posée en amont

Offrir aux participant-es aux Rencontres SJ une expérience d'écopsychologie pratique – initiation au *Travail qui Relie* de Joanna Macy - en proposant un espace pour ressentir leurs émotions et leur désir d'engagement pour une société qui soutient le vivant.

Plus de détails sur l'activité

L'écopsychologie vise à questionner (sur le plan théorique) et à ressentir (sur le plan pratique) les dimensions conscientes et inconscientes du lien à la Terre, aux autres et à soi-même.

Le *Travail qui Relie* est un processus qui facilite l'accueil de nos ressentis dans un contexte de désastre écologique, de bouleversements sociaux et géopolitiques.

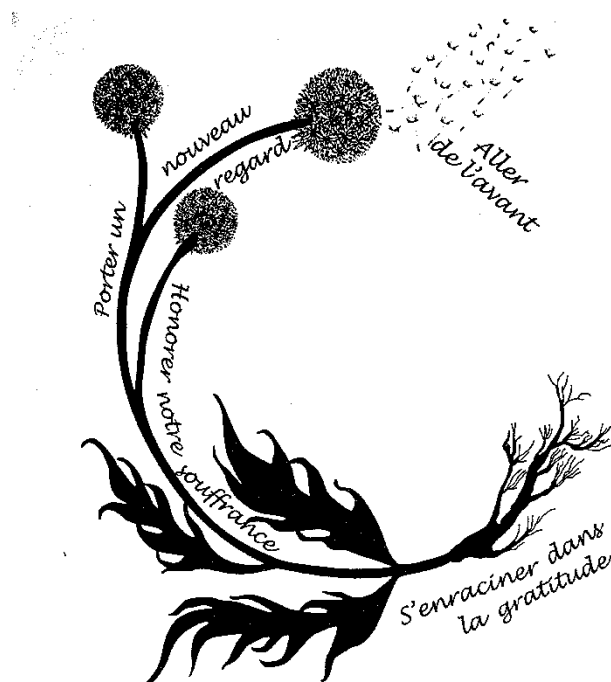
Dans les années 1980, Joanna Macy (spécialiste de la théorie des systèmes, militante écologiste, féministe, engagée dans les luttes anti-nucléaires, figure respectée de l'altermondialisme) a commencé à développer des ateliers de *Travail qui Relie* pour permettre aux personnes de « trouver la solidarité et le courage nécessaires pour agir, malgré la dégradation rapide des conditions écologiques et sociales ». Depuis, le *Travail qui Relie* a été expérimenté par des centaines de milliers de personnes à travers le monde, dans les milieux de la transition et après de grandes catastrophes écologiques ou humanitaires.

Déroulé pratique de l'atelier (2h30)

- RDV salle 7 - accueil dansé le temps que les personnes arrivent
- Rassemblement en « grand groupe », tour de parole
- Pose de la membrane de confiance pour l'atelier

- Brève introduction au *Travail qui Relie* et à l'écopsychologie pour poser un cadre théorique ; néanmoins l'invitation est d'expérimenter le *Travail qui Relie* par les sens et le sensible (et non par le mental, le débat ou la réflexion).

Présentation des 4 étapes de la spirale du *Travail qui Relie* :



- Départ vers la forêt - Expériences sensorielles d'écopsychologie pratique en forêt (temps d'hiver !) :
 - o Exercice d'entrecroisements guidés (« méli-mélo ») où nous faisons différentes rencontres vers l'Autre ; temps de partage des ressentis
 - o Micro-pause
 - o Danse des 4 éléments (danse amérindienne)
 - o Introduction à l'histoire de la *Danse de l'Orme*, puis expérience de cette danse
 - o Rituel « vœux pour la Terre » à exprimer dans sa langue maternelle
 - o Tour de parole de fin d'atelier (comment je me sens ; avec quoi je pars)
- Clôture, câlin de groupe, merci !

Intervenante

Gwenaël Le Nohaïc / Facilitatrice d'ateliers de Travail qui Relie, fondatrice du site ecopsychologie.fr (@[daccroissante](https://www.instagram.com/daccroissante) sur instagram)

Au fil de mon parcours professionnel en ONG, en agence de voyage équitable et solidaire, en association de santé-environnement, puis aujourd'hui en tant que facilitatrice, mes expériences ont toujours nourri un désir de justice et de résonance avec le monde. J'aime concevoir les ateliers, retraites et cercles de parole comme des espaces d'expression et d'émancipation, un pont entre l'intime et le politique.

Plus d'informations

- Qu'est-ce que l'écopsychologie : <https://ecopsychologie.fr/ecopsychologie/>
- Le *Travail qui Relie* : <https://ecopsychologie.fr/travail-qui-relie/>

Quelques recommandations de lecture :

- o Joanna MACY, *L'Espérance en mouvement*, éd. Labor et Fides, 2018, 312 pages
- o Arne NÆSS, *Une écologie pour la vie. Introduction à l'écologie profonde*, éd. Seuil Anthropocène, 2017, 352 pages
- o Michel Maxime EGGER, *Soigner l'esprit, guérir la terre: introduction à l'écopsychologie*, éd. Labor et Fides, 2015, 288 pages