



## Laboratoire d'expérimentation et de co-facilitation de la Spirale du Travail Qui Relie Un cheminement participatif en petit groupe sur 8 mois

### Raison d'être du laboratoire :

Le livre « Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre », de Joanna Macy est un véritable outil de travail pour toute personne qui veut en accompagner d'autres sur le chemin d'un nouveau rapport au Vivant et du Changement de Cap. Il permet aussi de les aider à se remettre en mouvement et à dépasser peurs et écoanxiété face aux effondrements en cours.

Il est une invitation à se saisir des outils qui y sont proposés pour faciliter. Cependant, cela s'apprend. Joanna Macy y décrit les qualités d'un bon animateur et invite à expérimenter soi-même avant de faciliter. « Une façon efficace et agréable de se préparer à animer consiste à former un groupe d'étude et de pratique ... et de parcourir ce livre ensemble. Lors de chaque séance, faites tourner l'animation, étudiez une section théorique et essayez une pratique » nous dit-elle.

C'est cet espace d'expérimentation que je crée et que je souhaite vous proposer à travers ce laboratoire.

### Objectifs :

- \* Expérimenter les 4 étapes de la spirale du Travail Qui Relie : 1. S'enraciner dans la gratitude ; 2. Honorer sa peine pour le monde ; 3. Changer de regard et 4. Aller de l'avant
- \* Explorer et préparer des ateliers avec comme support de travail et réflexion les 2 livres de Joanna Macy : « Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre » et « l'Espérance en Mouvement ».
- \* S'entraîner à construire un atelier et à le co-faciliter
- \* Apprendre à poser un cadre de sécurité
- \* Avoir une réflexion personnelle et de groupe pour développer une posture juste et nourrir sa pratique

**Dates :** du Samedi 30 mars 2024 au Dimanche 3 novembre 2024

**Structuration :** Durée totale (temps en visio et en présence physique) 60 heures

- *Deux regroupements en présence à Arrigas dans le Gard (30) :*

\* W.E de paques : du Samedi 30 mars à 10h30 au Lundi 1<sup>er</sup> avril à 14h30

Intentions : Se rencontrer, constituer la dynamique du groupe, poser le cadre de fonctionnement du parcours et se préparer à coconstruire. Découvrir et commencer à approfondir quelques exercices du Travail Qui Relie

\* WE de la Toussaint : du vendredi 1<sup>er</sup> novembre à 10h30 au Dimanche 3 novembre à 14h30

Intentions : S'entraîner et expérimenter ensemble – Coconstruire et vivre une spirale complète.

- *8 rencontres à distance de 3h30 :*

Le samedi de 9h à 12h30 : 27.04 – 25.05 – 8.06 – 29.06 – 27.07 – 31.08 – 21.09 – 12.10

Intentions de ces rencontres :

- \* Expérimenter la co-facilitation : En binôme préparer et faire vivre au groupe une des 4 étapes de la spirale.
- \* Bénéficier du regard et du retour du groupe, bénéficier de l'expérience des autres participant-es.
- \* Avoir une réflexion générale, basée sur l'expérience, sur les 4 étapes de la spirale et sur des sujets liés au Travail Qui Relie (Gestion du groupe, cadre de sécurité, participation consciente, ...)

- *A cela il convient d'ajouter :* Un travail réflexif individuel et des temps de préparation des ateliers en binôme. Temps estimé à 2h par semaine, à répartir en fonction de vos possibilités.

Les temps de rencontres en visio seront enregistrés et pourront être révisés ultérieurement.



**Facilitatrice :** Catherine Rivera – Facilitatrice du Travail Qui Relie – Praticienne en Focusing de la Relation Intérieure – Sophrologue

Le rôle de la facilitatrice sera d'être gardienne de la cohérence, du fil conducteur, d'un cadre serein et fiable et d'initier des processus et des questionnements pour mettre en mouvement les participant-es et leur permettre une expérience nourrissante. Elle participera aussi activement aux expérimentations proposées et à la réflexion globale.

### **Pour qui ?**

Personnes qui ont :

- \* une première expérience de l'animation d'ateliers et qui veulent explorer et expérimenter la facilitation d'ateliers du Travail Qui Relie
- \* déjà vécu au moins un atelier du Travail Qui Relie et/ou s'engagent à participer à un atelier durant le parcours, de préférence en présence
- \* lu «Ecopychologie pratique et Rituels pour la Terre » de Joanna Macy et Molly Young Brown

### **Un Entretien préalable pour me faire part de vos motivations.**

Nous validerons votre entrée dans le laboratoire suite à un temps d'échange téléphonique ou en visio.

### **Modalités pédagogiques :**

- \* Espace dédié sur internet pour avoir accès aux ressources, aux enregistrements des rencontres, aux travaux de groupe
- \* Approche participative, intégrative et expérientielle
- \* Laboratoire limité à 12 personnes maximum (y compris la facilitatrice)

### **Participation financière :**

*Tarif de base 300 € :* Ce tarif permet de couvrir les frais liés au parcours (zoom, site internet, matériel, ...) et d'offrir une rémunération symbolique à l'organisatrice - Possibilité de régler en plusieurs fois : Acompte à l'inscription de 100€ puis 100€ au démarrage et 100€ avant le 31 mai 2024.

A ce montant s'ajoute un versement en participation libre et consciente pour le travail de coordination : Le temps et l'énergie consacrée par l'organisatrice pour la mise en place, le suivi et la coordination du laboratoire. Elle sera versée à la fin du week-end de novembre. La notion de participation consciente fera l'objet d'une réflexion durant le parcours.

*Non inclus :* Trajets, hébergement et repas pour les week-end - Pour réduire les frais, la restauration est proposée en mode participatif (auberge espagnole). Possibilité d'hébergement sur place (15 €/nuit/pers.)

### **Renseignements / Inscription :**

[catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr](mailto:catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr) - ☎ + 33 (6) 46.07.54.15

**ou formulaire d'inscription sur le site :** <https://www.prendre-soin-desoi.fr/laboratoire-tqr.html>