

Les saisons qui relient

Se reconnecter à soi, aux autres & au vivant au fil des saisons,
pour s'engager de façon juste et joyeuse



Cycle de 4 journées d'ateliers
12 octobre 2024, 18 janvier, 29 mars, 21 juin 2025

Avec Marine Jouvenot & Marine Lejeune



Introduction

Face à l'état du monde, nous sommes nombreuses et nombreux à nous interroger sur notre pouvoir d'agir. Tout le monde a sa place pour contribuer aux enjeux environnementaux et sociaux, mais ce n'est pas toujours facile de savoir par quoi commencer et où s'arrêter... Il y a tellement de lieux où œuvrer, tellement de causes à adresser.

Colère, culpabilité, manque, tristesse, découragement, peur, amour, joie, fierté, émerveillement... autant d'émotions qui peuvent s'exprimer sur le chemin du sens.

Nous croyons profondément que nous avons besoin :

- *d'espace de dialogue, pour être, faire et apprendre ensemble, de nos points communs et aussi de nos altérités*
- *de temps de pause pour se régénérer, faire le point et y voir plus clair dans nos projets*
- *de rencontrer de nouvelles personnes, s'inspirer d'approches et de ressources, relationner, coopérer*
- *de diversité et d'amour*



BIENVENUE A TOUTES ET TOUS !

Nos intentions



Lumilutter
Verbe d'action  Issu de: **lumière**
et **lutter** • Voir aussi: **lumiluttant-e**
(adj.), **lumiluttant-e**, (n.f.m.)
Agir avec intention et conviction, mu-e par
un espoir radical. Pour qui **lumilutte**, se résigner
n'est pas une option. Parfaitement lucides sur
les difficultés, les **lumiluttant-es** se concentrent
sur les failles du système, sur l'étendue des
possibles et sur le potentiel humain. **Lumilutter**
mobilise une énergie d'action déterminée
qui permet de sortir de l'impuissance. Un
des slogans des **lumiluttant-es** est Now Future,
une référence lumipunk à No Future.
«Io avait décidé d'avoir foi en l'humanité
et en l'avenir. Elle avait choisi de dépasser
le récit ambiant catastrophiste indiquant
que tout était joué et qu'il n'y avait plus
de perspectives. Elle avait créé une maison
d'édition lumiluttante dédiée aux utopies»

Ouvrir un espace d'accueil

Créer du lien, être avec, échanger de cœur à cœur, soutenir et être soutenu.e, laisser émerger ce qui est vivant en nous, se laisser traverser.

Se (re)connecter à soi, aux autres, au Vivant

Honorer toutes les parts de nous, élargir son regard, se questionner, prendre soin, vivre au rythme du Vivant et des saisons pour se relier au temps cyclique.

Se raconter de nouvelles histoires

Retrouver notre enfant intérieur, s'autoriser à rêver, à être créatif, à expérimenter. Jouer avec les utopies.

Expérimenter la joie d'agir

Cultiver la joie et la convivialité, trouver sa juste place, regarder l'altérité avec douceur, renoncer avec le sourire, lumilutter.

Explorer le Travail qui Relie dans un cadre de confiance et de partage

Pour pouvoir cheminer ensemble au fil des saisons, nous souhaitons constituer **un groupe de confiance** où chaque personne peut se sentir à sa place et en sécurité pour s'exprimer en toute authenticité et expérimenter de nouvelles pratiques.

Pour faciliter ce parcours, nous nous appuyons sur **le Travail qui Relie** de Joanna Macy, écopsychologue et experte en théorie des systèmes.

Le Travail qui Relie est une approche **pour cultiver notre espérance et notre mise en mouvement au service du vivant**. Ce processus nous aide à prendre soin de nos relations, écouter nos émotions, à transformer nos imaginaires et à ancrer nos engagements.

Pendant ces 4 ateliers, nous explorons ensemble plusieurs formats d'animation : temps de réflexion individuelle, discussions en binôme ou petit groupe, échanges collectifs, pratiques artistiques, expérimentations...

Nous vous apporterons également **des éléments de compréhension sur les sujets de transition intérieure et collective et le rapport aux saisons** pendant et entre les ateliers, avec des ressources détaillées et de sources fiables.



Les 4 étapes de notre cycle

Un processus d'exploration & de reconnexion progressif au fil des saisons

12 octobre



– AUTOMNE –
S'enraciner dans la gratitude

Reconnaître ce qui compte pour nous, identifier nos forces, célébrer

18 janvier



– HIVER –
Honorer sa peine pour le monde

Accueillir et partager nos émotions inconfortables et douloureuses

29 mars



– PRINTEMPS –
Porter un nouveau regard

Transformer nos récits et nos représentations, se relier au vivant

21 juin



– ETE –
Aller de l'avant

Se mettre en mouvement et en coopération, tout en apprenant à se régénérer

Qui sommes-nous ?

Nous nous sommes rencontrées grâce à **notre passion commune pour les nouveaux imaginaires**, en étant toutes les 2 animatrices de la Fresque des Nouveaux Récits.

Nous croyons toutes les deux à la puissance des utopies pour faire bouger les lignes et reprendre confiance en notre pouvoir d'agir de façon juste et joyeuse !

Nous partageons aussi **le même élan d'accompagner les transitions collectives et aussi individuelles et intérieures**. Pour nous, les deux dimensions sont indissociables.

C'est ce qui nous a donné envie de **nous former à l'écopsychologie pendant un parcours de 9 mois à l'Ecole de la Transition Intérieure**, avec Emmanuelle Delrieu et Yoan Svejcar. C'était une belle expérience de transformation et d'apprentissage qui nous a permis de mieux nous connaître et notamment d'expérimenter l'animation d'un premier atelier de Travail qui Relie avec le soutien de Yoan (la photo est un souvenir de ce moment !).

A partir de la rentrée, nous rejoignons d'ailleurs l'équipe pédagogique de l'Ecole de la Transition Intérieure pour animer un module spécifique sur les éco-récits.

Notre démarche s'appuie sur une approche scientifique, au sens initial du terme, c'est à dire basée sur l'expérience et l'observation des sens, que nous conservons pour l'une de sa formation scientifique et de son métier d'ingénieure, pour l'autre par le métier de consultante RSE avec une méthodologie rigoureuse et structurée. Nous aimons concilier les sciences avec la dimension sensible et créative, toutes ces parties étant importantes pour adresser les transitions dans leur complexité. De plus, nous facilitons avec le vivant et à son service.

L'art fait aussi partie de nos vies, par le chant, la danse, la cuisine, la lecture, l'humour... Nous adorons faire de nouvelles rencontres et avoir des longues discussions sur des sujets variés, et c'est aussi pour ça que nous proposons Les Saisons qui Relient ;).



Qui sommes-nous ?

Marine JOUVENOT

Ingénieure, fondatrice d'**Eko&Sens**, créatrice de futurs souhaitables et **utopiste**.

Amoureuse de la vie, portée par une énergie débordante et une foi sans faille en Nous, le Vivant, j'ai à cœur d'accompagner en profondeur les transitions individuelles / collectives, intérieures / extérieures, les **changements de paradigmes** et l'émergence d'une société joyeuse, durable, souhaitable et équitable.

Depuis plus de 2 ans, je me suis formée à la **facilitation** et l'**accompagnement du changement** dans le contexte de la redirection écologique, à l'**écopsychologie** et au Travail qui Relie pour ouvrir des espaces d'accueil et d'échange au service des transformations en cours. Je suis en cours d'apprentissage en Communication Non Violente et Ennéagramme. Je suis aussi fresqueuse, **ingénieure** et sauveteure secouriste du travail. Je me sens reliée aux saisons grâce à mon cycle biologique et mon intérêt pour les 8 shields.



Marine LEJEUNE

Facilitatrice et formatrice

Animée par la volonté de contribuer à l'intérêt général et de me sentir alignée avec mes valeurs, **je suis engagée sur les transitions depuis 10 ans**. Mes 4 moteurs de l'apprentissage, la transmission, la créativité et le prendre soin m'ont donné l'élan de créer **Lumiver** il y a 3 ans pour accompagner les transitions collectives et intérieures.

J'adore concevoir et animer **des expériences collectives pour favoriser les prises de conscience, les échanges et la montée en compétences**. Je me suis formée à l'éco-facilitation, à l'écopsychologie et au Travail qui Relie pour faciliter des espaces de dialogue et de transformation. Je suis également secouriste en premiers secours de santé mentale.

Je me sens reliée aux saisons grâce à l'herboristerie et la permaculture, et j'expérimente progressivement un nouveau rythme plus cyclique depuis que je suis à mon compte. J'ai hâte de faire votre connaissance !



Quelques témoignages



“J'ai beaucoup apprécié le chemin parcouru pendant cette journée. Le travail qui relie est un vrai processus. Difficile de décrire les ateliers car c'est avant tout une expérience à vivre et à ressentir, et certains exercices donnent des frissons de bonheur. Cela passe également par le lieu, l'ambiance cocon, le respect autour des ressentis et émotions. J'ai pu me réapproprier des mots, assumer et partager des sentiments positifs ou négatifs, écouter et accueillir, sentir le vent dans mes cheveux et l'humus sous mes pieds. J'ai aussi contemplé.

Bref, une expérience assez inédite et revigorante.”

Fanny

“Le travail qui relie : une aventure qui m'a beaucoup surprise et qui a fait évoluer mon regard sur le vivant et sur les éléments qui m'entourent. Accompagnée par le duo de Marine, qui ont instauré un cadre bienveillant dès le début du stage, notre groupe s'est prêté au jeu des différents ateliers qui ont amené chacun.e à se questionner et parfois se dépasser. Une belle aventure qui nous relie, ensemble et avec le vivant.”

Elisa

“J'ai eu la chance de participer à une session de travail qui relie d'une journée avec les deux Marine. Je me suis senti en confiance et surtout en sécurité avec elles pendant tout le processus qui était bien balisé, je ressentais une grande cohérence dans le déroulé. J'ai énormément apprécié l'alternance des temps de groupes et d'introspections solitaires. En repensant à cette journée, je me souviens m'être ancré sur mon projet, comprendre que je suis sur le bon (pour moi) chemin.”

Benoît

Modalités & informations pratiques

Lieu

La 2ème journée sera organisée dans un lieu proche de Rennes, idéalement accessible en transport en commun et avec du co-voiturage.

Les 3 autres journées auront idéalement lieu en forêt de Brocéliande, avec un plan B en cas de forte pluie.

Dates et horaires

12 octobre 2024,
18 janvier 2025,
29 mars 2025,
21 juin 2025.

10h-18h pour la 1ère journée

Les horaires pourront être adaptés selon la préférence du groupe.

Logistique

Nous partagerons le repas avec des apports de chaque personne.

Nous nous occupons des boissons et des goûters.

Nous vous enverrons aussi une liste du matériel conseillé.

Tarif

Comme nous avons à cœur que tout le monde puisse participer à ce cycle, nous proposons 3 tarifs :

- Tarif de soutien : 380 euros
- Tarif normal : 340 euros
- 2 places à prix libre pour les personnes qui en ont besoin



Bienvenue
dans cette
aventure !

Nous serions heureuses de répondre à toutes vos questions
lors de notre webinaire le 11 septembre à 12h !

Si vous n'êtes pas disponibles, vous pouvez nous joindre directement par mail aux adresses ci-dessous.

Pour vous inscrire, vous pouvez nous envoyer un message :

jouvenot.marine@gmail.com

marine@lumiver.org

Crédit photo : Unplash pour l'illustration des saisons et photos personnelles