

Journée d'ateliers participatifs « Quelle résilience face à l'effondrement ? »

Intention

Visiter vos questionnements, vos inquiétudes face au possible effondrement de nos sociétés.
Cheminer vers l'acceptation. Développer et/ou encourager des actions positives, réalistes et concrètes, vers une meilleure résilience individuelle et collective.

Cette journée s'adresse aux personnes :

- convaincues que l'effondrement de nos sociétés thermo-industrielles est une réelle possibilité
- souhaitant échanger sur leur vision et leurs ressentis face à l'effondrement
- désirant rester actives ou passer à l'action

Cette journée fait suite à la soirée animée sur le même thème.

Contenu

9H accueil et ouverture de la journée

9H30 **Accueillir les émotions – Résilience intérieure**

Quelles émotions ces questionnements et projections soulèvent ? Visite du processus permettant de cheminer dans les différentes phases émotionnelles. Comment prendre soin de son cheminement intérieur, de sa joie de vivre, de son envie d'agir ? Pistes de réflexion et évocation de pratiques.

Pause courte

11H **Imaginer l'effondrement sans le fantasmer**

A des échéances plus ou moins proches, nous risquons de perdre des choses auxquelles nous tenons. Nous pouvons aussi en gagner d'autres. A quoi tenons-nous ? Qu'est-ce qui est certain ? Probable ? Qu'est-ce qui est fragile ? Solide ? Sur quelles bases pouvons-nous appuyer nos actions ?

12H30 Pause repas – Auberge espagnole : plats apportés et mis en commun par les participants

13H30 **Résilience collective et bienveillante**

La transition de l'ensemble de la société vers la soutenabilité est en échec. En conséquence, éviter l'effondrement ne semble plus un objectif réaliste. Que faire ? Où agir ? Avec qui ? Avec quels objectifs ? Accompagnement à la réflexion et partage de pistes d'actions.

Pause courte

15H **Mise en place d'actions concrètes individuelles et collectives**

Choix de plusieurs pistes d'actions évoquées lors de l'atelier précédent, vers l'élaboration de leur mise en place concrète. Que puis-je faire à mon niveau ? Individuellement ? Avec un collectif ? Lequel ? Début de plan d'actions.

16H30 Clôture

Intervenants

Soutenus par les Amis de la Terre Nord Béarn, Valérie Garcia, sophrologue, et Marc Pleysier, ingénieur, ont effectué un voyage d'étude sur l'effondrement sociétal au printemps 2018. Après 2 mois et demi de vélo, 22 soirées animées et 500 personnes rencontrées et interrogées, ils ont produit une synthèse des données collectées qui est disponible sur le site de l'association (lien ci-dessous). Ce travail a mobilisé environ un tiers de leur temps, de manière bénévole, de Janvier à Septembre 2018.

Tarif et inscription

Le tarif proposé est de 30€ par participant à régler auprès des intervenants (il est possible de donner plus ou moins). L'inscription se fait auprès de Valérie :

<http://eff.greli.net>

atnb-es@greli.net

06 30 22 52 91