

# Vivre la transition écologique avec lucidité et espérance

Regarder lucidement les crises environnementales et leurs conséquences actuelles et futures n'est pas simple. Pour le faire, explorer ses ressentis et découvrir ses ressources intérieures sont deux voies très aidantes, que ce stage vous propose d'emprunter. Dans cette formation, l'accent est mis sur nos ressorts psychologiques. L'objectif n'est pas d'acquérir des connaissances scientifiques approfondies sur le sujet, ni de débattre sur le plan des idées politiques ou militantes, ce qui peut être utile par ailleurs.

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

- Regarder avec lucidité les enjeux climatiques et environnementaux
- Accueillir et faire le clair sur tout votre vécu face à ces enjeux
- Explorer vos ressources intérieures pour aborder les changements à vivre
- Discerner comment avancer concrètement

## LE CONTENU DU STAGE

---

- Mise en route

### *1<sup>ère</sup> partie : la situation et mon vécu face aux crises*

- La réalité de la crise écologique aujourd'hui
- Mes réactions et attitudes face à cette situation
- Les conséquences pour moi
- Mes résistances et manières de me protéger

### *2<sup>ème</sup> partie : mes ressources personnelles pour vivre la transition écologique*

- Mes motivations et ressources intérieures
- Ce qui s'éveille au contact de la nature environnante
- L'expérience de la simplicité
- Ce qui s'éveille en moi par la solidarité
- Vivre plus consciemment

### *3<sup>ème</sup> partie : des pistes pour vivre sa transition écologique*

- De multiples actions sont possibles
- Discernement de la voie la plus adaptée à soi

### *Plan d'action et bilan*

## **PERSONNES CONCERNEES – CONDITIONS DE PARTICIPATION**

---

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient sa situation, sa formation ou son activité. Il convient aussi bien aux personnes jusqu'à présent peu intéressées par le sujet qu'aux personnes engagées sur cette cause, en aidant chacune à mieux cerner son vécu psychologique et à découvrir ses points d'appui personnels pour faire face aux conséquences de ces crises. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.

## **PEDAGOGIE**

---

Approche méthodique guidée pour une meilleure compréhension de soi

Apports

Mises en situation

Partages

## **MODALITES**

---

La formation commence par un regroupement en présentiel pendant deux jours, afin de bénéficier d'un climat relationnel qui favorise l'intériorité

Une demi-journée en distanciel, une à deux semaines plus tard, permet de cueillir les premiers fruits de la formation et de s'engager dans des actions de changements adaptées à soi.