

Colloque Occupations Humaines et santé (OHS), HETSL, Lausanne, 29.06.2023  
Urgence écologique, occupations humaines et santé : le moment de s'engager

# Atelier 8 : S'engager pour sa résilience, celle des autres et celle du vivant

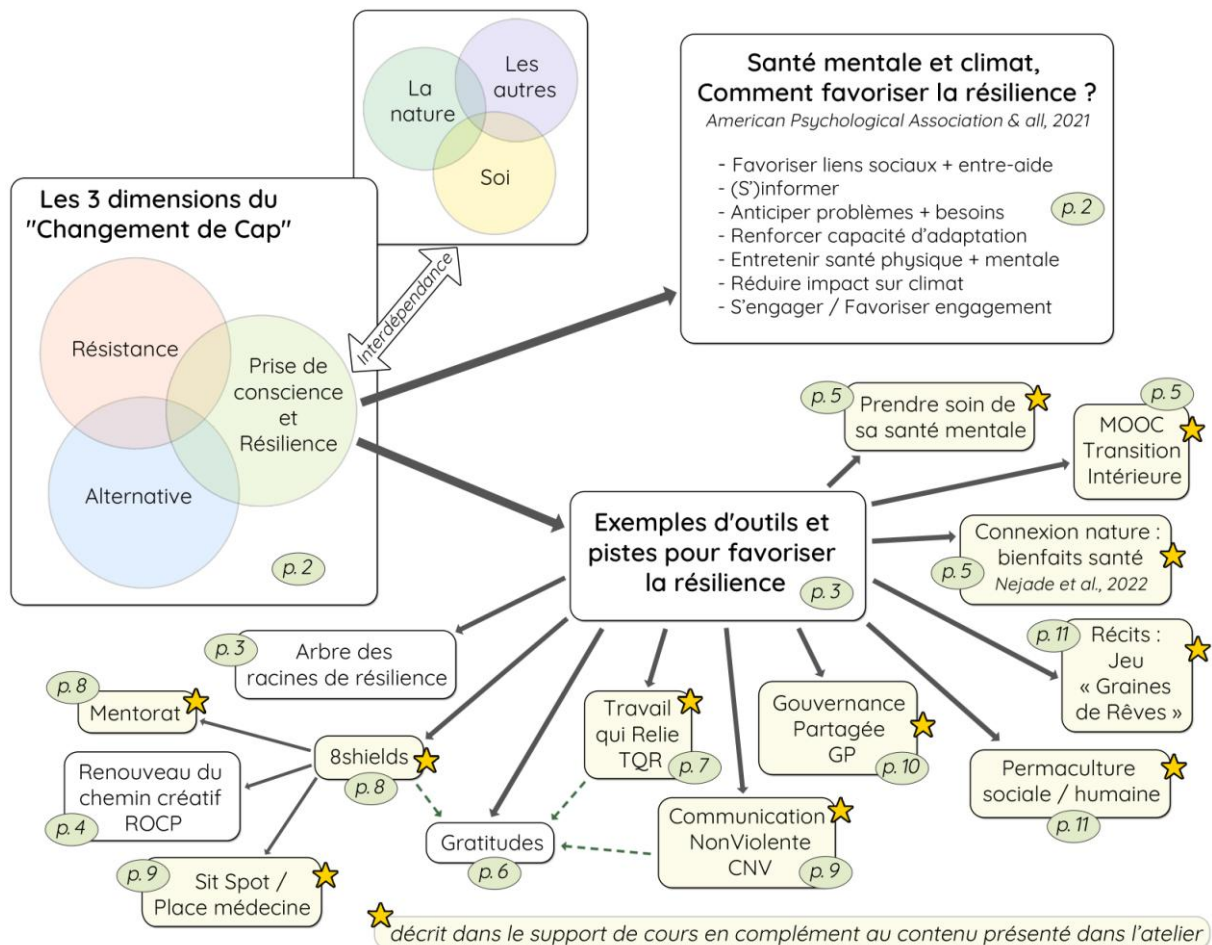
## Résumé de l'atelier

Face aux crises actuelles et à venir, comment créer un quotidien, un avenir, un monde désirables ? Comment ne pas s'épuiser quand on s'engage en faveur d'un monde durable? Prendre soin de soi, des autres, du vivant et des liens entre nous améliore la qualité de nos vies et nous incite à repenser notre façon de vivre. Cet atelier expose l'intérêt de favoriser la résilience dans un contexte de transition et donne des pistes pour poursuivre ce chemin et incarner un monde désirable.

## Animatrices

- Lucie Bilat, ergothérapeute, cabinet ergoTERREapie, membre du Réseau Mycélium, de Dr4XR Neuchâtel et du groupe Ergo-Éco. Co-organisatrice de la formation continue « Développer une pratique épanouissante... »
- Valentine Hof, physiothérapeute, membre de Dr4XR, des Engagés pour la santé et du Cercle CNV et Santé

Contact : [ergoTERREapie@evs-hin.ch](mailto:ergoTERREapie@evs-hin.ch) [www.ergoTERREapie.ch](http://www.ergoTERREapie.ch)

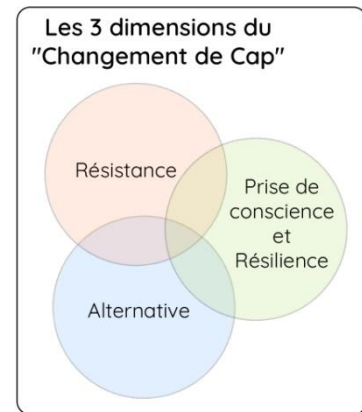


Ce support alterne entre des données scientifiques et notre expérience, plus pragmatique. Les références et "Pistes pour aller plus loin localement" ne sont pas exhaustives. L'intention est de vous présenter un petit aperçu de ce qui existe et de vous encourager à trouver votre voie de résilience.

## Support de cours à l'atelier

### Les 3 dimensions du "Changement de Cap"

"The Great Turning" en anglais, que Joanna Macy définit comme "la nature révolutionnaire des changements considérés comme nécessaires à la préservation de la vie sur Terre" (Macy, 2021, p. 34). Elle explique que ce Changement de Cap est amplifié par 3 dimensions interdépendantes et nécessaires à la création d'une société qui soutient la vie. De nombreuses personnes sont engagées dans ces diverses dimensions.



1. **Résistance**: il s'agit "d'actions de résistance pour la défense de la vie" (p. 35), donc des actions qui ont pour intention de ralentir les dommages infligés à notre planète et au vivant. Exemples : s'opposer, boycotter, faire des pétitions, etc. (Université des Colibris, 2021).
2. **Alternative** : analyser et transformer nos modes de vie en créant des structures et modes de gouvernances différents, afin de protéger la vie commune (Macy, 2021, p. 38).
3. **Prise de conscience et résilience** : changer de paradigme dans notre manière "d'appréhender le monde et dans les valeurs" (p. 34). Il s'agit d'un profond changement de vision, de perception de la réalité (p. 43). "Cela va interroger évidemment notre rapport aux autres, notre rapport à nous-même, et notre rapport aux autres qu'humains et à la vie en général." (Université des Colibris, 2021). Parmi les éléments qui soutiennent cette "révolution cognitive" (Macy, 2021, p. 43), Macy nomme la reconnexion à la vie sauvage, la spiritualité, les pratiques qui visent à soutenir et motiver les militant.e.s, les arts, ainsi que l'écopsychologie (p. 45-46), dont le Travail qui Relie (Université des Colibris, 2021). Elle précise que « Cette évolution de notre sens identitaire sera rédemptrice face aux traumatismes [...]. Dès lors que nous reconnaissons et honorons la globalité de la vie, nous pouvons rester vigilants et inébranlables. » (Macy, 2021, p. 47). Dans la prise de conscience, il y a « la dimension du soin, de quelle énergie j'ai besoin » que nous devons acquérir. (Université des Colibris, 2021).

#### Références:

- Macy, J., & Young Brown, M. (2021). *Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre, revenir à la vie* (3<sup>e</sup> éd.). Le Souffle d'Or.
- Université des Colibris (2021). *MOOC Transition Intérieure*. Module 1: embarquer. Partie 3 : s'ancrer dans la gratitude. Noémie Cheval. *Les trois stratégies du changement de cap* (vidéo). Nouvelle édition du MOOC disponible jusqu'en décembre 2023: <https://colibris-universite.org/formation/mooc-transition-interieure>

### Santé mentale et climat, Comment favoriser la résilience ?

Dans son rapport sur la santé mentale et le changement climatique, l'American Psychological Association, consacre un chapitre sur comment "promouvoir et renforcer la résilience" face aux impacts du changement climatique. Nous vous en présentons ici quelques éléments clés.

Quelques définitions de la résilience retenues dans l'article:

- "La résilience peut être définie comme la capacité d'une personne ou d'une communauté à fonctionner face à l'adversité, à survivre et peut-être même à s'épanouir" (Hobfoll et al., 2015).
- "Certains décrivent la résilience comme un ensemble de capacités interdépendantes qui facilitent une réponse continue et dynamique à des circonstances changeantes" (Faulkner et al., 2018 ; Gubbay & McKendry, 2021)
- "On trouve des exemples de résilience partout. La plupart des gens sortent de l'adversité en s'adaptant de manière positive et sans psychopathologie" (Bonanno, 2008 ; Hanbury & Indart, 2013).
- "Certains individus peuvent même connaître ce que l'on appelle une croissance post-traumatique et sortir d'une perturbation importante avec un sentiment d'avoir gagné quelque chose de positif, comme des relations sociales plus fortes ou des compétences spécifiques" (Lowe et al., 2013 ; Ramsay & Manderson, 2011)

Globalement, on peut constater que les personnes résilientes:

- **anticipent** les risques
- prennent **des mesures** réduisant leur vulnérabilité
- **réagissent efficacement** lors d'événements négatifs
- se **rétablissent** plus rapidement

Pour promouvoir et renforcer la résilience des individus et des communautés, les « solutions sont nombreuses et accessibles ». Celles-ci peuvent être mise en place à différents niveaux qui sont tous importants et complémentaires, tel que:

- L'individu
- La collectivité
- La politique
- Les professionnel-le-s de la santé

Aider une personne, ou une communauté, à développer sa résilience est certes complexe et propre à chacun.e. Toutefois des stratégies contribuent à une meilleure résilience.

Notamment:

- Favoriser les liens sociaux et l'entraide
- (S')informer
- Anticiper les problèmes et besoins
- Renforcer la capacité d'adaptation (réflexion, créativité, s'inspirer d'exemples,...)
- Entretenir la santé physique et mentale
- Réduire l'impact sur le climat
- S'engager / Favoriser l'engagement

### Référence:

- *American Psychological Association & all, « Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses », 2021,*  
<https://www.apa.org/news/press/releases/mental-health-climate-change.pdf>

## Exemples d'outils et pistes pour favoriser la résilience

En premier lieu, il faut veiller à prendre soin de soi. Tant les ressources que les thérapies existantes sont nombreuses : il y a de multiples possibilités de prendre soin de sa santé mentale, selon nos besoins spécifiques. Deux exemples sont présentés lors de l'atelier, et d'autres sont exposés dans les ressources complémentaires de ce document, afin d'élargir les sources d'inspiration pour vous aider à trouver vos propres ressources.



### 1. Arbre des racines de résilience

Comme nous l'avons vu précédemment, s'engager peut favoriser la résilience. Toutefois, il y a tellement d'engagements possibles en faveur de la transition qu'il y a un risque de

s'épuiser. Et ce n'est pas toujours évident de savoir où s'engager, pour que cet engagement nous corresponde et nous apporte de la satisfaction. L'arbre aux racines de résilience est un outil pour visualiser les types d'engagement possibles et ainsi aider à en choisir un (ou plusieurs) qui soit cohérent avec soi-même, où du moins inspirer dans quelle direction chercher, car le choix mentionné est loin d'être exhaustif.

Ces racines, et la multitude d'actions existantes, permettent aussi une (meilleure) prise de conscience que nous sommes un-e acteur-ice parmi plein d'autres. Faisons confiance en cette complémentarité! Il faut doser son engagement de manière à ce que celui-ci soit durable au niveau de ses ressources personnelles.

Si ces racines sont une aide pour trouver sa voie, il y a d'autres critères, non présents sur cette illustration, pour choisir, comme l'affinité avec un groupe, la proximité, la disponibilité,....

- Version pour la France: <https://www.racinesderesilience.org/arbre-aux-actions/france>
- Version pour la Suisse romande <https://www.racinesderesilience.org/arbre-aux-actions/suisse-romande>

## 2. Renouveau du chemin créatif

Le ROCP fait partie du modèle des 8Shields (exposé dans les ressources complémentaires).

Ce processus est traditionnellement vécu en hiver, car, chez de nombreux peuples racines autour du globe, cette période pauvre en lumière externe, est liée à la mise en lumière de l'interne: c'est le moment du "pistage intérieur". Il vise à prendre conscience de l'importance de la connexion (à soi, aux autres et à la nature) dans nos vies et de son lien avec la créativité. Les différentes étapes du ROCP permettent de prendre conscience de ce qui facilite et ce qui est obstacle à ces connexions, des schémas qui se reproduisent dans nos vies, de nos dons et talents, des moments clés de nos vies (aussi appelés Pierres de guet), tout comme de nos blessures (et pardons liés). Cela permet de stimuler notre créativité pour aboutir à la création de notre "Scène idéale": poser quel est notre rêve de vie idéale. Cela permet de diriger avec plus d'efficacité, mais surtout d'enthousiasme, la suite de notre parcours (Young, J. and 8Shields Institute, 2015).

Finalement, ce processus invite, dans une ultime et nouvelle étape, à se positionner au long terme par une intégration envers nos ancêtres et les générations futures.

### **Référence:**

- Young, J. and 8Shields Institute (2015). Quick Guide to The Renewal of the Creative Path (ROCP) (PDF) [https://slidelegend.com/queue/rocp-quick-guide\\_5a16b8091723ddb29ac5008b.html](https://slidelegend.com/queue/rocp-quick-guide_5a16b8091723ddb29ac5008b.html). Consulté le 04.05.2023 *Ce document, très résumé, explique tout le processus du ROCP. Néanmoins, il est nécessaire d'expérimenter, ledit processus avant de pouvoir le transmettre. Nous vous invitons donc à le vivre à un endroit où il est organisé par des personnes qui le connaissent déjà avant de découvrir le document et de mener des ROCP.*

## Ressources complémentaires d'outils et pistes pour favoriser la résilience

Ce document a pour but de vous donner des exemples, de vous inspirer. A chacun-e de trouver ce qui lui convient, et de prendre régulièrement le recul nécessaire pour faire évoluer ses ressources en fonction de l'évolution de sa vie.

### Prendre soin de sa santé mentale

Les ressources et thérapies existantes sont larges: il y a de multiples possibilités de prendre soin de sa santé mentale, selon nos besoins spécifiques.

- Hygiène de vie quotidienne (activité physique, lumière, alimentation, contact avec la nature, entretien de relations de qualité,...),
- Connaissance des signes et symptômes (apprendre à se connaître soi-même,...)
- Activités, concepts et outils pour favoriser nos ressources intérieures, voire sociales (développement personnel, méditation, yoga, relaxation, Communication NonViolente, 8Shields, permaculture sociale/humaine,...)
- Engagements associatifs et citoyens (notamment celles sur l'arbre aux actions, groupe ergo-éco, Professionnel.le.s de santé en faveur d'Extinction Rébellion – Dr4XR, Engagés pour la santé,...)
- Thérapies : psychothérapie, thérapie psycho-corporelle, ergothérapie, art-thérapie, hypnose, sophrologie,...).



### MOOC Transition Intérieure

L'Université des Colibris propose un MOOC (formation en ligne, à prix libre) sur la Transition Intérieure, qui peut être suivi jusqu'au 31.12.2023. <https://colibris-universite.org/formation/mooc-transition-interieure>

### Connexion à la nature : bienfaits sur la santé

Les bienfaits de la nature sont relayés dans d'innombrables articles, raison pour laquelle nous n'en citons qu'un seul ici, qui est une revue de la littérature, traitant de l'engagement dans les activités en environnements extérieurs naturels (natural outdoor environments – NOEs) dans le cadre de thérapies (méta-analyse de Nejade et al., 2022, p. 5).

De manière générale, il y a un **effet positif clair sur la santé** de l'engagement dans les NOEs lors de thérapies.

Selon X% des études qu'ils ont analysées, un tel engagement amène à :

- **des effets positifs sur la santé mentale** (selon 98% des études qu'ils ont analysées), notamment sur la qualité de vie, sur la santé mentale perçue, sur le **bien-être**, sur la **dépression** et l'**anxiété** (diminution), sur la santé émotionnelle, sur l'affect, l'humeur, l'estime de soi et la confiance en soi, la vitalité, des troubles de l'humeur, de l'agitation et des problèmes de comportement (exemple : violence ou hyperactivité), amélioration de la **santé sociale**, réduction de l'isolement social et de l'inconfort social, **augmentation des liens sociaux**, sur la résistance



psychologique, sur la « restauration perçue », sur la **réduction du stress**, sur la diminution de la détresse psychologique (1 étude), sur la diminution du stress perçu (Nejade et al., 2022, p. 6). Selon une théorie, l'engagement dans les NOEs diminuerait les ruminations, ce qui expliquerait ses impacts positifs pour la santé mentale (Nejade et al., 2022, p. 10). Au niveau politique, ces effets des NOEs sur la santé commencent à être reconnus, par l'introduction dans certains pays des prescriptions vertes (prescriptions de NBI) (Nejade et al., 2022, p. 11).

- **des effets positifs sur la santé physique/physiologique** (selon 83.3% des études qu'ils ont analysées), notamment sur l'augmentation de l'**activité physique**, sur le sommeil (qualité et quantité), sur la mortalité, sur le **système cardiovasculaire** (tension artérielle et fréquence cardiaque), sur la diminution du cortisol (l'hormone du stress). Pas d'effets mis en avant sur l'obésité. À noter que certaines études (ex : périmètre de marche des personnes avec AVC) ont eu une amélioration de la santé physique dans le groupe NBI et le groupe contrôle (donc la plus-value des NBI se questionne face à l'effet de la thérapie dans ces études). (Nejade et al., 2022, p. 5-6)
- **des effets positifs sur la santé cognitive** (selon 75% des études qu'ils ont analysées), notamment sur l'**attention** (dont les symptômes de TDAH chez des enfants TSA), sur le **fonctionnement cognitif**. Les résultats sur la mémoire ne sont pas concluants.

#### **Références:**

- Nejade, R. M., Grace, D., & Bowman, L. R. (2022). What is the impact of nature on human health? A scoping review of the literature. *Journal of Global Health, 12*, 04099. <https://doi.org/10.7189/jogh.12.04099>
- Et autres inombrables études...

#### **Pistes pour aller plus loin sur ce thème localement:**

- Atelier santé nature, Et si on s'arrêtait un moment pour repenser notre rapport à la santé? Par Christopher Richard et Aymone Kaenzig ([santenature@etik.com](mailto:santenature@etik.com)): formation reconnue par l'ISFM et la FMH.
- Développement en court d'un projet de permaculture et prescriptions vertes <https://onehealthpermaculture.com/citizen-science/>

### Gratitudes

La gratitude permet de poser sur les événements un regard qui « aide à affronter d'une manière plus active et donc plus constructive » (Shankland, dans Lecomte, 2014, p. 179). Selon Macnamara (2020, p. 12-14), nous avons besoin de changer d'état d'esprit : passer de celui de la pénurie (peur de ne pas avoir assez) à celui de l'abondance (confiance en la satisfaction de nos besoins). Pour elle, gratitude et abondance sont intimement liées : on peut faire le choix de voir l'abondance. Cela « consiste à attacher de la valeur à ce que nous avons plutôt qu'à nous concentrer sur ce que nous n'avons pas ».



Il existe de nombreuses manières de stimuler et exprimer des gratitudes. La Communication NonViolente (CNV) en propose une, à travers trois composantes, afin qu'elle soit pleinement exprimée et entendue dans toute sa force (Rosenberg, 2016, p. 281-291) :

1. Les actes concrets qui ont contribué à notre bien-être
2. Les besoins que ces actes ont satisfait chez nous
3. Le sentiment de plaisir né de la satisfaction de ces besoins

« Voici ce que tu as fait, voici ce que je ressens, voici le besoin qui chez moi a été satisfait. »

Selon Shankland (dans Lecomte, 2014, p. 167-179), le bien-être social, ainsi que la santé mentale et physique sont impactés positivement par les grâces. Cette notion évoque le don ainsi que l'émotion positive qu'il provoque envers d'autres personnes ou entités. Elle comprend une part de reconnaissance (dimension intellectuelle) et d'appréciation (dimension émotionnelle) et elle favorise la reconnaissance de l'interdépendance (augmentation des comportements pro-sociaux et de la confiance dans les autres, développement d'un réseau social, etc.), ainsi que la résilience (meilleurs coping et processus de résolution de problème). Elle se manifeste par des comportements (et pas par des expressions), car il s'agit d'une émotion complexe, qui nécessite d'ailleurs la théorie de l'esprit. La gratitude peut aussi se présenter comme une humeur (plus durable qu'une émotion) ou un trait de personnalité. Ce dernier diminue les comparaisons sociales et les envies.

Il existe diverses méthodes pour améliorer la gratitude, dont :

- Le journal de gratitude, pratique qui demande à noter plusieurs grâces par semaine (voire par jour), si possible le soir, est reconnu comme positif pour augmenter la gratitude. Il peut contenir des débuts de phrase comme « Cette semaine, je me sens reconnaissant.e pour... » et demander d'indiquer pour quelle raison l'événement est jugé positif.
- La lettre reconnaissante (rédiger une lettre de reconnaissance envers une personne et la lui remettre en mains propres).
- Le développement de l'attention au moment présent (condition nécessaire à la gratitude ; développement que les rappels visuels aident)
- Les « partenaires de reconnaissances » (personnes avec qui partager réciproquement ces grâces ; efficaces notamment grâce à la contagion émotionnelle et à l'engagement envers d'autres).
- Le travail sur les cognitions (en thérapie cognitivo-comportementale)

#### **Références:**

- Rosenberg, M. B. (2016). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Initiation à la Communication NonViolente.* (La découverte).
- Lecomte, J. (2014). *Introduction à la psychologie positive* (Dunod).
- Macnamara, L. (2020). *La permaculture et nous, concevoir le bien-être personnel, collectif et planétaire* (Permasens).

#### **Pistes pour aller plus loin sur ce thème localement:**

- Module d'approfondissement de la CNV sur le thème de la gratitude (pré-requis initiation I et II) <https://www.cnvsuisse.ch/events/categories/approfondissement/>

Il y a rarement des formations ou ateliers spécifiques sur la gratitude. Par contre, dans diverses méthodes présentées dans ce document (CNV, 8Shields, TQR, etc.) vous allez découvrir des pratiques de grâces.

#### **Travail qui Relie (TQR)**

Ce processus a pour intention d'"amener les personnes à avoir une nouvelle relation avec leur planète, à donner les moyens de prendre part au Changement de Cap et à libérer leur vie de la voie des entreprises" (Macy, 2021, p.97). La spirale du TQR suit 4 étapes:

1. S'enraciner dans la gratitude
2. Honorer notre douleur pour le monde
3. Porter un nouveau regard



## 4. Aller de l'avant

**Références:**

- Macy, J., & Young Brown, M. (2021). *Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre, revenir à la vie* (3<sup>e</sup> éd.). Le Souffle d'Or.

**Pistes pour aller plus loin sur ce thème localement:**

- Travail qui relie en Suisse Romande: <https://travailquirelie.ch/>
- Travail qui Relie organisé par le Réseau Mycélium à La Chaux-de-Fonds le dimanche 10 septembre 2023 et facilité par Emmanuelle Parent: [https://wiki.reseaumycelium.ch/index.php?title=Travail\\_qui\\_Relie\\_\(TOR\)](https://wiki.reseaumycelium.ch/index.php?title=Travail_qui_Relie_(TOR))

**8shields**

"Les 8Shields est un modèle inspiré par l'observation et l'échange avec les peuples qui sont en connexion profonde avec la nature. Depuis bientôt 40 ans, ce modèle invite à expérimenter leurs pratiques, qui favorisent l'épanouissement des individus et de la communauté, par le lien à soi, aux autres et à la nature. Il est actuellement utilisé dans de nombreux contextes, comme dans des écoles, des lieux de thérapie, des institutions, des entreprises et des communautés." (site Internet ErgoTERREapie). C'est Jon Young, biologiste qui a été mentoré depuis son jeune âge, qui a créé ce modèle. Celui-ci est très fortement lié aux cycles du vivant. Traditionnellement, les peuples racines apprennent et se transmettent leurs apprentissages par le mentorat et l'expérimentation (éveil de la curiosité), par voie orale, raison pour laquelle il existe peu de littérature sur le sujet, étant donné que les 8Shields s'inspirent de cette manière d'apprendre.

**Mentorat**

Selon le cours de Tétréault (2020), il s'agit d'une relation, surtout interactive, entre deux personnes, dont l'une est plus expérimentée et qualifiée que l'autre : elle prend le rôle de modèle, enseignante, marraine, passeuse et encourage, conseille, crée une relation affective ainsi qu'un sentiment d'appartenance, transmet des valeurs et soutient une réflexion sur le sens des domaines de la vie et de son évolution personnelle. Elle devient une figure d'identification. La relation de mentorat comporte trois dimensions :

1. Soutien : accueil, écoute, lieu de confiance, confirmer sa valeur, etc.
2. Défi : « expérimenter de nouveaux comportements et de nouvelles expériences »
3. Projet : mettre des mots dessus, le développer, y lier des attentes et objectif, etc.

L'institut des 8shields met en avant l'importance des « bonnes » questions, qui soutiennent l'instinct et simulent la curiosité : après une écoute profonde de la personne, les questions du mentor vont permettre au.à la mentoré.e d'avancer, par iel-même, sur son chemin. Le mentorat est « l'un des moyens les plus anciens permettant de développer la conscience de notre interdépendance avec le vivant. » (*Troisième Option*, 2023).

Mentorer définit une relation entre un.e guide et un.eapprenti.e basée sur la connaissance profonde de chacun.e. Au moyen-âge les maîtres qui offraient des enseignements à leurs apprenti.e.s vivaient avec elleux pendant plusieurs années (voire décennies...), iels travaillaient, jouaient - jour et nuits - ensemble. Le mentorat exige de connaître la personne mentorée afin de saisir ce qui va attirer sa curiosité, quels sont ses dons, quelle est sa zone de confort et quelles sont ses zones d'exploration, pour développer ses apprentissages et son expérience du monde (Young et al., 2016). Pour pouvoir faire ce travail auprès d'autres personnes, le.la mentor doit lui.elle-même être passé.e par ce type d'apprentissage (et continuer de le faire).



Renouveau du Chemin Créatif (Reneval of the Creative Path – ROCP)

Cf. description en début de document.

Sit Spot / Place médecine

Il s'agit d'un « endroit où s'asseoir », que ce soit dans un parc, dans son jardin, dans un espace de nature proche de chez soi, dans lequel « on peut « simplement être » dans la nature ou où l'on peut enregistrer des observations, méditer, tenir un journal et/ou lire. L'intention est de retourner fréquemment au point d'assise, en observant à la fois les changements dans l'environnement naturel et les changements qui se produisent en soi. » (Breunig, 2022, p. 5). Cela amène le « passage d'une perspective de conquête de la nature à un engagement plus intentionnel et lent avec le monde plus qu'humain » (Breunig, 2022, p. 5). Le Sit Spot « prépare un nouveau type d'apprentissage » (Brenner et al., 2013, p. 6).

**Références:**

- Brenner, J. C., Hamilton, J. G., Drake, T., & Jordan, J. (2013). Building local environmental knowledge in undergraduates with experiential wilderness skills and awareness training : The case of environmental sentinels. *Journal of Environmental Studies and Sciences*, 3(4), 404-415. <https://doi.org/10.1007/s13412-013-0145-9>
- Breunig, M. (2022). Slow nature-focused leisure in the days of COVID-19 : Repressive myths, social (in)justice, and hope. *Annals of Leisure Research*, 25(5), 637-650. <https://doi.org/10.1080/11745398.2020.1859390>
- Bilat, L. et Derré R. (2023). ErgoTERREapie. <https://ergoterreapie.ch/formation-continue-des-professionnel-le-s-sante-social-developper-une-pratique-professionnelle-epanouissante-dans-un-contexte-de-transition-ecologique-sociale-et-societale/> Consulté le 04.05.2023
- Tétréault, S. (2020). *Modeling, coaching et mentoring* [Formation continue].
- Young, J., Haas, H., & McGown, E. (2016). *Coyote's guide to connecting with nature* (Owlink Media). Owlink Media. NB : selon les rumeurs, en cours de traduction en français.
- *Troisième Option*. (2023, avril 24). <https://troisiemeoption.org/>

**Pistes pour aller plus loin sur ce thème (plus ou moins) localement:**

En Suisse:

- Développer une pratique épanouissante en santé-social dans un contexte de transition écologique, sociale et sociétale, par les ergothérapeutes Rozenn Derré et Lucie Bilat. Cette formation suit le processus du ROCP. Prochaine session: du jeudi 31 août au samedi 2 septembre 2023 <https://ergoterreapie.ch/formation-continue-des-professionnel-le-s-sante-social-developper-une-pratique-professionnelle-epanouissante-dans-un-contexte-de-transition-ecologique-sociale-et-societale/>

En France:

- Troisième Option. <http://troisiemeoption.org/> Certaines formations ont lieu en ligne.

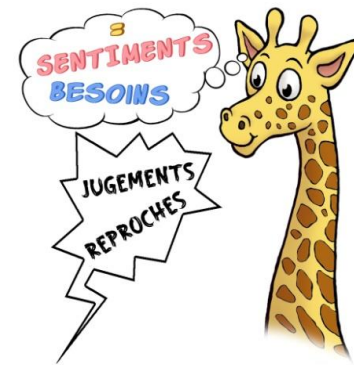
Ailleurs (possible en visio-conférence):

- Living Connection, etc. de Jon Young. <https://www.jonyoung.org/>. En anglais.

**Communication NonViolente (CNV)**

La Communication NonViolence est un processus de communication développé par Marshall B. Rosenberg "qui favorise l'élan du cœur et nous relie à nous mêmes et aux autres, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle." (Rosenberg, 2005, p. 19). Elle permet de favoriser sa relation avec autrui comme avec soi-même. Marshall préconise

d'être attentif-ve à ce que son intention soit la qualité de la relation, plutôt que d'avoir raison, et de mettre son attention sur le processus, plutôt que sur le résultat que nous voudrions, qui est fait de 4 composantes: 1) L'observation d'une situation, en prenant soin qu'elle soit objective, sans jugement 2) Les sentiments que cette situation éveillent 3) les besoins qui sont liés à ces sentiments, en prenant garde à ne pas les confondre avec des stratégies 4) Une demande que je pourrais faire pour satisfaire ces besoins, en veillant à ce qu'elle ne soit pas une exigence. Ce processus peut être utilisé pour l'auto-empathie, pour écouter l'autre avec empathie, ou pour exprimer avec authenticité à l'autre ce que je vis. Ainsi, "Certaines personnes utilisent la CNV pour mieux cerner leurs propres besoins, d'autres pour approfondir une relation de couple, établir des relations professionnelles efficaces ou gérer des situations politiques. Dans de nombreux pays, des individus y ont recours pour dénouer toutes sortes de différends et de conflits." (Rosenberg, 2005, p. 29)



### Références:

- Rosenberg, M. B. (2005). *Les mots sont des fenêtres (ou des murs). Initiation à la Communication NonViolente.* (Ed. Jouvence).
- Achard, N. (2020). *La communication NonViolente à l'usage de ceux qui veulent changer le monde.* (marabout)
- D'ansembourg, T. (2001). *Cessez-d'être gentil soyez vrai ! Être avec les autres en restant soi-même.* (Les éditions de l'homme).

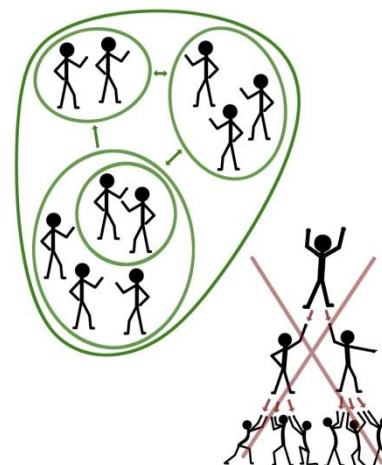
### Pistes pour aller plus loin sur ce thème localement:

- Communication NonViolente en Suisse Romande. <https://www.cnvsuisse.ch/>. Consulté le 04.05.2023.
- Association pour la Communication NonViolente en Suisse Romande. [www.acnv-sr.ch](http://www.acnv-sr.ch) Consulté le 11.06.2023.
- Cercle CNV et Santé avec un groupe de pratique 1x/mois sur Lausanne. <https://www.acnv-sr.ch/les-cercles/cercle-cnv-et-sante> Consulté le 11.06.2023.

## Gouvernance Partagée (GP)

Utilisée tant par des associations, des mouvements que des entreprises, la gouvernance partagée consiste, selon Extinction Rebellion (XR, 2022, p. 10-12) à réfléchir ensemble les "règles du jeu" nécessaires pour gérer le "faire ensemble" dans un projet ou une organisation, y compris la manière dont s'exerce et se répartit le pouvoir. L'importance est mise sur "le chemin de transformation individuel et collectif" offert par ces méthodes plutôt que sur les méthodes elles-mêmes. La GP est fortement liée à trois principes:

- Authenticité et profondeur
- Auto-organisation
- Raison d'être évolutive



### Références:

- Manuel d'organisation pour Extinction Rebellion. <https://xrlausanne.ch/ressources/comment-sorganiser/>. Consulté le 04.05.2023. NB: le manuel peut être téléchargé ou commandé en version papier.

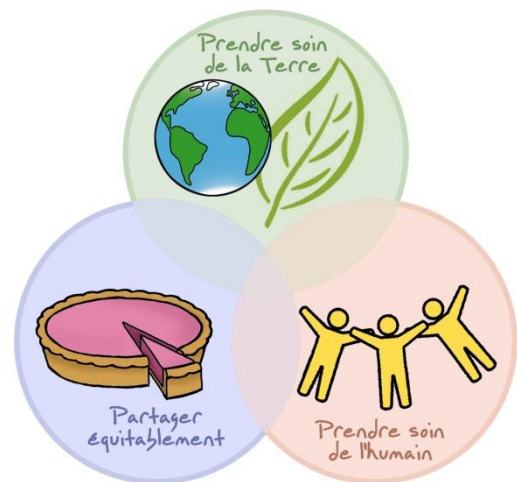
- Université du Nous. <https://universite-du-nous.org/>. Consulté le 04.05.2023. NB: iels proposent aussi des vidéos intéressantes sur le sujet et d'autres connexes.
- Présence Active. <https://presence-active.org/>. Consulté le 04.05.2023.

**Pistes pour aller plus loin sur ce thème localement:**

- Les Artisans du Lien. <https://artisansdulien.ch/>
- Réseau Mycélium, groupe de travail Facilitation. <https://facilitation.reseaumycelium.ch/>
- L'Instant Z. <https://instantz.org/>
- Les Zosilleurs. <https://www.zosilleurs.ch/>
- Isango. <http://isango-formation.org/>

## Permaculture sociale / humaine

La permaculture a été créée dans les années 1970 en Australie pour régénérer des sols sans vie. L'intention était de s'inspirer de la nature, afin de créer des cultures qui soient non seulement respectueuses du vivant, mais qui recréent de la vie et des écosystèmes, tout en répondant aux besoins des humains. Progressivement, il s'est avéré que les trois éthiques (prendre soin de la terre, de l'humain.e et partager équitablement), les 12 principes, ainsi que les méthodes de conception, étaient autant applicables à des cultures de plantes et à des élevages qu'à des projets humains, des projets sociaux. Comme le cite Macnamara (2020) dans le titre de son livre, la permaculture humaine / sociale, permet de "concevoir le bien-être personnel, collectif et planétaire" (Macnamara, 2020, p. 1-8 ; Holmgren, s.d. ; vivre, p. 131-132 ; Mollison, 2012, p. 13-16)



**Références:**

- Macnamara, L. (2020). *La permaculture et nous, concevoir le bien-être personnel, collectif et planétaire* (Permasens).
- Holmgren, D. (*année inconnue*). L'essence de la permaculture. Un résumé des concepts et principes de la permaculture tirés du livre *Permaculture Principles & Pathways Beyond Sustainability* de David Holmgren. Tiré de [www.permacultureprinciples.com](http://www.permacultureprinciples.com). Version française : [www.amisdelaterre.be](http://www.amisdelaterre.be)
- Hervé-Gruyer, P. et Hervé-Gruyer, C. (2019). *Vivre avec la Terre. Manuel des Jardiniers-maraichers*. Éditions Actes Sud / Ferme du Bec Hellouin
- Mollison, B. (2012). *Introduction à la permaculture*. Éditions Passerelle Éco

**Pistes pour aller plus loin sur ce thème localement:**

- Réseau Mycélium, groupe de travail Facilitation. <https://facilitation.reseaumycelium.ch/>

## Récits : Jeu « Graines de Rêves », dont l'extension liée à l'écologie « Le Cercle Fertile »

"Ce jeu est une invitation au voyage intérieur en se reliant aux autres... [...] créé en s'inspirant à la fois du concept de « migration identitaire » de Michael White et du voyage identitaire de David Denborough. Le jeu invite à initier un voyage vers une destination souhaitée grâce à des questions et des cartes Inspiration, au fil des saisons. Plusieurs livrets de questions existent afin d'utiliser le jeu dans diverses pratiques professionnelles :

accompagnement des couples (Le Nid), des équipes (coaching, supervision : La Ruche), de personnes en (re)orientation professionnelle (Le Sentier), transition écologie (Le Cercle Fertile)." (Crettenand, s.d.)

"Le temps d'une partie, met-toi en chemin vers tes rêves et (re)connecte-toi aux ressources personnelles qui font ta force. Graines de rêves est un jeu de société poétique, narratif et collaboratif, qui se joue de 1 à 4 joueur-ses, pour une introspection en douceur." (Roustan, s.d.).

**Références:**

- Crettenand, C. (s.d.) Trame narrative. <https://trame-narrative.ch/graines-de-reves-le-jeu-narratif-et-collaboratif/> Consulté le 04.05.2023.
- Roustan, D. (s.d.) L'Enjouée. <https://www.doriaroustan.fr/graines-de-reves-le-jeu> Consulté le 04.05.2023

**Pistes pour aller plus loin sur ce thème localement:**

- Crettenand, C. (s.d.) Trame narrative. <https://trame-narrative.ch/>, dont la formation sur le jeu <https://trame-narrative.ch/gdr-09-23/> Consulté le 04.05.2023.
- Conseils si vous voulez l'acheter: en Suisse, il n'est vendu que à l'Épée à 2 nains (Genève) et à Le Maître de Jeux (Sion), qui peuvent vous l'envoyer par la poste.