

Atelier du Travail Qui Relie

« Faire la Paix avec nos Dissonances Intérieures »

**3 jours
En immersion
dans les Cévennes**



**Du Vendredi 21 (15h00)
au Lundi 24 (11h00) Novembre 2025**

Vous vous sentez concerné-es par les sujets de l'écologie et de la transition, par l'avenir de la planète. En même temps, vous en avez marre de vous sentir culpabilisé-e ou impuissant-e, malgré tous vos efforts pour contribuer.

Le débat intérieur qui résulte de ces tiraillements peut prendre toute notre énergie. Il cause des dissonances qui nous épuisent et attisent les émotions difficiles.

L'intention de cet atelier du Travail qui Relie est de rencontrer et pacifier votre juge et critique intérieur, dans un cadre de confiance et de bienveillance, afin de trouver un juste équilibre entre action, respect de vos valeurs et soin de soi.

Le processus de la Spirale du Travail Qui Relie, initié par Joanna Macy (Eco-philosophe engagée pendant plus de 40 ans pour la Justice Sociale et la Paix) est pensé pour accompagner et soutenir ce chemin de transformation intérieure.

Les intentions :

- * Aller à la rencontre de nos contradictions, nos inconforts
- * Faire la paix avec nos critiques intérieurs
- * Faire émerger la force de nous mettre en mouvement
- * Trouver un juste équilibre entre action et soin de soi

Notre proposition : Vivre les 4 étapes de la spirale à travers des propositions originales et créatives pour :

- * Cultiver la gratitude pour mieux vous enraciner
- * Accueillir vos émotions difficiles et vos dissonances grâce à l'EFT (Technique de libération émotionnelle)
- * Changer de regard en expérimentant un Parlement des Vivants
- * Vous projeter dans un Futur désirable avec un Voyage en 2030 Glorieuses
- * Soutenir vos premiers pas et les suivants vers votre propre Transition

Dans un cadre préservé, les expériences vécues invitent à réveiller votre énergie pour répondre aux défis du monde actuel et à trouver l'action juste tout en respectant votre rythme.

Cet atelier de 3 jours est limité à 10 personnes

Modalités d'inscription : Votre inscription est à réaliser via le lien :

<https://www.billetweb.fr/faire-la-paix-avec-nos-dissonances-interieures-atelier-tqr>

A réception de votre inscription, nous vous enverrons un formulaire qui nous permettra de commencer à faire connaissance.

Tarif de base (hors frais d'hébergement et de nourriture) : 100 € versés à l'inscription (non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeur).

Ce tarif permet de couvrir les frais liés à l'organisation de l'atelier (communication, fournitures, temps de préparation, déplacements...) engagés par les 2 facilitatrices.

Frais d'hébergement pour 3 nuits : 60 €/personne. Montant à régler sur place à l'arrivée.

Participation consciente : A ces 2 montants, s'ajoute un versement en participation consciente, pour le travail de préparation et de facilitation durant l'atelier, qui s'effectuera à la fin de l'atelier. Des éléments de réflexion et de clarification vous seront fournis en amont de l'atelier. [Pour une première approche](#)

Les repas (petit déjeuner aussi) sont en mode participatif (auberge espagnole).

Pour préserver la cohérence du TQR, nous vous proposons d'amener des plats végétariens et si possible sans gluten (3 petits déjeuners, 2 repas de midi et 3 repas du soir. Possibilité de réchauffer sur place (Pas de temps prévu pour cuisiner), frigos à disposition pour stocker. Nous vous enverrons quelques jours avant les détails pour organiser au mieux la logistique des repas

Lieu de stage : L'Escapade – 30770 Arrigas. Hébergement possible sur place (chambres doubles ou triples avec sanitaires privatifs – draps non fournis)

Informations avant inscription : Catherine Rivera ☎ 06.46.07.54.15

Courriel : catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr

Site : <https://www.prendre-soin-desoi.fr/atelier-tqr-automne.html>



Vos 2 Facilitatrices



Catherine Rivera

Sophrologue, Guide de Voyage en 2030 Glorieuses, autrice du livre "La Révolutionnêtre"

Je vis depuis 24 ans dans les Cévennes. Mon cheminement de transformation intérieure m'a conduit à prendre conscience de l'importance d'œuvrer au-delà de moi, à retisser mon lien au vivant sous toutes ses formes, de contribuer à réparer le tissu déchiré du monde.

Ma « rencontre » avec l'écopsychologie a mis en évidence l'urgence à ralentir, à faire retour sur moi pour mieux matérialiser ce qui fait sens.

C'est ce qui m'amène aujourd'hui à co-faciliter ces ateliers qui permettent, à chacun.e, cette ouverture à plus grand que soi tout en s'engageant pour un monde désirable, à l'endroit où c'est le plus juste pour elle ou lui.

Mon site : <https://www.prendre-soin-desoi.fr/>

Une phrase qui m'accompagne : « Notre contribution au progrès du monde doit consister à mettre en ordre notre propre maison » Gandhi



Laura Brav

Après avoir travaillé 25 ans dans l'humanitaire et le médico-social, où j'accompagnais les équipes face à la souffrance et la précarité humaine, j'ai décidé de mettre mes expériences et mon énergie au service de la Terre.

Ce qui me passionne avec les ateliers du Travail qui Relie et autres pratiques de la transition intérieure, c'est de voir chacun.e se reconnecter au Vivant et à soi, surmonter son éco-anxiété et trouver des outils pour aller de l'avant, et aussi de voir comment chaque atelier me fait cheminer.

Je suis également praticienne d'EFT (technique de libération émotionnelle, dit aussi "tapping"), accompagnatrice de bains de forêts (*shinrin yoku*) et formatrice en prévention et gestion de conflit.

Une phrase qui m'accompagne : « Le monde n'est pas un problème à résoudre ; c'est un être vivant auquel nous appartenons » Llewellyn Vaugan-Lee