

Découverte du Travail qui Relie



Une journée pour se reconnecter à soi, aux autres & au vivant,
pour s'engager de façon juste et joyeuse.

Samedi 1er mars 2025

Près de Rennes

Avec Marine Jouvenot & Marine Lejeune



Bienvenue à cette journée découverte !

S'engager sur les enjeux environnementaux et sociaux, que ce soit à titre personnel et/ou professionnel, est aussi passionnant qu'exigeant. Ces sujets peuvent générer de nombreux questionnements et des émotions diverses, ce qui n'est pas toujours évident à accueillir.

Pour garder l'élan et l'espérance, nous avons besoin :

- d'espace de dialogue, pour être, faire et apprendre ensemble, de nos points communs et aussi de nos divergences*
- 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 variées, relationner, coopérer*
- de moments de joie, de partage et de célébration*

Avec cette journée découverte, nous vous proposons un aperçu du Travail qui Relie autour de ces ressources clés pour toute personne qui souhaite contribuer à une société différente.



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

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 nous et de nos relations, écouter nos émotions, à transformer nos imaginaires et à ancrer nos engagements avec plus d'alignement.

Tout au long de la journée, nous explorons ensemble **plusieurs formats d'animation autour des 4 étapes du Travail qui Relie avec l'approche "Tête-Corps-Coeur"** : temps de réflexion individuelle, discussions en binôme ou petit groupe, échanges collectifs, pratiques artistiques et corporelles, expérimentations d'immersion avec le vivant...

Pour cheminer ensemble, nous constituerons **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.

Nous vous apporterons également **des éléments de compréhension sur les sujets de transition intérieure et collective** pendant et après l'atelier, avec des ressources détaillées et de sources fiables.



Une spirale en 4 étapes

Une journée pour découvrir le Travail qui Relie

1. S'enraciner dans la gratitude

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

2. Honorer notre peine pour le monde

Accueillir et partager nos émotions inconfortables et douloureuses.



4. Aller de l'avant

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

3. Porter un nouveau regard

Transformer nos récits et nos représentations, se relier au vivant.

Nos intentions

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, expérimenter les liens avec les êtres humains et autres qu'humains.

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, célébrer les victoires, regarder l'altérité avec douceur, renoncer avec le sourire, lumilutter.



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 récits 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 avec l'Ecole de la Transition Intérieure**, auprès 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 !).

Depuis octobre 2024, nous avons rejoint l'équipe pédagogique de l'Ecole de la Transition Intérieure pour animer un module spécifique sur les éco-récits. Nous avons également lancé plusieurs ateliers de Travail qui Relie.

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 des ateliers ;)



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 secouriste en santé physique et en santé mentale.

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.

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

“J'ai participé à ce TQR à une période où j'avais beaucoup d'éco-anxiété et une perte de sens dans mon travail qui contribue pourtant à la transition. Cette expérience hors du temps m'a permis de me reconnecter et d'accepter mes émotions, de mettre des mots sur ce que je ressentais, de mieux cerner la contribution que je peux apporter en déculpabilisant de pas "être/faire" assez. À la fin je me suis sentie apaisée et plus sûre de l'énergie que j'ai pour protéger le vivant.”

Marie

“J'ai découvert et assisté à un atelier de Travail qui Relie guidé par le duo des Marine et ce fut pour moi une très belle expérience. A travers différents ateliers se déroulant en pleine nature, nous avons exploré divers sujets concernant notre environnement proche, plus large et personnel. Cette approche m'a beaucoup parlé et touché. Je remercie nos 2 facilitatrices pour ces espaces qu'elles ont su créer pour le groupe. Je retiens les liens que nous avons tissé, les réflexions, le partage, l'introspection, les idéaux pour continuer à cheminer toujours plus encore. Merci beaucoup”

Katy



“Tout au long de l'année, j'ai pu observer Marine Jouvenot et Marine Lejeune évoluer au sein de la formation "devenir praticienne en écopsychologie". J'ai été touchée par la maturité, l'écoute profonde, l'attention aimante et l'humilité qui émanent de leurs gestes et de leurs postures. Toutes deux savent sécuriser le terrain émotionnel et corporel du groupe pour amener les processus de transition individuel et collectif. Toutes deux ont en commun une intelligence vivante et insatiable, une vibration du cœur qu'elles nous offrent avec leurs sourires lumineux et une humilité que seuls les esprits qui se laissent former par l'humus ont. Marine Jouvenot et Marine Lejeune ont toute ma reconnaissance et ma confiance.”

Emmanuelle Delrieu, fondatrice et formatrice de l'Ecole de la Transition Intérieure

“Marine et Marine, un superbe duo avec de bonnes bases dans la gestion de groupe en intelligence collective. J'ai été ravi d'avoir pu vivre un atelier de Travail Qui Relie à leurs côtés avec deux belles colorations d'être qui permettent d'ouvrir des espaces sécurisés, légers et profonds dans la reliance et la transformation.”

Yoan Svejcar, formateur à l'Ecole de la Transition Intérieure

Quelques
témoignages

Modalités & informations pratiques



Lieu & accès

Lieu près de
Rennes, idéalement
accessible en
transport en
commun et avec
du co-voiturage

Dates et horaires

Samedi 1er mars
2025

9h - 18h

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
adaptés à vos moyens :

- Tarif de soutien : 85 euros
- Tarif normal : 70 euros
- 2 places à prix libre pour les
personnes qui en ont besoin

Groupe entre 6 et 12 personnes



Bienvenue
dans cette
aventure !

Pour vous inscrire ou avoir plus de précisions,
envoyez-nous un message ;)

jouvenot.marine@gmail.com

marine@lumiver.org