

# Atelier du Travail Qui Relie

## « Libérer vos émotions et votre imaginaire pour soutenir la Transition »

**3 jours  
En immersion  
dans les Cévennes**



**Du Vendredi 11 (15h00)  
au Lundi 14 (11h00) Avril 2025**

La période actuelle bouscule nombre de nos repères. Il devient nécessaire de créer des espaces de confiance pour déposer nos émotions difficiles et nos incertitudes. Une formidable énergie d'action peut alors émerger.

Tisser du lien entre son écologie intérieure, ses valeurs et ses engagements pour une société plus respectueuse du vivant sous toutes ses formes est une voie riche de sens.

Nos élans créatifs peuvent alors se déployer à partir d'un endroit apaisé.

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

**Les intentions :** Reconnaître vos freins à l'action,  
Vous mettre en lien avec l'espace du cœur qui est toujours en paix,  
Faire émerger la force de vous mettre en mouvement  
Vous mobiliser là où cela fait sens pour vous-même

**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 grâce à l'EFT (Technique de libération émotionnelle)
- \* Se reconnecter au vivant à travers un Conseil des êtres sylvestres
- \* Libérer vos imaginaires avec un voyage en 2030 Glorieuses
- \* Soutenir vos premiers pas et les suivants vers votre propre Transition

Dans ce 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 demande d'inscription est à adresser par mail à : [catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr](mailto:catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr)

A réception de votre demande, nous vous enverrons un bulletin d'inscription.

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

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 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 / Inscription :** Catherine Rivera ☎ 06.46.07.54.15

**Courriel :** [catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr](mailto:catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr)

**Site :** <https://www.prendre-soin-desoi.fr/travail-qui-relie.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