



# INTEGRATION DE LA CULTURE REGENERATRICE

( FORMATION A LA CULTURE REGENERATRICE)

## COMPRENDRE LES EMOTIONS DE LA TERRE

- Les émotions terrestres sont les émotions humaines positives et négatives qui sont en relation avec la santé de la planète. L'état de la Terre se reflète dans l'état de nos esprits et de nos émotions. Alors que nous essayons de comprendre comment gérer les crises existentielles auxquelles nous sommes confrontés. Nous avons besoin d'un changement radical de nos modes de vie collectifs-un retour à nos racines dans la matrice de la vie sur Terre-un recadrage de notre culture autour des valeurs de l'éco-mutualité
- Chaque personne qui s'engage dans cette urgence climatique aura son propre parcours émotionnel. Les personnes qui s'engagent dans la crise climatique doivent reconnaître qu'elles sont susceptibles de subir un type de stress particulier en raison de la nature accablante du problème. Ce ne sera pas facile. Si vous avez pris conscience que le changement climatique entraînera un effondrement à court terme de notre mode de vie, voire pire encore, il peut être très difficile de traiter, d'intégrer ou de communiquer avec les autres.
- Il est important que nous nous engagions et parlions avec des personnes qui comprennent et apprécient que nous ne sommes pas simplement confus, déprimés ou irresponsables. Dans ces liens et conversations nous trouvons la solidarité et des pistes pour savoir comment être, quoi faire maintenant et à l'avenir. C'est un élément fondamental de la culture régénératrice.
- De nouveaux mots ont été formés pour décrire les réponses émotionnelles à l'état émergent du monde. Ces mots sont nécessaires pour créer un vocabulaire qui inclut l'espoir de renforcer la résilience et de mieux se comprendre dans des dialogues aux perspectives multiples

## L' ECO-ANXIETE

C'est l'anxiété face aux catastrophes écologiques et aux menaces qui pèsent sur l'environnement naturel comme la pollution et le changement climatique. Des variantes de la définition existent, pour décrire d'une manière générale « l'inquiétude ou l'agitation causées par les préoccupations relatives à l'état actuel et futur de l'environnement »

## LE DEUIL ECOLOGIQUE

C'est le chagrin ressenti par rapport aux pertes écologiques subies ou prévues, y compris la perte d'espèces, d'écosystèmes et de paysages significatifs due aux changements environnementaux aigus ou chroniques.

## L' ECO-PARALYSIE

C'est le sentiment de ne pouvoir rien y faire. Cela se traduit par de l'apathie, de la complaisance ou du désengagement. Vous pouvez changer vos ampoules, mais la plupart des gens savent que cela ne suffit pas face à l'ampleur du désastre.

## L'ANGOISSE MONDIALE

C'est quand on se réveille en ayant peur de l'état écologique du monde.

## LE TROUBLE DEFICITAIRE DE LA NATURE

C'est l'idée que les êtres humains, en particulier les enfants, passent moins de temps à l'extérieur, et la conviction que ce changement entraîne un large éventail de problèmes de comportement. Ce trouble n'est pas encore reconnu dans l'un des manuels médicaux sur les troubles mentaux

## LA SOLASTALGIA

C'est le sentiment de regret profonds et le deuil difficile de ce monde d'avant auquel nous n'aurons jamais plus accès. ( sites détruits, animaux disparus)

## LA TERRAFURIE

C'est la colère extrême déclenchée chez ceux qui peuvent clairement voir les tendances autodestructrices dans les formes actuelles de la société industrielle et technologique, mais qui se sentent incapables de changer la direction de ces chemins et écosystèmes. Cette colère vise également à remettre en question le statu-quo tant sur le plan intellectuel que sociopolitique. Terrafurie est une colère dirigée contre ceux qui commandent les forces de destruction de la Terre.

Source : <https://glennaalbrecht.com>



## SE CONNECTER GRÂCE AU TRAVAIL INTERSECTIONNEL

Le travail intersectionnel est également connu sous le nom de décolonisation de soi, de la façon dont nous nous connectons et communiquons avec les autres. Nous avons internalisé la violence et la séparation inhérentes à nos cultures. Nous avons le devoir et la possibilité de faire le travail qui peut défaire ces préjugés et comportements intériorisés, afin d'apprendre à agir d'une manière plus saine.

## La Décolonisation du Moi

Nous citons ici quelques formes d'oppression et de domination qui ont été codifiées dans les sociétés et les institutions du monde entier. Ce sont là quelques-unes des caractéristiques du système toxique contre lequel nous avons décidé de nous rebeller, guidés par les valeurs et les principes de la rébellion pour l'existence et à travers le prisme d'une culture régénératrice.

- Anthropocentrisme-Racisme
- Sexisme
- Eurocentrisme
- Hétéronormativité
- Classisme
- Spécisme

Les ressources utiles comprennent la communication non violente, la compassion, la formation à la décolonisation et les ressources pour faire face au deuil. Exécution Rebellion s'inspire et s'informe des travaux de :

- Joanna Macy—Le travail qui relie / The Work that reconnect/ Active Hope
- Marshall Rosenberg—Communication non violente, etc...
- Jon Young—Les 8 boucliers et la Justice Réparatrice



## LE TRAVAIL QUI RELIE

( « The Work That Reconnects » )

« L'objectif principal du Travail qui Reconnecte est d'aider à découvrir et à expérimenter les connexions innées les unes avec les autres et avec les pouvoirs systémiques d'auto-guérison de la toile de la vie, afin qu'ils puissent être animés et motivés pour jouer leur rôle dans la création d'une civilisation durable » Joanna Macy

C'est une approche d'écologie profonde créée par la militante écologiste : Joanna Macy. C'est un approfondissement de l'expérience « d'être humain ». Touchés sur le plan relationnel, nous nous rencontrons dans une démarche authentique, ce qui nous permet d'entrer dans une réelle communication.

S'autoriser à sentir sa peine pour le monde, permet de ressentir plus vivement sa joie.

## Comment cela fonctionne ?

Par des ateliers de T.Q.R (travail qui relie)

Il s'agit d'une immersion et d'une reconnexion à la nature pour un voyage individuel et collectif (groupes de +/- 10 personnes) accompagné par plusieurs facilitateurs-trices pendant ( 4 à 5 jours) afin de

- Explorer notre capacité à réinventer une nouvelle manière « d'être » au monde.
- Recréer un futur désirable
- Œuvrer à la guérison de la terre

Durant cet atelier, on va avancer dans cette spirale du travail qui relie en 4 étapes, afin de :

- S'ancrer dans la gratitude ( en s'émerveillant du vivant.)
- Honorer notre peine pour le monde
- Changer de cap, de perception
- Aller de l'avant.

Source: Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre de Joanna Macy et Molly Young Brown



## COMMENT PARLER SANS VIOLENCE ORDINAIRE CACHÉE ?

**UNE MANIÈRE DE COMMUNIQUER QUI VISE À PRENDRE DAVANTAGE SOIN DE LA RELATION AVEC SOI-MÊME, AVEC LES AUTRES ET QUI CONTRIBUE À DÉSAMORCER DES CONFLITS POTENTIELS.**

## REMARQUE :

Le plus important est sans doute mon intention : est-elle bienveillante, motivée par un « élan du cœur », un désir de contribuer dans le respect de chacun-e ?

Connaître son intention réelle demande de se connaître soi-même : nous vous invitons à approfondir la CNV qui est à la fois un chemin vers soi et vers les autres !



## LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

« Tout ce qui a été intégré dans la CNV sur la conscience, est connu depuis des siècles, le langage, les compétences de communication et l'utilisation du pouvoir qui nous permettent de maintenir une perspective d'empathie pour nous-mêmes et pour les autres, même dans des conditions difficiles » Marshall B. Rosenberg, PhD

Le centre pour la communication non violente ( CNVC) est une organisation mondiale à but non lucratif fondée par Marshall Rosenberg, docteur en Philosophie, qui se consacre au partage de la communication non violente (NVC) dans le monde entier, propose des formations intensives internationales et certifie des individus en tant que formateurs.

## Comment cela fonctionne ?

- Connecter son cœur avec soi-même et avec les autres
- Voir l'humanité en chacun de nous.
- Reconnaître nos points communs et nos différences et trouver des moyens de rendre la vie plus connectée pour chacun-e d'entre nous.

## Éléments fondamentaux de la CNV

- Aller au-delà du blâme et du jugement-parler de « moi » plutôt que des autres.
- Ecouter avant de parler et pratiquer l'écoute active
- Essayer de communiquer sur la base d'observations plutôt que d'évaluations: parler avec des mots de ce que vous pensez avoir entendu l'autre personne raconter, plutôt que penser ce que l'on raconte sur elle.

## La forme est simple, mais elle est très transformatrice

Grâce à la pratique de la CNV, nous pouvons apprendre à clarifier ce que nous observons, les émotions que nous ressentons, les valeurs que nous voulons vivre et ce que nous voulons demander à nous-mêmes et aux autres.

Lorsque nous n'avons plus besoin d'utiliser le langage du blâme, du jugement et de la domination, nous pouvons éprouver le plaisir profond de contribuer au bien-être de chacun-e.

La CNV crée un chemin de guérison et de réconciliation dans ses nombreuses applications, allant des relations intimes, du cadre du travail, des soins de santé, des services sociaux, de la police, du personnel pénitentiaire et des détenus, aux gouvernements, aux écoles, et aux services sociaux

Source: <https://www.cnv.org/learn-nvc/what-is-nvc>