



C'EST QUOI LA TRANSITION INTÉRIEURE?


« La transition n'est pas seulement une affaire de panneaux solaires et de carottes, nous estimons que ce qui se passe à l'intérieur de nous est aussi important que ce qui se passe en dehors. » Rob Hopkins.

Par Emmanuelle Delrieu, fondatrice de l'ETI (Ecole de la Transition Intérieure)
et co-fondatrice de l'AFECOP (Association Francophone d'ECOPsychologie),
psychologue et écopsychologue.

Transition écologique et sociale

 Etymologie latine *trans-ire* qui signifie « aller au-delà ».

 « Un processus de transformation dynamique au cours duquel un système passe d'un régime d'équilibre dynamique à un autre. »¹

 « Dans un contexte écologique et social, parler de transition consiste donc à chercher à passer d'une situation contemporaine marquée par des trajectoires insoutenables à un état des sociétés caractérisé par la soutenabilité et l'équité, vis-à-vis des générations présentes comme des générations futures. »²

1. Grandjean, A., & Le Teno, H. (2015). Transition (point de vue 1), in Bourg. D, & Papaux, A, *Dictionnaire de la pensée écologique*, PUF, p1006-1011.

2. Renouard, C., & al. (2020). *Manuel de la grande transition, former pour transformer*, LLL, p. 22.

Transition intérieure

- ✓ Implique un mouvement vers Soi
- ✓ Toujours un processus dynamique de transformation qui consiste à passer d'un état à un autre état différent mais en équilibre dynamique

La transition intérieure œuvre au confluent du collectif et de l'individuel dans un mouvement d'intériorité dont les dimensions de l'être –culturel, familiale, psychologiques, structurels et spirituels- sont travaillées dans leurs complexité afin de:

- ✓ nous relier au Vivant et au corps,
- ✓ de transformer nos comportements et nos paradigmes destructeurs du Vivant,
- ✓ De créer du sens dans nos vies et du lien,
- ✓ De vivre en résilience avec le réel,
- ✓ Et d'amener un changement de regard, de posture, d'imaginaire et de culture pour respecter et prendre soin du Vivant.

Le 1^{er} postulat issu de l'écopsychologie: Liens de réciprocité et d'interdépendance

Il existe une relation intime et profonde entre ;

**notre Oikos (écologie-maison)
intérieure**



**notre Oikos (écologie-maison)
extérieure.**

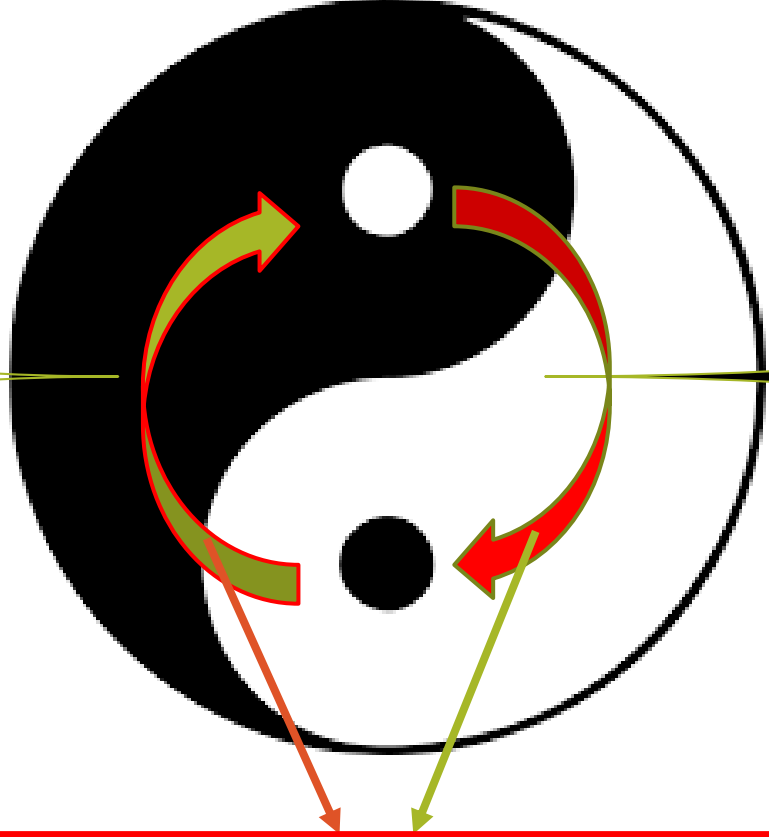


Elles sont en **interrelation
et interdépendance
constantes, cycliques et
au tissage complexe et
subtil.**

Son Écologie

intérieure: (notre Ombre=
toutes les parts de Soi rejetées +
matières psychiques,
émotionnelles, inconscients et
processus automatisés,
traumatismes,
transgénérationnels,...)

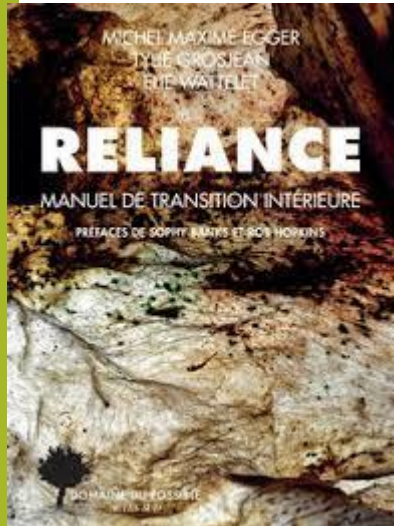
Processus dynamique et non linéaire de transformation



Une image vaut mille mots! Le TAO est mouvement

Son écologie
extérieure: celui de l'action,
de nos choix, de nos
comportements et de nos
créations dans le monde. C'est
aussi comment le monde extérieur
nous façonne par l'expérience.

Les enjeux de la Transition Intérieure.






- Selon Egger & al. ⁽¹⁾, 3 enjeux à la TI sont identifiés.
 1. Un travail de changement de paradigme dans ces composantes culturelles, collectives et individuelles.
 2. Devenir des « adultes authentiques » (Bill Plotkin ⁽²⁾) par un processus de maturation pour être libre et responsable
 3. « Apprendre à faire les choses ensemble autrement » (Sophy Banks ⁽³⁾).

(1). Egger, M.M, Grosjean, T, & Wattelet, E. (2023). *Reliance, Manuel de Transition Intérieure*, Actes Sud, Domaine des possibles.

(2). Plotkin. B. (2007). *Nature and the Human Soul*, ed en anglais, Broché.

(3). Sophy Banks, <https://healthyhumanculture.com/>

Les enjeux de la Transition Intérieure.

- Sortir de la dissonance, du Figement, du « greenwashing » intérieure, ou encore de ses freins aux changements:
 - ✓ En Soi: En permettre aux informations conceptuelles et factuelles que l'on sait à propos des crises actuelles majeurs écologiques, économiques et sociales de descendre dans notre cœur et permettre aux processus de transformation de notre ventre de digérer les informations, et de métaboliser de nouvelles consciences d'être au monde au regard des nécessités extérieures. 
 - ✓ Avec les humain.es et le reste du Vivant: Vivre avec des liens et une culture saine et respectueuse du Vivant. 
 - ✓ Avec sa spiritualité 
- Transformer, guérir et rentrer en résilience.

Les enjeux de la Transition Intérieure.



• Réempuissanter l'humain.e:

- En se sentant résilient, en retrouvant sa souveraineté intérieure, son pouvoir de décision, de parole et d'action citoyen



• Réenchanter le monde:



• Réintégrer la sagesse et les rites (gratitude, fêtes, cérémonies) collectifs



• Contribuer à co-créeer une culture du prendre soin, de respect, de responsabilité, d'émerveillement et de compassion.

Merci pour votre attention



<https://www.ecoledelatransitioninterieure.fr/>
ecoletransitioninterieure@gmail.com
06.27.05.00.91