

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 64 : Changer de regard.

Objectifs :

- 📎 Travailler le soutien avec le lien du collectif



étape 1 ; ici et maintenant après le constat de la réalité

(10 à 20 mn) Après avoir fait une fresque du climat ou vu un documentaire sur la crise climatique et ses enjeux, on propose de se projeter dans dix ans et d'écrire comment on voit l'avenir?

Etape 2; Recueil en groupe (10 à 45 mn)

on partage des récits en groupe pour ceux qui souhaitent, et surtout, on partage ce que cela nous fait comme émotions, comment est-ce que l'on se sent lorsque l'on envisage cet avenir?

Etape 3; Travail sur ces ressources. (5 à 15 mn)

on va chercher individuellement, les compétences, ressources, et capacités que l'on a besoin en tant qu'individu pour anticiper et faire face à cet avenir décrit: celles qu'on a déjà et celles dont on a besoin.

Etape 4; Travail sur ces ressources en groupes (15 à 40 mn)

En sous-groupe, on demande à chacun.e de présenter ces compétences, ressources, et capacités que il.elle a besoin en tant qu'individu pour anticiper et faire face à cet avenir décrit. Puis ensemble, de manière créative, ils.elles vont mutualiser ces ressources et réfléchir à des solutions concrètes pour acquérir ces compétences/ressources/capacités. A savoir qui, combien de temps, où, comment?

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Etape 5: Temps d'intégration (10 mn);

Sur le plan collectif, on fait une sophro de 10 mn; lecture du corps, puis on se ressource de ces capacités, on voit les choses se mettre en place dans le futur proche et plus lointain pour permettre l'intégration de ces ressources, de ces capacités et compétences. On prend le temps de sentir ce que cela nous fait, comment est-ce que l'on se sent...

Etape 6; temps du récit nouveau (10 à 20 mn)

on reprend dans 10 ans si ces événements que l'on a décrit arrive comment je m'y prépare

Etape 7; partage dans le collectif (20 à 45 mn)

Etape 8: clôture du groupe.