De l'éco-anxiété à l'éco-résilience (niveau 1)

En tant qu'acteurs et actrices au service des défis écologiques, nous sommes confrontés à des manifestations croissantes d'éco-dissociation (déni, paralysie, confusion, rejet...) et d'éco-anxiété (fortes émotions de tristesse, colère, désespoir…) chez leurs nos publics adultes ou adolescents.

Cette première formation propose d'éclairer ce qui se joue en chacun de nous, lorsque nous sommes confrontés à la réalité aiguë de la crise environnementale. Elle invite à mieux comprendre ces réactions saines et légitimes, pour apprendre à générer de nouveaux contextes d'accompagnement favorables à l'éco-résilience, terreau vivant nécessaire au passage à l'action et à l'engagement social.

Objectifs

- Repérer les concepts clefs de neurobiologie et de psychologie qui éclairent les situations d'éco-anxiété
- Identifier les impacts de la crise écologique aiguë actuelle sur la capacité des publics à rester en contact avec des sujets environnementaux anxiogènes
- Repérer comment ces concepts invitent à renouveler la posture et les pratiques professionnelles, en en faisant soi-même l'expérience dans le cadre réflexif de la formation.

Contenus clés abordés

- Notions de psychologie sur les différents biais cognitifs et émotionnels.
- Avantages et limites de l'apport de connaissance dans des situations d'éco-anxiété.
- Notions de neurobiologie sur le phénomène de dissociation structurelle, étendu au concept d' « éco-dissociation » et d' « éco-résilience ».
- Apports clés de la théorie polyvagale, issue des neurosciences, qui permet de comprendre l'impact des stress chroniques et des traumas sur nos capacités et nos comportements.
- Outils concrets pour intégrer la théorie polyvagale de façon transversale dans ses pratiques.

Public et prérequis

Educateurs à l'environnement, responsables pédagogiques, chargés de missions environnement et développement durable. Consultants ou formateurs intervenant sur des sujets clefs de la crise environnementale (biodiversité, eau, énergie, climat...).
Toutes personnes en situation de porter des sujets éco-anxiogènes auprès de publics adultes ou adolescents.
Cette formation n'abordera pas explicitement l'accompagnement des publics enfants.

Aucun prérequis.

Nombre de participants : 6 participants minimum / 12 participants maximum

Modalités et démarche de formation

Formation multimodale de 21 heures de formation soit :

14h de formation en présentiel
4h30 de travail individuel à distance
2h30 de formation à distance en classe virtuelle

Alternance d'apports de contenus en séance plénière, de temps d'échanges et d'appropriation en ateliers ou en binômes, et de mise en pratique réflexive. Analyse des liens entre les concepts et les pratiques des participants.
Le parcours de formation proposé est une exploration en « U » (théorie U de Otto Scharmer), dont les étapes reflètent en miroir les contenus enseignés lors de la formation :

- Créer un espace de confiance et de sécurité
- Découvrir de nouveaux concepts, accepter le décentrage de ses représentations.
- Expérimenter, « rester avec » ce qui émerge, se ressourcer
- Identifier les liens avec les situations de ses publics, envisager de nouvelles pratiques professionnelles
- Se sentir soutenu par le collectif pour mettre en pratique ces nouveaux acquis.

Cette formation est conçue pour offrir aux participants un espace convivial de ressourcement professionnel, pour revisiter entre pairs ses pratiques d'accompagnement et éclairer d'un sens nouveau le concept de « éco-résilience ».

Modalités d'évaluation et de validation

Auto-évaluation des apprentissages (mises en situations et questionnaire d'évaluation) et évaluation de satisfaction (questionnaire distribué en fin de formation)
A l'issue de la formation et sous réserve de sa participation à la totalité des journées chaque participant recevra une attestation détaillant les objectifs et les contenus traités durant la formation.

Dates et lieu de réalisation

Les mercredi 19 et jeudi 20 mai 2027 à Poitiers (86) puis 2h30 de formation à distance le vendredi 18 juin 2027

Formatrice

Lara JOUBERT – Thérapeute et formatrice, facilitatrice d'éco-résilience - CAE MOSAIQUE

Accessibilité aux personnes handicapées

Pour toute situation de handicap, et/ou besoins d'aménagement particuliers : nous contacter pour échanger sur les modalités d'accueil et d'adaptation de la formation : Marc BONNEAU marc.bonneau@ifree.asso.fr - 05.49.09.96.94

Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription en ligne : www.ifree.asso.fr/inscription-formation-programmee

Inscription avant le 17 avril 2027.
Cette date détermine le maintien de la formation. Après cette date, nous contacter.

Coût pédagogique

À titre individuel : 150 €
Au titre de la formation professionnelle continue : 1050 €
Prix non soumis à TVA, suivant Art. 261.4.4a du CGI
Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants

Contacts

Responsable pédagogique : Marc BONNEAU marc.bonneau@ifree.asso.fr - 05.49.09.96.94
Inscriptions & logistique : Stéphanie FORTIN stephanie.fortin@ifree.asso.fr - 05.49.09.64.92