



<https://cotiere-transition.fr>

Atelier gratuit
"Et toi ça va, tu le vis bien?"
(Ou comment affronter un monde qui change)

Le monde va mal et toi ? T'es plutôt zen ou dans le creux de la vague?
Et si on prenait le temps d'en discuter !?

Nous vous proposons **un espace et un moment d'échange collectif** pour partager ensemble nos ressentis et expériences vis-à-vis **des bouleversements environnementaux** qui nous affectent émotionnellement **au quotidien**.

Nous pensons que **l'instabilité du monde** est de plus en plus concrète pour toutes, et qu'on **ne doit pas la réduire à une problématique individuelle**, à vivre personnellement.

D'une durée de **4h00**, il mêle des moments d'échanges **sur nos vécus**, de réflexions collectives **sur les imaginaires** de la souffrance environnementale et d'**exploration collective de pistes** pour tenter d'affronter ces bouleversements.

L'idée c'est de passer **un moment convivial** ensemble où chacun.e se sent.e en **confiance et légitime** d'exprimer ce qu'elle ou il souhaite partager aux autres.

On propose à chacun.e d'**amener de quoi grignoter et boire**. On fera des pauses au cours de la discussion pour partager un repas en mode auberge espagnole

Cet atelier **est ouvert à toutes les personnes** qui se sentent affecté.es d'une manière ou d'une autre par les problèmes environnementaux.

Voici quelques infos sur les écolos anonymes de Toulouse qui ont conçu cet atelier :

Le collectif des ECOLOS ANONYMES s'est constitué en mars 2022 à Toulouse avec à ses débuts, une dizaine de personnes ayant participé à l'atelier « Et toi ça va, tu le vis bien ? (ou comment affronter un monde qui change) ».

Cet atelier a été imaginé en 2020 suite à l'observation qu'une grande partie des personnes affectées par les bouleversements environnementaux **ne partagent pas cette sensibilité à leur entourage** et que très peu d'espaces dédiés existent pour en parler. En effet, bien que ces bouleversements soient de plus en plus concrets pour toutes, il semble que l'impact, toujours plus violent, sur nos vies soit souvent vu **comme une problématique individuelle**, à vivre personnellement.

Ils se fixent comme objectif de créer des espaces de discussions pour faciliter le bien-être vis-à-vis de nos ressentis face aux enjeux environnementaux. L'idée est que ces ateliers soient le plus accessibles possible et puissent être pris en main par quiconque le voudrait. Ils souhaiteraient **qu'une prise en main collective** puisse exister avec une discussion entre pairs pour avoir une alternative aux professionnels parfois plus difficilement accessibles (psy, stage bien être souvent cher...). Il est possible ensuite d'être formé pour devenir animateur.