

A la croisée des chemins de métamorphoses

Echos de 3 journées de rencontres
Les Amanins (Drôme) - 9 au 11 février 2024



Chemînements en commun...

Rencontre Patrick, Céline, Julie autour d'une envie de rencontre autour d'un projet de livre sur les métamorphoses et un espace de métamorphoses (les Amanins dans la Drôme)

MARS 2023

JUIN 2023

Préparation d'un projet de stage de 3 jours aux Amanins pour les 15 - 16 et 17 septembre 2023.
Lancement des invitations et inscriptions

Décision de report du stage, mise en place d'une démarche de cheminement collectif.

AOUT 2023



Publication du [livre-chantier](#)
«La traversée. Du temps des chenilles à celui des métamorphoses»

1er [webinaire](#), 8 participant.e.s.
Intentions partagées

15 SEPT 2023

2ème [webinaire](#),
14 participant.e.s.
Partages autour
de la notion
d'équipement

17 OCT 2023

25 OCT 2023

14 NOV 2023

3ème [webinaire](#)
13 participant.e.s.
Graines de
contributions

10 DEC 2023

Interview France Inter avec Denis
Cheissoux - CO2 mon amour
[Podcast](#)

12 DEC 2023

4ème [webinaire](#),
19 participant.e.s.
Premières lectures
et questions de mise
en chantier du livre-
chantier.

5ème [webinaire](#)
19 participant.e.s.
Logistique et
canevas des 3
journées

19 JAN 2024

DU 9 au 11 FEV 2024

**RENCONTRE
A LA CROISEE DES
CHEMINS DE
METAMORPHOSES**
29 participant.e.s

Questionnaire
de débrief à
froid avant
rencontre 16
avril 2024

22 MARS 2024



Se retrouver dans un lieu inspirant et agissant...





Le soin aux morts...

Les Amanins

L'espace d'expérimentation...

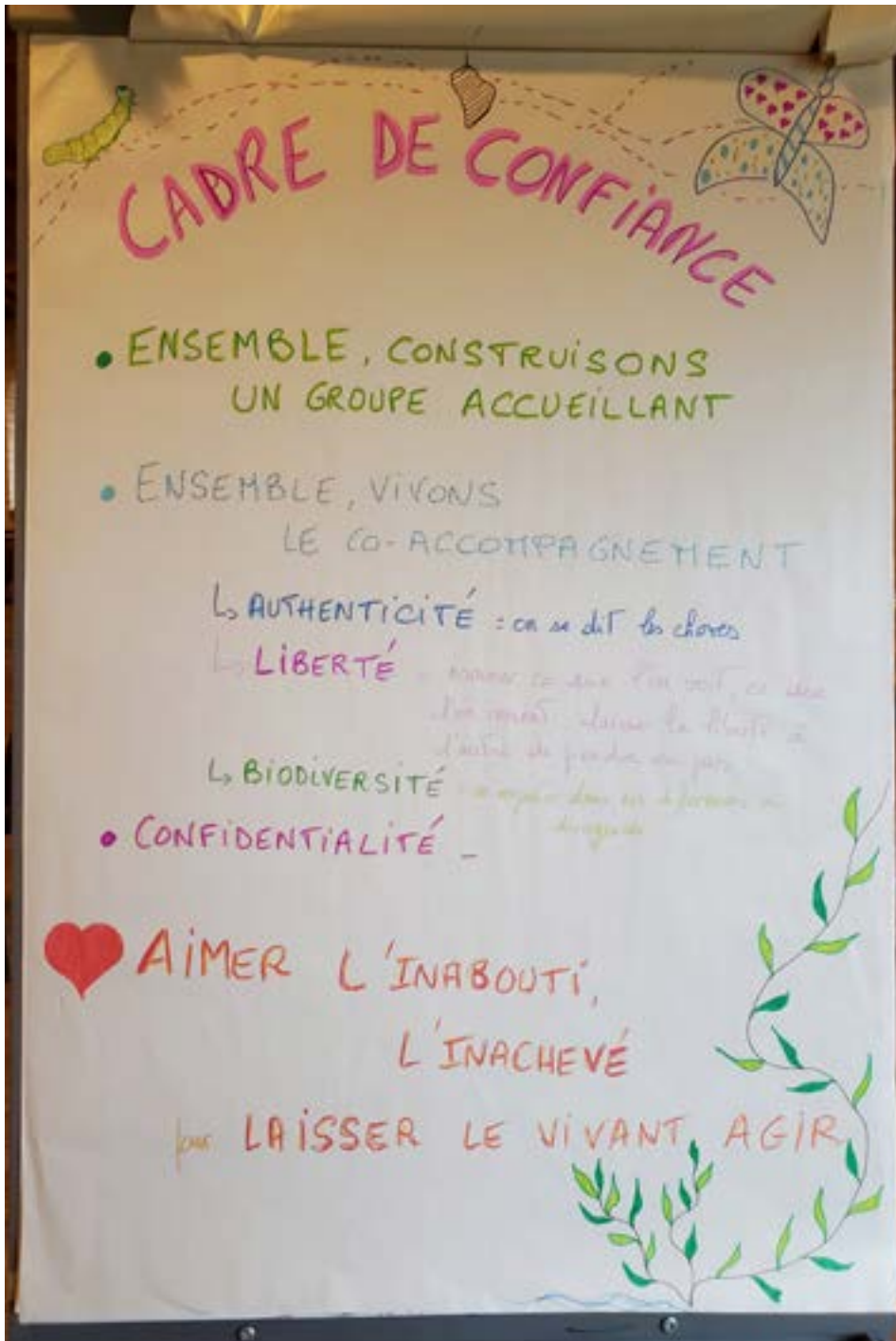


Garder une trace sensible des cheminements avec les aquarelles de Stéphanie...





Penser et ménager un climat de soin...



S'accorder sur le cadre de confiance...

Y intégrer un cadre de confort.....

Ensemble, co-construisons un groupe accueillant

Ensemble vivons le co-accompagnement :

- **Authenticité** : on se dit les choses

- **Liberté** : nommer ce que l'on voit, ce que l'on ressent, laisser la liberté à l'autre de prendre ou pas

- **Biodiversité** : se respecter dans nos différences et nos divergences

Confidentialité

Aimer l'inabouti, l'inachevé, pour laisser le vivant agir



Jour 1 - SE RENCONTRER

15h - Accueil

Se situer sur la carte de France, Tour des prénoms, présentations en binomes, cadre de confiance, cadre de confort

Fil des trois journées

16h - Présentation des Amanins par Laura

Découvrir le matériel créatif...

Partager les intentions...





Jour 1 - SE RENCONTRER

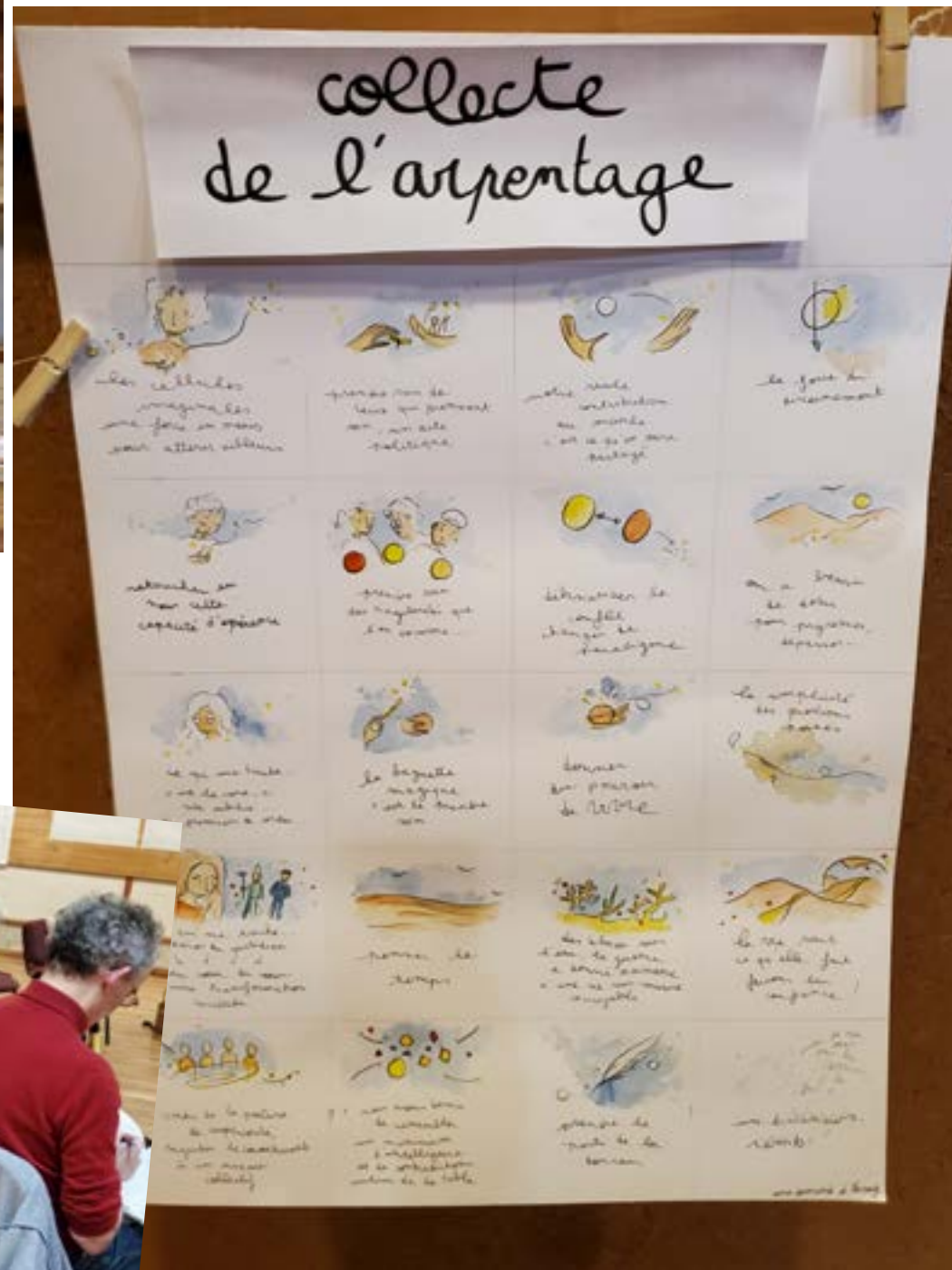
17h30 - Arpentage du livre-chantier «La traversée. Du temps des chenilles à celui des métamorphoses»

- ce qui me surprend
- ce qui me touche
- ce qui me manque
- à quoi cela me fait penser

19h - Ancrage et journal créatif



Arpenter...



La résonance en 6 étapes

- Présence et ouverture
- 1. Perception
- 2. Pénétration
- 3. Imprégnation
- 4. Altération
- 5. Information nouvelle et émergente
- 6. Restitution



Jour 2 - ENQUÊTER

9h - Rituel du matin, introspection sensorielle avec les fascias

9h50 - Parlons résonance

La résonance en 6 étapes

0- Présence et ouverture à ce qui va venir

1- Acte de perception : Les mots arrivent jusqu'à moi... par les 5 sens

2- Pénétration : Je laisse entrer en moi ce que je perçois. Plus je suis en présence, plus mes 5 sens sont complétés par l'interoception (capacité à ressentir les états internes, les mouvements physiologiques) et la proprioception (capacité à percevoir la position sans les yeux - d'où l'on vient, où l'on va). La matière corporelle est douée de sensibilité en amont de tout influx nerveux. La pénétration est un mouvement spatial, ce qui vient à moi, je fait ce qu'il faut à l'intérieur de moi pour que ça entre (respiration, détente, silence, intérieur, écoute de l'intérieur, dans mes appuis...). La perception ne reste pas une perception, elle pénètre. Pour des personnes qui ont peur, la pénétration peut être difficile.

3- Imprégnation : rentrer ne suffit pas. Il faut que la matière ait le temps de s'imprégner (métaphore : Mon intériorité est de l'eau chaude. Je rentre le sachet et je le retire tout de suite. L'eau ne devient pas thé, elle n'a pas le temps). C'est un mouvement temporel (qui dépend du temps même si ce n'est pas toujours long)

4- Altération : devenir autre. Le moment où l'eau n'est plus de l'eau, elle est devenue du thé. Je deviens le fruit de ma rencontre avec le client. Le client goûte le fruit en profondeur. Ça ne veut pas dire qu'on n'est plus nous mêmes. Il y a un temps juste - après, le thé est trop amer. Moment de la rencontre ; sans altération, il n'y a pas rencontre.

5- Information nouvelle et émergente : peut être nommé maintenant ou plus tard

6- Restitution : verbale, par un geste, se laisser parler.

la métamorphose chenille - papillon



l'existence
de cellules
imaginaires

un appauvrissement
dans la
chenille
des de début

quand elle
se transforme
en chrysalide...
les "imaginaires"
s'activent

les
cellules
se reconstituent

se regroupent
se multiplient

et forment
des disques
imaginaires

les disques
se multiplient

et se
souduent

le système
immunitaire
de la chenille
s'effondre

et appauvrissement
du système chenille
est essentiel à
l'apparition du
papillon

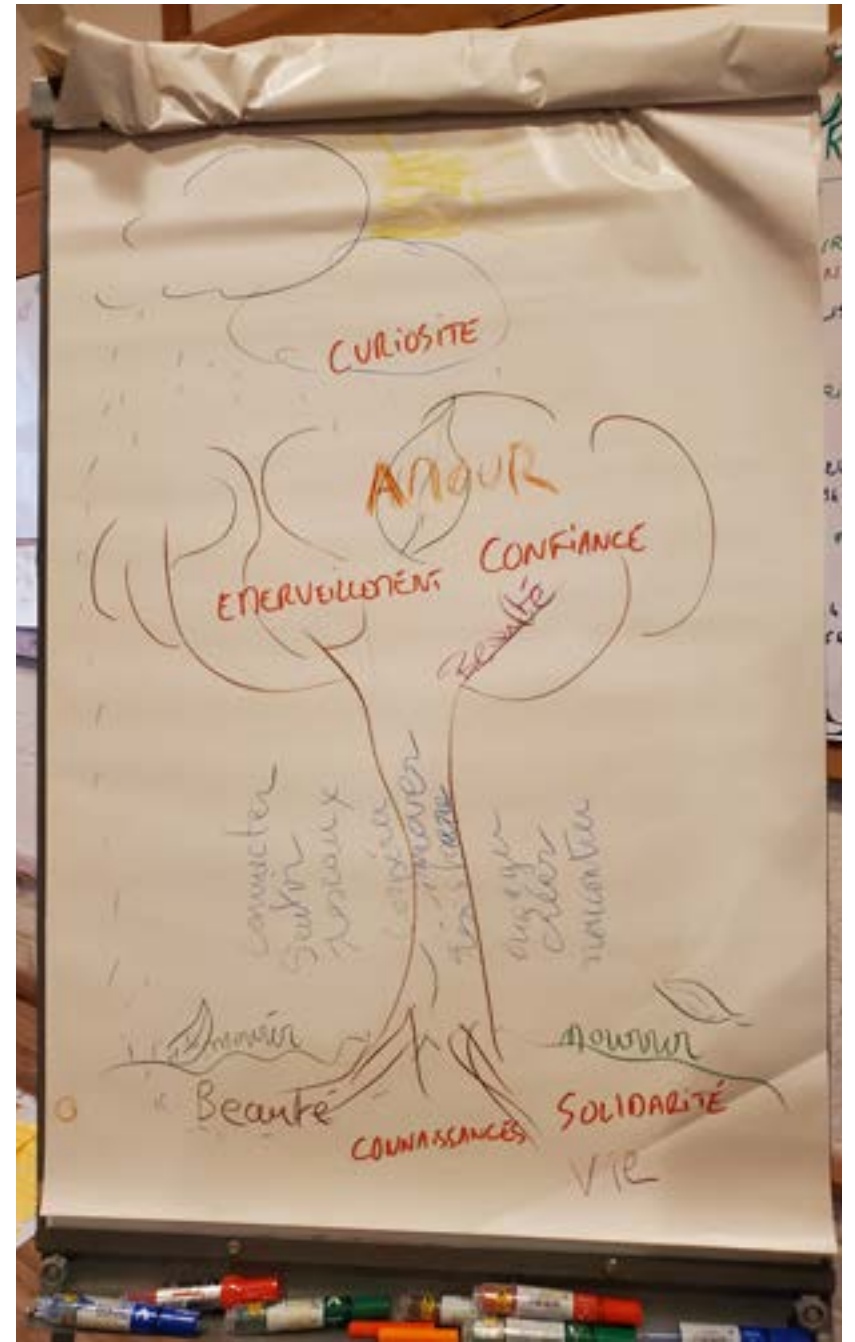
les cellules
imaginaires
est une
force en
moins pour
autres ailleurs :

Jour 2 - ENQUÊTER

10h - biospiration : la métamorphose de la
chenille en papillon



S'inspirer du vivant...



Jour 2 - ENQUÊTER

12h - Ancrage, journal créatif

Formuler une question personnelle



ENQUÊTER

à 16h
PILE-PILE.

sur une question personnelle

- > Résonances sonores
↳ Olivier
- > Résonances philo
↳ Patrick
(salon Rainette)
- > Résonances Créatives - Matières & couleurs
↳ Sylvie
- > Résonances nature, sol, vivant, minéral
Balade furtive (DEHORS) (1)
↳ Céline & Julie
- > Résonances Zen Tangle - Dessin méditatif
↳ Hélène
- > Résonance Constellation systémique - Expérience
↳ Thierry (salle de conférence)

Jour 2 - ENQUÊTER

14h - Enquête dans 5 espaces de résonances

- Résonances sonores avec Olivier
- Résonances philosophique avec Patrick
- Résonances créatives avec Sylvie
- Résonance avec les éléments naturels : balade furtive poétique
- Résonances méditatives avec Hélène







La chanson du petit caillou

Sabine Sicaud

On le croit silencieux : moi je sais qu'il chante.
Il chante, au bord du chemin, sa chanson de petit caillou.

Mais comme il chante à voix basse, les hommes,
d'ordinaire,
n'en savent rien.

A-t-il appris dans la rivière, ou sur le barrage du ruisseau,

les secrets de l'eau qui court ?

A-t-il appris le long de la route,
les secrets des êtres qui passent ?



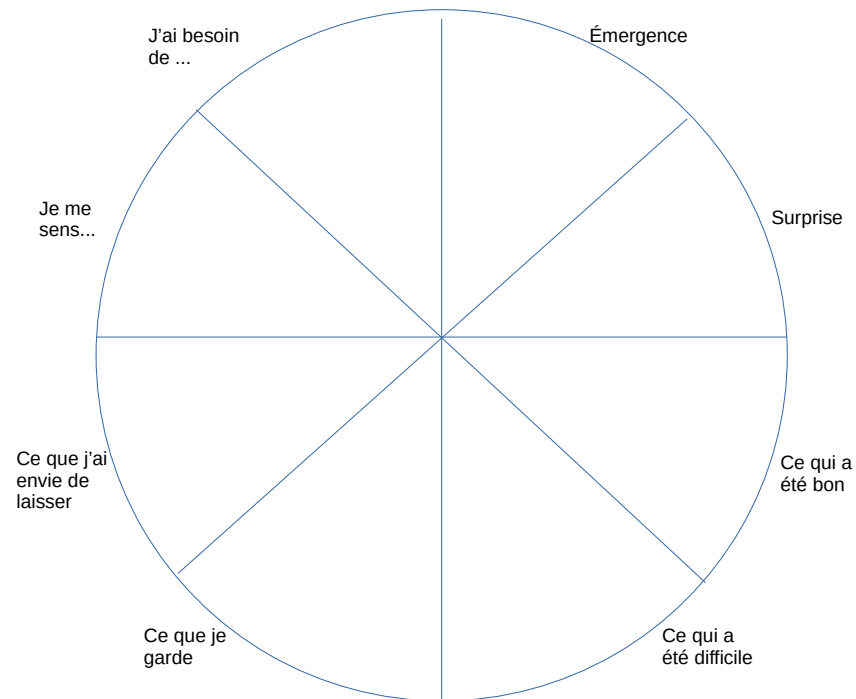


Jour 2 - ENQUÊTER

17h30 - Introspection

17h40 - Cercle de débrief

19h - Ancrage, journal créatif





Jour 3 - S'EQUIPER

9h - Rituel du matin, mise en mouvement et introspection sensorielle





Au rythme lent des fascias... Douce guidance de Céline...
Finesse des aquarelles de Stéphanie...

Jour 3 - S'EQUIPER

9h50 - Parlons équipement

10h - Partage d'essentiels dans nos kits de survie dans le chaos de la chrysalide

- équipement personnel
- équipement que je peux transmettre à d'autres sur les chemins des métamorphoses

Travail en sous groupe et rédaction personnelle

11h - Cercle de récolte et de partage de nos équipements



Définir ce que l'on entend par équipement :

D'après le Larousse *Équipement* = action d'équiper, de pourvoir quelqu'un de ce qui est nécessaire. Merci le Larousse !

Bruno Latour parle d'*équipement moral et cognitif pour atterrir dans la zone critique...*

John Dewey invite à *représenter à nouveau les problèmes en utilisant des instruments/équipements à la fois scientifiques, artistiques et politiques. que nous avons à disposition.*

Pour Dominique Vinck, *les équipements, comme objets de rupture, sont des marqueurs de changement de phase et contribuent à créer de l'irréversibilité dans le processus de conception.*

On pense ici équipement individuel et collectif de l'intime au planétaire.

- nos cinq sens,
- nos connaissances (savoirs et relations)
- notre posture personnelle
- nos expériences, nos pratiques, nos imaginaires
- nos outils, techniques, méthodes
- nos espaces

Les images que l'on peut proposer ici sont les EIF (équipements individuels de flotabilité) ou le grément avant de partir en mer avec un bateau à voile. Bref, qu'est-ce qui nous équipe, individuellement et collectivement, sur les chemins des métamorphoses ?



Partager nos équipements sur les chemins des métamorphoses...



Récolte de nos équipements : Slow tech / Ecoute active – Permettre l’expression des ressources, des envies, des craintes, pour permettre à la personne de s’engager sur son propre chemin de changement / Pratiquer l’écoute active / Respiration du coeur / Palabres sous les arbres et construction de désaccords / La charte du vertstohlen que j’active au Labo furtif / faciliter des cercles de parole en incarnant la part du féminin / Règles de gouvernance – partage de la parole – Prise de décision par consensus, consentement – parler en inclusif du féminin / Décision par consentement – élection sans candidat / Comme si... Ligne de vie. Quand on pense ne pas être capable de..., de manquer de..., avoir besoin de... Imaginer une personne, lieu, personnage référence qui possède cet élément et le modéliser. S’imaginer aujourd’hui, demain, dans une semaine... ramener les sensations, les perceptions, émotions, perceptions dans le passé et l’infuser dans toute sa vie. / Les approches de la psychodiversité : énéagramme, process Com, au service des dynamiques collectives (place aux vulnérabilités) / Appartenir à plusieurs groupes : essayer les bonnes pratiques des uns et des autres ; confronter les idées différentes entre les collectifs ; mettre en relation ; définir un espace temps dédié / Prendre soin du collectif : co-élaborer des cadres d’hygiène – ex : charte de bienveillance, de valeurs, de confort... / guide de questions pour faire un bilan professionnel régulier / Sacré fou du roi – co-développement ; CNV ; médiation / outil « j’affirme ma protection » en cas de sentiment d’insécurité / prendre soin du vivant / Apprentissage des sciences participatives / Faciliter notre prise de conscience d’être vivantes et reliées à d’autres vivant.e.s autres qu’humain.e.s / Aller dehors, surtout quand ça ne va pas / Balade furtive bioinspirée / se relier au vivant – bioinspiration / Le triangle de Karpman – victime/bourreau/sauveur / Des lectures inspirantes : Dialogues avec l’Ange, Etty Hillesum, Désobéir de F Gros, Eckart Tolle / Espace de partage autour : du temps ; des dynamiques collectives ; de la mort ; des questions de sens et de spiritualités / Moment rencontre émerveillement / Approche systémique soin ; FSSD ; systémique-scientifique-participative ; Art martial sensoriel / Pratiquer et diffuser l’esprit de la méditation / Méthode d’analyse des organisations, des collectifs, des missions, des compétences, référentiel dirigeant SCIC / Collectif Renart Street-Artistes : lever les yeux et transformer notre regard sur l’espace public / Donner accès à l’art / Ressource à disposition : le modèle « Tiers Lien » à modifier / transposer – option sociale / option militante, / Capitaliser les succès : lister les succès de ses expériences passées pour se reconnecter à une énergie positive et confirmer qu’on sait y arriver / L’art de la furtivité / Constellation systémique en organisation / Se poser pour respirer, en conscience du corps et interconnexion à ce qui m’entoure humain.e.s et autres qu’humain.e.s / La mise en récit des expérimentations pour apprendre en commun (Risposte créative) / Partager des outils et des méthodes d’évaluation des actions et de leurs impacts : référentiel / indicateurs de richesse / budgétisation ?? / Lire et transmettre : cours, notes de lecture, arpentage / Construction d’un réseau type « Solaris » pour une bonne connaissance de mon territoire (géographie, compétences, outils...) / Le Parapluie – coopérative légère, imaginative et reliée (intermittence du travail) / Révéler les trajectoires (histoire, prospective)=> mettre en récit / Un lieu d’accueil, de résistance créatrice ; la-vieille-ecole.fr – espace d’intermédiation citoyenne en Lot et Garonne / Lieu d’accueil sur le territoire de la Biovallée – lien avec les acteurs locaux à Crest / Assemblée locale multi -acteurs / Une démarche conviviale à travers la réalisation de buffets ouverts, danse, musique et chant / En cours de travail : démarche de l’écoresponsabilité dans les événements culturels / Usage wiki et outils de simulation Vinlûch pour voyages dans l’au-delà / les outils collaboratifs numériques – wiki / Les outils numériques collaboratifs ; Quels bons réseaux sociaux ? / Outils de communication furtif, plateforme Bien chez moi (Sébastien Roset) – assemblée virtuelle / Outils / méthodes de liens et de communication furtifs / V2 de Transiscope, portail Web des alternatives. Agenda événementiel interopérable avec Transicothon / Les lieux : la cabane – immersion nature ??? => le SAS / Pratique sportive type cardio qui active la dopamine 3 fois par semaine et observer les effets / Création plastique/art thérapie pour permettre de déposer et prendre conscience afin de transformer concrètement ce qui pèse, ce qui gêne, ce qui empêche et freine le passage à l’action individuelle et collective / un carnet de dessin et mon aquarelle / carnet d’auto-observation créatif / gérer des outils personnels pour transformer son rapport au(x) temps / Détecter, révéler les pépites et les talents de chacun à travers différentes méthodes et accompagnements. Je suis convaincue que chacun en a et que, parfois, on ne sait juste pas les regarder ou les mettre en œuvre / mettre du beau, de la poésie dans nos échanges, nos formations, nos accompagnements / mes sens pour regarder et sentir ce qu’il y a autour et dont je fais partie / clarifier les intentions et créer des fils / animer de manière à faire une place pour chacun / ma plume, mon écoute / le yoga : se connecter à son être profond pour pouvoir le relier à l’âme universelle afin de ressentir notre interdépendance de façon sereine / Accompagnement du CAT ?? dans les dynamiques potentielles de transition des territoires en Biovallée / une dynamique d’accompagnement des territoires dans leurs transitions par les processus de dialogue (théorie U / cercles de coaching démocratisés) / le cercle de coaching – groupe de pairs (théorie U) : simple, soutient depuis 2015, partenaires compagnons, prend soin du groupe, codev-présence-résonnance / écoute, attention, disponibilité à l’autre / Les 4 niveaux d’écoute de la théorie U et le silence comme ressource / la documentation narrative par l’écoute : écouter, dessiner, récolter les mots des gens. Apprendre à le faire et transmettre / Méditation de reliance et présence : un groupe de personnes se retrouve régulièrement et développe une connexion et un espace commun d’énergie (égrégore). Je me connecte à cet espace pour me ressourcer, prendre ou donner du soutien, m’appuyer sur l’énergie collective pour décentrer mon attention et utiliser mon corps pour écouter. Créer un groupe méditation, présence, reliance, soutien / Questionnement « je ne sais pas ». discernement : Clarifier pour toi, posture avec des outils (CNV, Codev, ...), sens des mots, / Prendre soin des mots / espaces de réflexivités / prendre soin de moi tête coeur corps : méditer en pleine conscience, marcher, qi gong, shiatsu, do in / méditation / Livre : Une vie bouleversée d’Etty Hillesum et sa prière « Je vais T’aider mon dieu à ne pas t’éteindre en moi » / Méditation du coeur / Désir de co-création d’imaginaires collectifs/ outil connaissance des plantes sauvages et comestibles pour l’autonomie / Partager ma connaissance du monde végétal : s’équiper pour manger sauvage / Se soigner avec les plantes / sobriété heureuse « si tu possèdes le superflu, c’est que d’autres n’ont pas le nécessaire » / Spiritualité, connexion à la source – alignement coeur corps tête / Massages ayurvédiques : pratiquer une relation à l’autre bienveillante jusque dans le toucher / la musique : avec les autres, pour la construction collective et la vibration de vie / la rêverie, les imaginaires qui résonnent. Et si... / la méditation, le soin sensoriel (le soin artistique?) => l’ange corporel – nos capteurs au ??? de nos humeurs / Le soin, la thérapie => Cynthia Fleury / Ressource « à disposition » : pratiques de soin de soi proposées par le village des Pruniers (& le soin de la planète). Ethique non dogmatique

Jour 3 - S'ÉQUIPER

12h - Ateliers d'approfondissement sur les équipements

- Conflits et médiation avec Vincent
- Cercle politique avec Marie-Hélène et Patrick
- Cercle wiki et outils numériques collaboratifs avec Claude et Julie



Approfondir...

Le wiki du Labo Furtif

Le projet -

Approuver la charte -

Ressources -

Rencontres -

Et en expérience ? -



Vers un labo furtif

Partage sincère de ressources
pour soutenir celles et ceux qui transforment en commun
et prennent soin des autres et de l'habitabilité de la planète

[Un wiki à visiter et où contribuer...](#)

Jour 3 - S'ÉQUIPER

14h - Débrief et prochains pas :

- Pour nos productions
- Pour notre groupe
- Pour les chemins de métamorphose (inclusion)
- Idées folles



Handwritten notes on a flipchart divided into four quadrants, with various sticky notes attached.

POUR NOS PROD^o

- Don de carte (Blanc - 10 au dépt. de la région)
- Mettre dans le Wiki de recolle
- Appeler + travailler en collectif
- Lire collective
- CARACTÈRE DE SOLIDARITÉ
- COÛTE / PARTAGER
- De la Wiki de la fête
- Se partager le 11 de Noël

NOTRE GROUPE

- Appeler de temps en temps
- Carte de remerciement
- Travaillez en équipe
- travail + sérieux + compétence
- Élargir le groupe
- Cartes de remerciement
- Cartes de coaching
- en s'appuyant sur des outils
- Calendrier commun
- Une journée de rencontre
- avec OBT
- Déjeuner mesuré (choisir)
- (après de nouvelles relations)
- envie d'écouter politiquement (voir)
- (voir de travailler déjà ensemble)
- Changer l'organisation (voir)
- Revoir

LES CHEMINS

- Appeler en référence
- avec nous
- Partager l'expérience
- de parler d'histoire (groupe - ligand)
- Prof of care = peur de soi

IDÉES

- Appeler de temps en temps
- avec nous
- Appeler de temps en temps
- avec nous
- Appeler de temps en temps
- avec nous



Jour 3 - S'ÉQUIPER

15h30 - Doux échanges de gratitude en binômes





Arc en ciel dans le ciel des Amanins pour colorer le départ... Cadeau !!!