

A large, mature tree with dense white blossoms stands in a landscape of rolling hills and a clear sky. The tree's trunk is dark and textured, and its branches are covered in small, delicate white flowers. The background shows a valley with green fields and distant hills under a pale blue sky.

Dans ce monde complexe, une proposition simple :

Être en lien et partager ses émotions

Le contexte géopolitique de cette proposition

- ▶ En France : une **situation politique très compliquée** (montée de l'extrême droite, dissolution de l'AN, vacance gouvernementale, motion de censure, etc) qui a provoqué un climat **d'instabilité** et des **émotions désagréables** : peur, colère, perte de confiance, grande lassitude...
- ▶ Aux Etats-Unis : retour de D. Trump, **discours d'investiture sidérant** avec un E. Musk tout puissant, **recul des droits** pour les minorités, etc.
- ▶ A l'échelle mondiale, des **conflits** qui se maintiennent (guerre en Ukraine, conflit Israélo Palestinien qui s'est intensifié en 2024) avec des propositions de résolution déconcertantes de D. Trump (faire de Gaza la nouvelle côte d'azur ?)

Le contexte environnemental de cette proposition

- ▶ Une **catastrophe environnementale** de plus en plus alarmante, qui constitue un **phénomène supraliminaire** (= qui se situe au delà d'un seuil) et que nous ne pouvons donc nous représenter.
- ▶ La **crise écologique semble largement éclipsée** par toutes les autres crises actuelles : politiques, géopolitiques, économiques.
- ▶ **Or, ce n'est pas pour ça qu'elle s'arrête.** Rappelez-vous :
 - *Les inondations de Valence : 29 et 30 octobre 2024*
 - *Le cyclone Chido à Mayotte : 5 décembre 2024*
 - *Les incendies à Los Angeles : 7 au 31 janvier 2025*

Le constat fait au contact de mes patients

- ▶ Une forme de **lassitude** qui **dure et qu'il est difficile d'enrayer**
- ▶ Un sentiment de **solitude**, un **besoin de sentir qu'on n'est pas seul.e** à trouver que ce **monde devient de plus en plus fou et complexe.**
- ▶ Un **besoin d'être ensemble** même si on n'a pas forcément de solutions, **juste pour pouvoir partager une conscience commune qu'il y a bien un problème.**
- ▶ Un **besoin de pouvoir réfléchir à des pistes d'action**, à du « **bon** » ensemble.

Les conclusions :

- on a **besoin de liens sociaux** dans cette période particulière.
- on a besoin **de parler et de partager nos émotions.**

[D'où --> cette proposition de parcours d'accompagnement.](#)

Un parcours pour être en lien et partager ses émotions

- ▶ Un groupe de **12 participants maximum**
- ▶ Des rencontres en **visio du 5 mars au 16 avril**
 - **3 webinaires de 2h en grand groupe** (les mercredis 5, 19 mars et 2 avril entre 12 et 14h)
 - **1 webinaire de 2h en sous groupes** (date et horaire à choisir par chaque groupe)
 - **1 séance en individuel de 1h**
 - **L'accès à une plateforme avec des ressources théoriques** (conférences, podcasts, articles scientifiques, suggestions d'ouvrages, etc) avec possibilité d'y échanger et poser des questions
 - **Une communauté créée entre les 12 participants** mobilisable pendant la durée du parcours.

Les **webinaires** de 2h en grand groupe et le **webinaire** de 2h par groupe de 4

- ▶ **L'expérience d'accompagnement de groupes** m'a montré que les participants veulent **échanger, s'exprimer, plutôt qu'accumuler de la théorie**. On sait que le monde va mal, ce dont on a vraiment besoin c'est trouver des espaces où on se sent en **sécurité** pour **en parler, pour confronter points de vue et ressources**.
- ▶ Chaque webinaire aura néanmoins un **fil conducteur**, qui sera approfondi ensuite **sur la plateforme, dans les ressources**.
- ▶ La proposition des webinaires est donc la suivante : **expérimenter des outils, s'exprimer, ressentir ou encore rester dans une posture d'écoute si c'est le mieux pour soi**.
- ▶ Dimension logistique : via **Zoom**, une durée de **2h** par webinaire, sur le moment du **déjeuner, régularité** dans les rdv qui ont lieu tous les 15 jours sur **1 mois**.

Une séance en individuel

- ▶ Le **groupe** est un **accélérateur de processus**, il est **complémentaire** à la démarche que l'on peut faire en individuel.
- ▶ Il me semble important de pouvoir proposer, en fin de parcours, **une séance en individuel pour faire un point, un bilan**, pour voir comment la **personne se sent**, comment elle a pu vivre le groupe, les différentes propositions des webinaires, **ce qu'elle va garder et éventuellement activer pour la suite**.

La plateforme

► **Cet espace sera utile pour transmettre de la théorie.**

- Les **thématiques** possibles : mécanismes de défense psychologique (biais cognitifs, pensée magique, dissonance cognitive, etc), nouveaux récits et nouveaux imaginaires, B-A-B-A des éco-émotions, etc.

- La **forme** des contenus : articles scientifiques, podcasts, suggestions d'ouvrages, conférences, audios pour pratiquer la méditation ou la cohérence cardiaque, etc.

► **Il sera possible de vivre l'expérience du parcours sans regarder la théorie,** sans se mettre la pression de tout apprendre, de tout savoir. La partie expérientielle des webinaires, du lien avec la communauté est déjà suffisante.

—> **A chacun.e de choisir ce qu'il souhaite prendre dans cette proposition.**

La communauté

- ▶ L'objectif de cette proposition **c'est de faire du lien et de pouvoir, pendant ce mois et demi, parler avec d'autres participants et de pouvoir sortir d'un potentiel sentiment d'isolement.**
- ▶ **Création d'un groupe de 12 personnes** qui échangeront pendant les plénières et en dehors s'ils le souhaitent et **de sous groupes** qui se rassembleront une fois également (plus d'informations lors du webinaire d'ouverture avec transmission des consignes).

Tarif du parcours

- ▶ Je fais depuis quelques années **des tarifs de séances individuelles en fonction des revenus des patients**, de manière à ce que la thérapie puisse rester accessible.
 - ▶ Je vous propose de faire un peu la même chose pour ce parcours et de mettre une échelle tarifaire comprise entre **200€ et 450 € HT**.
 - ▶ Le principe : vous financez ce programme en fonction **de vos moyens financiers et aussi de la qualité de l'expérience que aurez vécue (organisation du déroulé, contenu, animation, pédagogie)**. Aucun justificatif ne sera demandé.
- > Je vous demanderai un **acompte** pour vous engager de 100 € une fois votre inscription validée et un **règlement de ce que vous souhaitez rajouter** pour le parcours une fois le parcours terminé.

Vous souhaitez vous inscrire ?

Un entretien de pré-inscription :

- ▶ Si cette proposition vous intéresse je vous laisse m'envoyer un email à charline.schmerber@gmail.com, nous conviendrons ensemble d'une date pour avoir un échange téléphonique d'une vingtaine de minutes.
- ▶ Je vous expliquerai un peu plus le parcours et sera pour vous l'occasion de me partager votre motivation à rejoindre le groupe.
- ▶ Un email vous sera envoyé suite à cet échange pour confirmer votre participation.

Un cycle 2 prévu sur les mois d' avril et mai 2025 (pré-inscriptions possibles aussi)

- ▶ Si le principe vous intéresse, mais que vous n'êtes pas disponible aux dates proposées sur mars - avril, un second cycle aura lieu du **16 avril au 28 mai**.
- ▶ Webinaires collectifs les 16, 30 avril et 14 mai et fin du parcours effective le 28 mai.

Une proposition de Charline Schmerber



- ▶ **Psychopraticienne** spécialisée sur les **éco-émotions** depuis 2019
- ▶ **Accompagnement** en **individuel** pour les particuliers et en **groupe pour les entreprises**. (Conférences, ateliers, formations, cycles d'accompagnement)
- ▶ **Cofondatrice de l'association RAFUE** (Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique), réseau créé en 2020, association depuis 2022

Charline Schmerber
Petit guide
de survie pour
éco-anxieux



Philippe Rey

- ▶ **Autrice d'un guide pratique** : Petit guide de survie pour éco-anxieux (éditions Philippe Rey, 2022)

- ▶ **MOOC sur les éco-émotions** co-créé avec Carbone 4. 5h de modules théoriques + 3h d'exercices pratiques, participation libre et consciente.

A large, leafy tree with numerous small white blossoms stands in a field. The background shows a hazy landscape with rolling hills under a cloudy sky. The tree's trunk is visible in the lower center of the frame.

Vous souhaitez vous inscrire ? Vous avez des questions ?
Vous pouvez me contacter par email :
charline.schmerber@gmail.com

Charline Schmerber
2 bis rue Pitot 34000 Montpellier
06 50 72 18 92
www.solastalgie.fr