

# Formation professionnelle "De l'éco-anxiété à l'éco-résilience"

animée par Lara Mang-Joubert  
portée par Oxalis



# Résumé et chiffres pour votre OPCO

**Durée totale du parcours pédagogique du 3 octobre au 8 novembre 2024**

**Ce parcours global comprend :**

- **Un temps individuel de positionnement, évaluation des besoins et attentes individuelles** : appel téléphonique et envoi d'un quizz pré-formation, soit **1h à distance**.
- **Deux jours** de formation présentielle, près de Lyon (**total = 14h**)  
**les 3 au 4 octobre 2024 à la Source Dorée ( Saint-Pierre la Palud, près de Lyon)**
- **Une mise en situation autonome durant l'intersession** (non comptabilisée dans les heures de formation).
- **Une demi-journée** de formation complémentaire en visio collective **le 8 novembre 2024**, soit **3h à distance**.

**En bref :**

- un parcours pédagogique de : **18h de formation** (14h en présentiel, et 4h à distance) pour un montant de **800 euros HT**.
- A cela s'ajoutent **250 euros de frais de dossier** si vous souhaitez faire appel à un OPCO. **Cela représente un coût global pour votre OPCO de 1050 euros, soit 58,3 euros HT/ heure**

Contact pour toute information pédagogique :  
Lara Mang-Joubert - 06 24 67 05 87 - lara.mang.joubert@gmail.com

Contact pour les démarches d'inscription et l'établissement des conventions :  
Serge Mang-Joubert - 06 81 52 62 87 - serge.mj@entreesarbres.com

**Attention : les conventions devront être signées au plus tard le 15 septembre**

## Pour quoi cette formation ?

---

*Faire face à la réalité de la crise planétaire est une épreuve.  
Si vous essayez de ne pas y penser parce que c'est insupportable,  
si cela vous désespère ou vous démotive,  
si cela vous fait dire : "A quoi bon ? il est trop tard....",  
alors cette formation est faite pour vous.*

En tant qu'acteurs et actrices au service des défis écologiques nous sommes confronté.e.s à des **manifestations croissantes d'éco-dissociation** (déni, paralysie, confusion, rejet, etc.) et **d'éco-anxiété** (fortes émotions de tristesse, colère, désespoir, etc.) en nous-mêmes comme autour de nous.

Mais ceci n'est pas une fatalité. Cette formation offre un espace pour :

- **Prendre conscience** des **processus neurobiologiques** internes naturellement déclenchés lorsque nous faisons face à la réalité aiguë de la mult crise planétaire.
- **Apprendre à développer** notre **éco-résilience** et à générer consciemment de nouveaux contextes d'accompagnement en milieu professionnel sur ces sujets.
- **Cultiver** ces compétences intérieures comme **notre ressource** la plus précieuse pour **passer à l'action et rester impliqué.e.s dans tout projet de transition.**



« On ne peut pas être en  
même temps responsable et  
désespéré. »

Antoine de Saint-Exupéry  
Écrivain et aviateur français du 20<sup>ème</sup> siècle



# Contenus et démarche

---

La formation abordera les **contenus théoriques** suivants :

- Perspectives psychologiques sur les différents **biais cognitifs**, les avantages et les limites de l'apport de connaissances dans les situations d'éco-anxiété.
- Apports en **neurobiologie** sur la **dissociation structurelle**, étendues au concept d'"**éco-dissociation**" et d'"**éco-résilience**".
- Apports clés de la **théorie polyvagale**, issue des neurosciences, qui révolutionne aujourd'hui la compréhension physiologique de **nos réponses au stress chronique et aux traumatismes**.
- Analyse des liens entre ces concepts et **vos contextes professionnels**.
- **Outils pratiques** pour intégrer la théorie polyvagale de façon transversale dans vos pratiques d'animation de groupe, de gestion d'équipe ou d'interventions auprès de publics autour de sujets éco-anxiogènes.

Cette **expérience apprenante** permettra également à chacun.e :

- D'apprendre par la **pratique**, de manière **réflexive**, au sein d'un groupe solidaire et sécurisé offrant des possibilités de **prises de conscience personnelles**.
- D'explorer comment ces éclairages nous invitent à renouveler nos habitudes d'équipe en milieu professionnel afin de **favoriser l'éco-résilience, la créativité, la qualité de vie au travail et notre capacité d'action**.
- De (re)découvrir de nombreuses pratiques existantes déjà par ailleurs pour faire face à l'éco-anxiété (notamment dans le champ de l'écopsychologie). **Cette formation vous donnera les clefs pour comprendre comment et pourquoi ces pratiques ont un impact**, et sont si importantes à utiliser régulièrement.

## Objectifs pédagogiques

---

- **Découvrir des concepts clefs de neurobiologie et de psychologie** qui expliquent le phénomène d'éco-anxiété (Apports au sujet de la théorie polyvagale, notions de dissociation, compréhension de l'anxiété).
- **Comprendre** comment la multi-crise actuelle **impacte la capacité de vos interlocuteurs** à rester en contact avec des sujets environnementaux anxiogènes (Apports sur les notions d'éco-émotions, éco-dissociation, éco-résilience).
- **Acquérir des outils pour renouveler sa posture et ses pratiques professionnelles** (Savoir prévenir et transformer l'éco-anxiété dans vos réunions ou interventions).
- Apprendre à **transmettre ces outils** par l'expérience **pratique**, au sein de votre équipe ou de vos réseaux.
- Acquérir **une liste de ressources** permettant de transformer l'éco-anxiété au quotidien, personnellement et collectivement.

## Compétences acquises

---

- Connaître les bases de l'approche polyvagale (3 branches du système nerveux autonome, neuroception et co-régulation)
- Avoir compris le mécanisme neurobiologique de l'anxiété
- Etre en mesure d'observer sur soi-même les états de dérégulation ou de régulation des plans cognitif, émotionnel et SNA (Système Nerveux Autonome)
- Comprendre comment ces états nourrissent l'éco-anxiété ou l'éco-résilience
- Savoir reconnaître et accompagner les situations d'éco-anxiété chez ses interlocuteurs
- Connaître une liste d'outils et ressources pour cultiver l'éco-résilience au quotidien, individuellement et collectivement.

# Modalités pédagogiques

Formation multimodale de 18 heures (2,5 jours)

- 1h de travail individuel préparatoire à distance
- 14h de formation en présence (soit 2 jours)
- 3h de formation à distance un mois après.

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 participant.e.s.

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.

## 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.

## Tarifs et conventions

---

**Inscription à titre professionnel** (faisant l'objet d'une convention au nom de votre structure et d'une attestation de suivi) : **800 euros HT à régler à la signature de la convention.**

Si vous souhaitez faire appel à un **OPCO** s'ajoutent **250 euros de frais de dossier**. Le coût global **pour votre OPCO** se porte à **1050 euros**, soit **58,3 euros HT/heure**.

**Le coût de la formation ne doit pas être un obstacle.** Au-delà de 8 participant.e.s à titre professionnel, nous pouvons proposer 2 inscriptions à titre personnel, selon les modalités suivantes :

**Inscription à titre personnel** : **250 euros de frais logistiques à régler à la signature de la convention**, auxquels s'ajoutera **une participation libre et consciente** à l'issue de la formation.

## Dates et lieu

---

La formation présentielle aura lieu :

**les 3 et 4 octobre 2024**  
**à la Source Dorée**  
(à Saint-Pierre la Palud, près de Lyon)

Nous serons dans **une yourte**, en plein cœur du **jardin permacole** de ce lieu magnifique. Nous profiterons de cette belle occasion pour vivre en plein air la matinée du J2.

### **Important pour votre organisation :**

- L'accès à la yourte depuis le parking de la Source Dorée nécessite 10 min à pied par des escaliers et pentes relativement raides à travers le jardin. Nous contacter si vous avez des besoins spécifiques d'accessibilité.
- **Accès en train** depuis Lyon jusqu'à la gare de Saint-Bel, navette possible de la gare à la Source Dorée.
- **Accès en voiture** : parking sur place, attention aux bouchons le matin...
- **Prévoir une arrivée au parking le premier jour à 9h.**

**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 : Lara Mang-Joubert, 06 24 67 05 87 ou lara.mang.joubert@gmail.com.

Pour découvrir **la Source Dorée** : <https://www.la-source-doree.fr/>



## Programme pédagogique

### Journée 1

**Important : Arrivée sur place souhaitée à 9h au parking**

*Cela nous permettra de monter à la yourte ensemble et de partager un accueil café avant de démarrer.*

**9h30 Inclusion**

*Introduction – Objectifs pédagogiques – Partage des attentes – Modalités collectives*

**10h15 « L'éco-anxiété et moi ? »**

*Définitions et chiffres – Concepts clefs – Neurobiologie de l'anxiété*

**Pause 15min**

**11h30 Les racines cognitives et culturelles de l'éco-dissociation**

*Exploration en sous-groupes à partir de supports fournis – restitution collective*

**12h30 -14h Pause déjeuner en autogestion (prévoir d'apporter un repas)**

*Présentation de la table biblio / partage de ressources*

**14h Introduction de la structure de l'après-midi : éclairage des neurosciences**

*Les 3 étages du système nerveux - Régulation et résilience. Pour chaque séquence : temps de récolte individuelle pour faire le lien avec ses publics.*

**14h15 Etage cognitif : le néocortex**

Exploration en sous-groupes (biais de perception, attention focalisée, modalités cognitives « cerveau gauche/cerveau droit ») – Restitution collective – Récolte.

**15h Etage émotionnel : les 7 circuits motivationnels primaires**

Apports de la formatrice – Récolte – Partage en binôme – Tour de cercle

**Pause 15min**

**16h Etage du SNA : la théorie polyvagale en pratique**

Vidéo, puis apports de la formatrice : système nerveux autonome (SNA), gestion du stress et du danger - Notions de neuroception, régulation/dérégulation/dissociation - Echelle des états du SNA- Récolte

**17h Tour de clôture de la J1**

**17h30 Fin de la journée**

## Journée 2

**Important : Arrivée sur place souhaitée à 9h au parking**

Cela nous permettra de monter à la yourte ensemble et de partager un accueil café avant de démarrer. La matinée de la J2 aura lieu en partie dans le jardin. Prévoir des habits confortables adaptés à la météo et de quoi vous assoir au sol.

**9h Mon éco-résilience : reconnexion interactive - Photolangage**

**9h30 Introduction de la matinée : « intégrer les 3 étages pour une éco-lucidité régulée et résiliente »**

**9h45 Vivre l'expérience :** Mise en pratique des notions vues en J1. Expérimentation concrète du processus d'intégration des trois étages. Articulation de temps collectifs et individuels.

**Pause 15min**

**11h15 Analyser l'expérience :** Récolte de la matinée – Quelle application dans mon contexte professionnel ?

**12h :** Séquence bonus selon les besoins et demandes du groupe

**12h30 -14h Pause déjeuner en autogestion (prévoir d'apporter un repas)**

**14h Vers une mise en pratique**

Prochain rdv en visio - Constitution de binômes de soutien - Choix des cas concrets professionnels.

**14h20 Appropriation individuelle créative :** projeter une intervention future intégrant au mieux les apports de la formation – Eléments de structure- Nouveaux réflexes professionnels - Auto-évaluation des acquis.

**15h15 Partages de pépites/difficultés -Questions et compléments**

**Pause 15 min**

**16h Un panorama des différents modes d'accompagnement de l'éco-anxiété vers l'éco-résilience :** retour sur l'échelle des états du SNA - Positionnement de méthodes et outils pratiqués par différents acteurs - Complémentarité.

**16h30 Ouvrir l'horizon**

Temps de facilitation et d'écoute en binômes de soutien.

**16h50 Evaluation et tour de clôture**

**17h30 Fin de la journée**



## Pour en savoir plus et vous inscrire

---

Lara est à votre disposition pour toute **information ou précision concernant le contenu de la formation**. N'hésitez pas à la contacter !

Lara Mang-Joubert - 06 24 67 05 87 - [lara.mang.joubert@gmail.com](mailto:lara.mang.joubert@gmail.com)

Serge est à votre disposition pour les **démarches d'inscription** et l'établissement des **conventions** pour le compte d'Oxalis:

Serge Mang-Joubert – 06 81 52 62 87 - [serge.mj@entrelesarbres.com](mailto:serge.mj@entrelesarbres.com)

**Attention : les conventions devront être signées au plus tard le 15 septembre**

Oxalis est un **organisme de formation référencé QUALIOP1** :  
Siret n°41082947700216



N° d'organisme de formation : 82 74 02722 74

# La formatrice

La formation sera assurée par **Lara Mang-Joubert**.



Lara est titulaire d'un **doctorat en neurobiologie**. Après plusieurs années de recherche en entreprise pharmaceutique, elle fait le choix de quitter cette voie pour une première Transition de Vie. En 2009, elle obtient un master de philosophie en éthique et développement durable à Lyon, et fait le choix de s'engager dans la **transition écologique**.

En 2011, elle crée sa propre activité, Changement Vivant. Depuis, elle a développé de nombreuses compétences professionnelles en tant que consultante, **facilitatrice et formatrice en accompagnement des changements**, au service des acteurs de l'écologie. Elle aime profondément sa mission de « catalyseuse ». Depuis plus de 10 ans, les formations de Changement Vivant ont permis à de nombreuses structures institutionnelles, équipes de terrain, collectivités, associations, ou entreprises d'acquérir plus de ressources, de motivation, d'engagement et de résilience.

Depuis 2022, elle explore le champ de l'**accompagnement thérapeutique**. Formée à l'approche IFS (« Internal Family System ») créé par Richard Schwarz, et à la théorie polyvagale développée par Stephen Porges et Deb Dana, elle se consacre à **relier les frontières émergentes des neurosciences aux questions d'éco-anxiété**. Exerçant également en tant que thérapeute, elle se réjouit de développer désormais une offre d'accompagnement et de formation pour **soutenir les équipes et les organisations vers l'éco-résilience**.

Pour en savoir plus : [www.changementvivant.com](http://www.changementvivant.com)

Contact : [Lara.mang.joubert@gmail.com](mailto:Lara.mang.joubert@gmail.com) / 06 24 67 05 87



## Quelques références

---

Nombreux **marchés publics de formation** depuis 2012, notamment auprès de :

- ADEME nationale
- ADEME régionale Bourgogne Franche-Comté
- ADEME régionale Auvergne Rhône-Alpes
- ADEME Grand Ouest
- Grand Lyon
- Etat de Genève, service environnement

Très nombreuses **formations et accompagnements** auprès notamment des réseaux suivants :

OFB , Réseau FNAB, réseau EIE, GRAINE Rhône-Alpes, GRAINE Bourgogne Franche Comté, Institut Négawatt et entreprise Dorémi, IFREE (centre de formation pour les acteurs de l'environnement), IFSEN (réseau de professionnels en Santé-environnementale), réseau des PNR.