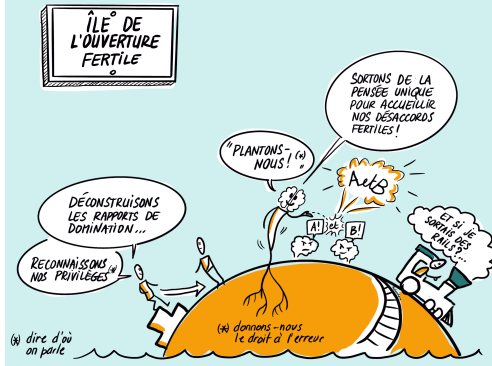


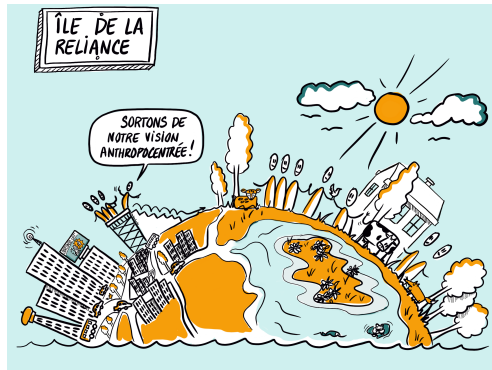
## 8 grandes familles de leviers/ingrédients d'un Monde Vivifiant issus de la recherche action

Changer notre manière de voir le monde pour changer de modèle de société.

Accueillir l'incertitude, la diversité, nos vulnérabilités, en toute humilité. Transformer nos indignations en socles d'action constructive. Créer les conditions de relations plus authentiques. À explorer dans le cadre sécurisé de notre Laboratoire ou via des rencontres transformatives. Créer de nouveaux récits pour nourrir nos imaginaires. En faire un projet de société.

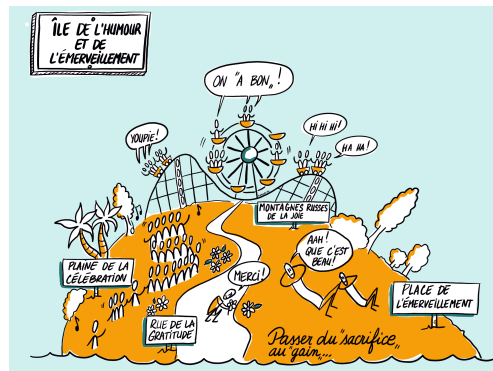


\*\*\* Comment passer du sacrifice au gain ? Mettre de la joie, de l'humour, du « avoir bon », des célébrations, de la convivialité, s'ancrer dans la gratitude, focus sur ce qui va bien, s'émerveiller devant la beauté du monde ... \*\*\*



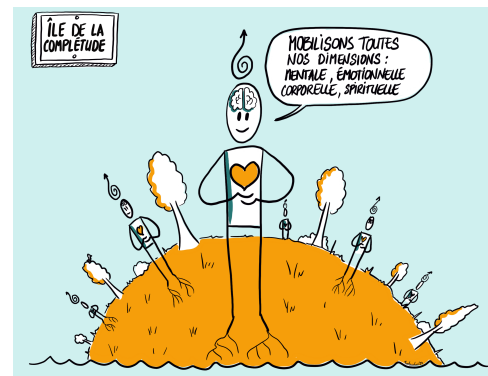
\*\*\* Où est-ce que j'ai le pouvoir d'agir maintenant ? Comment accueillir mon impuissance et faire le deuil là où je n'ai pas de pouvoir ? \*\*\*

\*\*\* Et si on sortait de la pensée unique pour accueillir nos désaccords fertiles ? Mettre du « et » au lieu du « ou », déconstruire les rapports de domination (sources d'oppressions), reconnaître nos privilèges, dire d'où on parle, se donner le droit à l'erreur, sortir des rails. \*\*\*

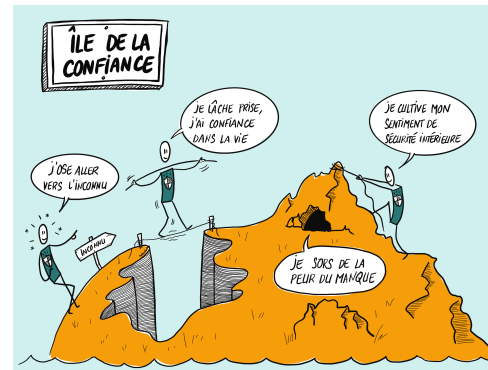


\*\*\* Sortir de la vision anthropocentrée où les humains sont séparés de la « nature », vers une vision d'interdépendance, où les humains ont une place plus humble et où la relation est au centre ? Comment renouer nos liens avec la Terre-Mère ?

Car sa mère, on ne la vend pas (sauf si on est psychopathe :-/ ...) \*\*\*



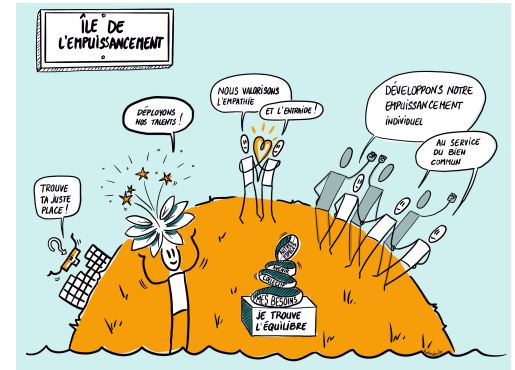
Comment nourrir l'empuissancement individuel au service du bien commun ? Comment trouver l'équilibre entre prendre soin de mes besoins personnels/actuels et œuvrer pour le collectif/l'avenir/les autres espèces ? Comment être à ma juste place et déployer mes talents ? Comment valoriser l'empathie et l'entraide ?



Comment construire ensemble un nouveau contrat social qui donne envie de donner le meilleur de nous-mêmes pour aller lucidement vers une société désirable pour toutes ? Comment retisser de la coopération ? Quelle(s) gouvernance(s) ?

+ sortir des tabous de la mort (et ses corollaires), du pouvoir, de l'argent, de l'échec, du plaisir... Sortir du paternalisme (tout attendre de l'expert qui sait) et prendre nos responsabilités. Connexion au vivant, conscience de l'interdépendance, du temps long. Le droit à la vulnérabilité commence par soi-même. Prendre soin de nos blessures individuelles. Allers-retours entre l'individuel et le(s) collectif(s) + rester en lien avec toutes. Etc.

Comment combiner et harmoniser les approches mentales, émotionnelle, corporelle, spirituelle ?



Comment nourrir mon sentiment de sécurité intérieure pour oser aller vers l'inconnu ? Comment sortir de la peur du manque pour avoir confiance dans la vie et lâcher prise ?



## Résumé des résultats

La recherche action menée par 7 chercheuses en 2023-2024 a mis en évidence des leviers qui sont aussi des ingrédients « vers un monde vivifiant ».

Le pouvoir d’agir, dans la joie, en confiance, dans la diversité de nos talents déployés, depuis l’intérieur de l’écosystème, avec des aller-retours entre l’individuel et le collectif forment un vaste maillage offrant à chacun.e la possibilité d’y trouver son chemin, à son rythme.

Les dimensions affective, artistique, ludique, émotionnelle, corporelle, concrète, spirituelle, psychologique, collective, en lien avec la nature et l’âme du monde complètent nécessairement l’approche rationnelle, qui ne doit pas être négligée pour autant.

Le lien authentique avec les autres humains et/ou avec le vivant autre qu’humain offre une profondeur considérable, tout spécialement dans le cas d’une méthode immersive. Il permet également de se reconnecter intrinsèquement à soi-même, sans masque. Les humains sont des animaux sociaux. Ils se construisent obligatoirement en relation avec le monde. C’est par leur relation au vivant en soi et autour de soi qu’ils se déconstruisent et se reconstruisent également.

Vivre une expérience profonde permet d’amener un individu au « bord de son savoir », qu’il y demeure, pour y construire, apprivoiser et éprouver de nouvelles structures de sens. En d’autres termes, de déconstruire des croyances / valeurs / normes et en explorer de nouvelles. La projection depuis un futur désirable en direction du présent donne une inversion de perspective féconde et émancipatrice. L’ouverture par l’imaginaire, en particulier par la poésie, déploie un champs des possibles beaucoup plus large que nos quotidiens étriés. Par ailleurs, la créativité est aussi un précieux chemin vers la confiance en soi.

Lorsque la Gratitude ouvre les portes de la Générosité, vient le Courage de se confronter à ce qui Est et ce qui ne nous convient pas, avec Lucidité et Authenticité. L’autorisation est donnée aux émotions de surgir. Il devient possible d’identifier notre Élan vital plein et Juste, d’y donner corps, en se sentant Légitime et Capable de le suivre. En d’autres mots, en retrouvant la responsabilité (respons-able : capable de réponses) de notre Vie sur Terre. L’Amour, avec un grand « A », est au rendez-vous !

Il reste de nombreux points d’attention pour pouvoir mettre en œuvre ces expériences puissantes et parfois confrontantes. Tout d’abord, il importe d’accueillir le public là où il est, de créer une ambiance sécurisante, bienveillante, où les participant.es sont souverain.es de leurs besoins et gardien.es de leurs limites. Cela implique d’adapter le vocabulaire, les dispositifs, le cadre installé, le rythme et d’être capable d’ajuster les curseurs en cours d’animation. D’autant plus que les vécus seront différents selon les individus. Cela demande aux animateur.ices, outre de maîtriser le contenu, d’être le plus authentiques possible, d’être au clair avec leurs propres parcours de transformation personnels. Un tel processus est impossible à mener sans dévoiler préalablement les rapports de domination-oppression, les privilèges des dominant.es, d’admettre ses propres vulnérabilités et construire ensemble de nouvelles règles du jeu.

### Pour en savoir plus

[www.lesfougères.be/changements-culturels/](http://www.lesfougères.be/changements-culturels/) et [www.unmondevivifiant.org](http://www.unmondevivifiant.org)

Bernadette Leemans : 0498 54 33 81 - [info@lesfougères.be](mailto:info@lesfougères.be)

LinkedIn : Les Fougères asbl - Instagram : Un Monde Vivifiant

## Recherche action

### "Quels leviers pour des changements culturels et ontologiques\* vers une société qui soutient la vie et le vivant ?" (RACCOR)

coordonnée par Les Fougères asbl, en partenariat avec Les Schumacher Sprouts Belgium asbl, Le Réseau d’écologie sensible et une chercheuse de l’UNamur, grâce au financement de la Wallonie, dans le cadre de son Plan de Relance, via l’appel à projet "Professionnaliser les secteurs de l’éducation relative à l’environnement en développant une offre de formations" - Janvier 2023 à octobre 2024

## Contexte

Les défis environnementaux et sociaux nous conduisent à repenser notre société. Cela demande d’appréhender le monde autrement (ontologie) et de nouveaux récits qui partagent ces valeurs (culture).



## L’hypothèse qui constitue le fil rouge

Le changement culturel et le changement ontologique passent par des processus de transformations profonds qui doivent s’expérimenter, de préférence en groupe, et impliquent certaines conditions.

## Les questions de recherche

- *Exploration de 8 grandes familles de leviers/ingrédients vers un monde vivifiant, sous l’angle de la rencontre transformative* – Bernadette Leemans
- *La Marche du Temps Profond est-elle une expérience profonde qui est à même de transformer la personne qui la vit en provoquant un changement de nature ontologique ?* – Anne-Kirstine de Caritat (Les Schumacher Sprouts Belgium)
- *Comment l’art, le ludique et l’immersion en nature, en changeant notre rapport à soi, à l’intime et au sensible, peuvent-ils amener à une transformation de notre rapport au monde et à un élan créateur plus juste pour celui-ci ?* – Claire-Anaïs Boulanger et Hélène Laviolette
- *Comment adapter la proposition du Travail Qui Relie de sorte à toucher un public plus large, à priori peu enclin à expérimenter ce type de dispositif ?* – Virginie Lambert
- *Est-ce que l’écopsychologie, son approche, est un des leviers vers des changements culturels et ontologiques pour soutenir la vie et le vivant ?* – Nathalie Everard
- *Vivre une activité d’expression artistique permet-il de nourrir l’estime de soi et la confiance en soi au service d’une transformation ontologique ?* – Natascha Provoost

\* « ontologique » signifie « de rapport au monde »