



L'esprit et le cœur

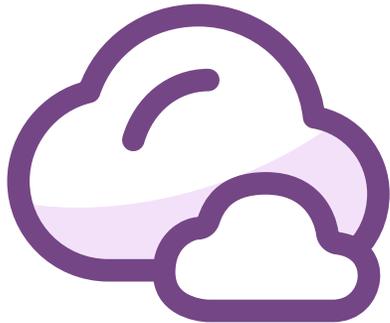
En pleine crise climatique

Reconnaissance du territoire

Nous reconnaissons que la terre sur laquelle nous nous réunissons aujourd'hui est le **territoire traditionnel non cédé et non renoncé de la Nation wolastoqey**. Ce territoire est couvert par les **traités de paix et d'amitié** que les **Wolastoqiyik, Peskotomuhkatiyik (Passamaquoddys) et Mi'kmaq (Mi'kmaq)** ont signé pour la première fois avec la Couronne britannique en 1725. Ces accords ne portaient pas sur la cession de terres et de ressources, mais reconnaissaient les titres des Wolastoqiyik et Mi'kmaq, et établissaient les règles de ce qui était censé être une relation permanente entre ces nations et la Couronne britannique.

slido

Please download and install the Slido app on all computers you use



Share one word that describes how are you feeling at this moment?

Partagez un mot qui décrit ce que vous ressentez en ce moment.

i Start presenting to display the poll results on this slide.

« Nous ne sommes pas séparés de la Terre; nous en faisons partie, que nous le reconnaissons ou non. »

- David Suzuki

Conscience de la situation climatique

Cet atelier s'inspire du *Climate Mindfulness Report (Royaume-Uni)*, qui souligne la nécessité d'intégrer la pleine conscience et la compassion dans l'action climatique.

Il vise à remédier à la **dissociation émotionnelle** qui alimente la dégradation de l'environnement, en favorisant la résilience et la réactivité des professionnel(le)s du climat.





D're Shiona McIntosh
Brookside Wellness Centre



Stéphane Pressault
Fonds municipal vert



Danielle Smith
Conseil de conservation du
Nouveau-Brunswick

Nos objectifs d'aujourd'hui

Comprendre l'écoanxiété

Voyez comment la **crise climatique** affecte notre **corps** et nos **émotions**, révélant du coup des schémas de stress et d'écoanxiété.

Pleine conscience de la résilience

Apprenez à maîtriser des techniques pratiques pour améliorer **le bien-être personnel** et **relever les défis climatiques** de façon **claire** et **équilibrée**.

Au programme

15 minutes	Bienvenue	
15 minutes	Exploration somatique	Danielle Smith
20 minutes	Exercice de pleine conscience	D ^{re} Shiona McIntosh
15 minutes	Cercles de partage	Stéphane Pressault
10 minutes	Réflexions finales	

Exploration somatique

Nos corps sont en profonde adéquation avec nos expériences. Dans cet exercice, nous explorerons où et **comment** nous **véhiculons** la **crise climatique** en nous-mêmes.

- Jon Kabat-Zinn



slido

Please download and install the Slido app on all computers you use



How are you carrying the climate crisis? Share a few words about your somatic exploration.

Comment avez-vous ressenti la crise climatique ? Racontez en quelques mots votre exploration somatique.

i Start presenting to display the poll results on this slide.

Exercice de pleine conscience

La conscience qui naît de l'attention portée à la **raison d'être**, sans aucun jugement, au nom de la **compréhension de soi** et de la **sagesse**.

C'est l'important travail de la pleine conscience – être en contact avec ce qui se passe dans le moment présent, dans notre corps, dans notre esprit et dans nos émotions – et utiliser ce qui se présente comme point de départ pour ce qui viendra ensuite.



« Nous ne sommes pas séparés de la Terre; nous en faisons partie, que nous le reconnaissons ou non. »

- David Suzuki

Cercles de partage

À présent que nous sommes ancrés grâce à la pleine conscience, nous allons réfléchir aux **endroits significants** de nos existences qui font naître en nous cette émotion.

Il pourrait s'agir d'endroits naturels, de lieux du passé ou même d'un cadre imaginaire. L'objectif est de réfléchir à la façon dont ces lieux **nous soutiennent sur le plan émotionnel, physique et spirituel.**



En savoir plus

Pour approfondir l'apprentissage d'aujourd'hui, voici une ressource à consulter :

[En savoir plus sur la pleine conscience climatique \(ressource en anglais uniquement\)](#)

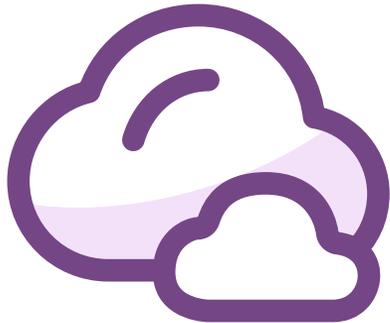


L'ensemble des diapositives,
des feuilles de travail et des liens
sont à votre disposition ici :

bit.ly/ccd-apprentissage

slido

Please download and install the Slido app on all computers you use



Share one word that describes how are you feeling at this moment?

Partagez un mot qui décrit ce que vous ressentez en ce moment.

① Start presenting to display the poll results on this slide.

Faites-nous part de vos commentaires

Veillez sortir votre téléphone



Scannez ce code

