

Les Plans Et Terre Workshop 5

Check in

Alex : Bien mais stressée dû au Workshop

Valérie : 1 er fois donc ok, curieuse et ravie d'être là

Patricia : ok après 2 semaines de home working et prête pour le retour au boulot demain

Cats : Fatiguée mais ok et un peu stressée

Bastien : peur du déconfinement qui est trop rapide

Amandine : Ok, il fait beau mais aussi un peu stressée et ennuyée d'être enfermée

Julia : fatiguée car WE chargé

Daniel : Fatigué et rebel par rapport au déconfinement, également grosse semaine

Quentin : Contant du workshop émotions et curieux

Véronique : Stressée par le boulot, peur du déconfinement et des faillites

Fred : Ok

Ce que l'on a fait

Véronique nous parle d'un groupe d'Independents qui militent pour un nouveau mode de taxation (micro-tax), groupe FaceBook

Véronique a fait également du jardinage et aime l'idée de Catherine au sujet des plantes sauvages à mettre en avant via des pancartes.

Fred et cat ont agrandi le potager familiale (fiche dans le Trello).

Alexandra met en place un groupe pour les activités artistiques qui vont prochainement reprendre et propose comme première « séance » une réflexion sur le déconfinement et ce qui s'est passé durant cette période.

Cat continue de réduire l'emprunte écologique de la famille en opérant des changements dans leur consommation (chicorée, chocolat, ...)

Quentin : ils diminuent leur nombre d'appareils électroménagers (bouloir, séchoir, ...)

Quentin travaille également sur la mise en œuvre du potager collectif du boulot et a fait une serre avec des matériaux de récup.

Nouvelles idées

- Changer de banque : pas de workshop prévu aujourd'hui mais peut être bonne idée pour une autre fois
- Changer d'assurance : idem
- Idée pour un prochain workshop sur la sobriété (consommer moins et mieux)
- Bastien : stopper la viande et par la suite passer à l'antispécisme (courant de pensée philosophique et moral)
- Amandine propose un autre workshop qui déboucherait sur une veille des actions citoyennes qui sont menées autour de nous

Work shop sur les Emotions proposé par Alexandra

Il y a des émotions de base :

- La joie
- La colère
- La peur
- La tristesse
- La surprise
- Le dégoût

Et les émotions secondaires qui en sont issues (combinaison des émotions de bases) comme :

- Frustration
- Amour
- Colère
- Anxiété,

La bonne reconnaissance de ses émotions est importante car elle permet de mieux gérer ses émotions et donc de se sentir mieux.

Cela amène à avoir une meilleure estime de soi, être plus créatif, ...

Le groupe est par la suite divisé en sous-groupe de 3 personnes afin d'échanger et de répondre aux 3 questions prévues, à savoir :

- Question 1 : Quand je pense à la situation de notre monde, je ressens les sensations corporelles suivantes...

- Question 2 : Une de mes craintes principales pour le futur est ... et ça me provoque ... (colère, frustration, anxiété, tristesse, panique, espoirs...)

- Question 3 : Ce que je ressens face au déconfinement est...

Il est également demandé d'échanger par la suite par rapport à : ce que j'ai ressenti pendant l'exercice.

Pépites des sous-groupes

Cats : Cela fait du bien, un bien fou, on se sent moins seule => Donc très positif

Pat a adoré l'exerce, plein d'émotions. On ne se sent pas seul.

Bastien a trouvé cela très chouette, on a peur, on est tous dans le même état.

Valérie, cela fait du bien, on est moins seul => c'est positif

Et pour la suite

Rapide tout de table afin de savoir si tout le monde est ok pour que le prochain workshop se fasse le dimanche soir => Ok pour tous

Quentin fait une présentation du site.

Sortie