



## De l'éco-anxiété à l'éco-résilience (niveau 1)

*En tant qu'acteurs et actrices au service des défis écologiques, nous sommes confrontés à des manifestations croissantes d'éco-dissociation (dénie, paralysie, confusion, rejet...) et d'éco-anxiété (fortes émotions de tristesse, colère, désespoir...) chez leurs nos publics adultes ou adolescents.*

*Cette première formation propose d'éclairer ce qui se joue en chacun de nous, lorsque nous sommes confrontés à la réalité aiguë de la crise environnementale. Elle invite à mieux comprendre ces réactions saines et légitimes, pour apprendre à générer de nouveaux contextes d'accompagnement favorables à l'éco-résilience, terreau vivant nécessaire au passage à l'action et à l'engagement social.*

### Objectifs

- Repérer les concepts clefs de neurobiologie et de psychologie qui éclairent les situations d'éco-anxiété
- Identifier les impacts de la crise écologique aiguë actuelle sur la capacité des publics à rester en contact avec des sujets environnementaux anxiogènes
- Repérer comment ces concepts invitent à renouveler la posture et les pratiques professionnelles, en en faisant soi-même l'expérience dans le cadre réflexif de la formation.

### Contenus clés abordés

- Notions de psychologie sur les différents biais cognitifs et émotionnels.
- Avantages et limites de l'apport de connaissance dans des situations d'éco-anxiété.
- Notions de neurobiologie sur le phénomène de dissociation structurelle, étendu au concept d' « éco-dissociation » et d' « éco-résilience » .
- Apports clés de la théorie polyvagale, issue des neurosciences, qui permet de comprendre l'impact des stress chroniques et des traumas sur nos capacités et nos comportements.
- Outils concrets pour intégrer la théorie polyvagale de façon transversale dans ses pratiques.

### Public et prérequis

Educateurs à l'environnement, responsables pédagogiques, chargés de missions environnement et développement durable. Consultants ou formateurs intervenant sur des sujets clefs la crise environnementale (biodiversité, eau, énergie, climat...).

Toutes personnes en situation de porter des sujets éco-anxiogènes auprès de publics adultes ou adolescents.

Cette formation n'abordera pas explicitement l'accompagnement des publics enfants.

Aucun prérequis.

Nombre de participants : 6 participants minimum / 12 participants maximum

### Modalités et démarche de formation

Formation multimodale de 21 heures de formation soit :

- 14h en présentiel
- 4h30 de travail individuel à distance
- 2h30 en classe virtuelle

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 participants. 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.

Cette formation est conçue pour offrir aux participants un espace convivial de ressourcement professionnel, pour revisiter entre pairs ses pratiques d'accompagnement et éclairer d'un sens nouveau le concept de « éco-résilience ».

## 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.

## Dates et lieu de réalisation

---

Les mardi 24 et mercredi 25 mars 2026 à Poitiers (86) puis 2h30 de formation à distance le vendredi 24 avril 2026

## Formatrice

---

Lara MANG-JOUBERT – Thérapeute et formatrice, facilitatrice d'éco-résilience - CAE MOSAIQUE

## Accessibilité aux personnes handicapées

---

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 : Marc BONNEAU marc.bonneau@ifree.asso.fr - 05.49.09.96.94

## Modalités et délais d'accès à la formation

---

Inscription en ligne : [www.ifree.asso.fr/inscription-formation-programmee](http://www.ifree.asso.fr/inscription-formation-programmee)

Inscription avant le 24 février 2026.

Cette date détermine le maintien de la formation. Après cette date, nous contacter.

## Coût pédagogique

---

À titre individuel : 150 €

Au titre de la formation professionnelle continue : 990 €

Prix non soumis à TVA, suivant Art. 261.4.4a du CGI

Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants

## Contacts

---

Responsable pédagogique : Marc BONNEAU marc.bonneau@ifree.asso.fr - 05.49.09.96.94

Inscriptions & logistique : Stéphanie FORTIN stephanie.fortin@ifree.asso.fr - 05.49.09.64.92

2 rue de la Mairie  
Saint-Léger-de-la-Martinière  
79500 MELLE  
Tél +33 549 09 64 92

[www.ifree.asso.fr](http://www.ifree.asso.fr)

SIRET 407 706 308 00043 – CODE APE 8559A

Déclaration d'activité formation enregistrée sous le numéro 547 900 545 79.  
L'Ifree est certifié Qualiopi, certification délivrée au titre des actions de formation professionnelle.