

# Retraite Méditation et Ecologie avec Laëtitia Crnkovic & Nolwenn Huyart



« Eco-lucidité : de l'anxiété à l'implication consciente et joyeuse »

**Du 24 au 26 mai 2024 en résidence**

Organisateur Ker an Avalenn – Bégard (22)

## ***3 jours pour agir sur soi et pour le monde***

***Sentiment d'impuissance ou activateur de changement ? si elle reflète une profonde préoccupation empathique pour l'avenir de la planète, l'écoanxiété devient aussi une motivation à agir quand nous reconnaissons et confrontons nos peurs.***

***Une retraite, dans un endroit magnifique de pleine nature sur 3ha près de Bégard (22), pour infuser la clarté et le calme afin de pouvoir relever les défis à venir avec force et détermination, maintenir l'équilibre entre soi et le monde, pour un demain durable et désirable.***

## ***Au milieu de la douleur, conserver l'espoir***

La crise environnementale fait émerger une crise psychologique. Du sentiment de perte et de détresse face à la dégradation d'un environnement familier (solastalgie) à l'angoisse d'un devenir incertain pour la planète (écoanxiété), l'enjeu est majeur mais les solutions possibles : garder la tête froide, être lucide et s'engager concrètement avec courage, et espérance.

La retraite « **Eco-lucidité : de l'anxiété à l'implication consciente et joyeuse** » donne des clés pour passer de l'affliction à l'action joyeuse. En cultivant une manière d'être à soi et au monde claire et stable, notamment par des pratiques contemplatives de méditation Pleine Conscience, on développe des comportements concrets, durables et confiants : au programme, 3 ateliers cuisine écologique -l'alimentation comme levier individuel le plus impactant contre le réchauffement climatique et l'effondrement de la biodiversité. Et ateliers « Inventons nos vies bas carbone » et « Imagine demain / Voyage en 2030 ». Des veillées inspirantes et inspirées seront proposées avec films/documentaires suivis d'un temps d'échanges.

---

## ***Qu'allons-nous faire pendant cette retraite ?***

Se changer pour changer le monde. Nous partirons du postulat que les actions les plus efficaces sont le fruit d'un équilibre intérieur.

Aussi, nous commencerons par le début :

### **Soi-même : exploration de ses compétences d'équilibre**

*Mettre du sens sur nos ressentis, les partager au sein d'un groupe contenant et (re)mettre à jour nos compétences d'autorégulation. Nolwenn invite à une exploration en 3 temps :*

- Comprendre les concepts de solastalgie et d'écoanxiété et leurs impacts
- Encourager le dialogue et le soutien au sein d'une communauté qui partage des valeurs, des doutes, une vision.
- Expérimenter des pratiques d'auto-soins, basées essentiellement sur la Pleine Conscience, pour infuser du calme dans la tourmente intérieure et nourrir une attitude amicale envers soi.

*Les buts de la Pleine Conscience pour cette retraite :*

- **réduire le stress et l'anxiété:** selon une récente étude, la pratique d'un programme MBSR (Pleine Conscience pour la réduction du stress ) est aussi efficace que l'Escitalopram, antidépresseur prescrit pour l'anxiété
  - **développer une plus grande conscience émotionnelle :** favoriser une meilleur régulation émotionnelle et une réduction des réactions excessives
  - **accepter et lâcher-prise:** consentir à ce qui est dans l'instant tel que c'est, relâcher les pensées obsessionnelles ou catastrophistes et juguler l'anticipation anxieuse
  - **renforcer la résilience:** cultiver une attitude de non-jugement, de patience et de compassion envers soi-même, pour renforcer la résilience mentale et émotionnelle
  - **connexion :** nourrir un sentiment de gratitude et d'émerveillement pour la nature, renforcer un sentiment d'appartenance à l'écosystème terrestre en encourageant un engagement et des perceptions positifs
- 

## **Le monde : actions d'écologie joyeuse**

*Se réunir autour de la cuisine, une jolie manière de prendre soin de soi, des autres et du monde. Laëtitia vous proposera 3 ateliers de cuisine écologique et joyeuse pendant cette retraite.*

### **Veggie**

Atelier de cuisine végétarienne, colorée, gourmande et de saison. Cet atelier mettra tous nos sens en éveil. Un temps convivial pour apprendre à cuisiner avec générosité tout en prenant soin du vivant.

### **Aux algues**

Atelier de cuisine aux algues, locale, iodée, qui prend soin de nous, de notre mer et de nos océans. Vous découvrirez les super pouvoirs des algues bretonnes, une merveilleuse alternative écologique marine.

### **Sauvage**

Atelier de cuisine sauvage. Au programme une balade entre émerveillement et pleine présence, à la découverte de tout ce que la nature nous offre. Après la découverte et la cueillette d'une dizaine de plantes sauvages, nous irons sublimer ces cadeaux de la nature en cuisine. Nous savourerons ce lien avec la nature et son abondance.

*Les buts des ateliers cuisine pour cette retraite :*

Ces 3 ateliers ont pour but de mettre dans l'action concrète et quotidienne. Mais pas n'importe quelle action. Celle qui prend soin du tout, celle qui nous relie à soi, aux autres et à la nature. L'alimentation reste le levier individuel le plus impactant pour lutter contre le réchauffement climatique et l'effondrement de la biodiversité marine et terrestre.

Les ateliers « Inventons nos vies bas carbone » et « Imagine Demain / Voyage en 2030 » sont ludiques, faciles d'accès et favorisent l'intelligence collective. Ils permettent d'avoir un ordre de grandeur dans nos actions et de visualiser un monde plus résilient pour demain.

## *Qui sont les animatrices ?*

### **Laëticia Crnkovic**, fondatrice de l'Écologie Joyeuse®

Après une transition intérieure, Laëticia entame sa transition écologique en 2013. Son envie : « prendre soin de soi, des autres et du vivant ».

Entrepreneur depuis 2016, elle transmet sa vision d'une écologie joyeuse au quotidien, à travers plusieurs thèmes qui lui tiennent à coeur, dont l'alimentation durable.

Formée à la cuisine végétarienne, cuisine aux algues, cuisine sauvage, pour elle, la cuisine est un merveilleux outil pour relier le soi, les autres, le vivant. Une jolie manière de prendre du plaisir tout en militant et en prenant soin du monde.

Autrice de plusieurs ouvrages, elle souhaite nous emmener vers une écologie plus équilibrée, qui prend soin du monde sans s'oublier soi-même.

### **Nolwenn Huyart**, psychanalyste et enseignante de pratiques de Pleine Conscience (MBSR/MBCT)

Après 25 ans de pratique professionnelle, Nolwenn est persuadée que la transmission doit se dérouler dans un climat de communication humaine, bienveillante et dans un langage accessible, zesté d'humour. Son but : incarner la Pleine Conscience au quotidien, tant dans ses relations sociales que dans les actes, des plus petits aux plus importants. Son travail, inspirée par la psychologie moderne et les arts contemplatifs, consiste à rendre simples des contenus pouvant paraître complexes, en préservant leurs qualités de profondeur, et à aider chaque participant-e à faire sa propre expérience, à tracer son itinéraire personnel vers une plus forte résilience.

## *Pourquoi venir à cette retraite ?*

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde ! »

Le Mahatma Gandhi

## Enjeux de l'écoanxiété et capacité de résilience

### Etat des lieux

Si elle n'est pas officiellement reconnue comme une affection distincte dans le DSM-5\*, l'écoanxiété est parfois catégorisée parmi les troubles anxieux lorsque son impact devient significatif, entraînant une détresse marquée et un dysfonctionnement.

**8 Français sur 10 se disent inquiets face au changement climatique**, selon le rapport annuel du Conseil économique social et environnemental (CESE), du 25/10/2023. L'écoanxiété est citée comme le troisième frein au sentiment de bien-être (32%) quasiment au même niveau que le manque de temps et d'argent (35%).

\* manuel diagnostique et statistique des pathologies mentales

### Résonance empathique et épuisement

L'écoanxiété peut générer une gamme d'émotions intenses telles que la peur, la tristesse, la colère, un sentiment d'impuissance, une détresse empathique face à la souffrance du monde. A l'instar de « l'épuisement empathique » signalé dans le burn-out des personnels soignants, l'écoanxiété peut mener à se sentir usé-e par trop d'empathie et peu d'effet notable.

### Le rôle de la résilience

La résilience est « un trait inné mais modifiable qui peut améliorer les symptômes des troubles psychologiques ». L'étude de Philippou et al. de 2021 a montré que les patient-e-s avec une résilience plus élevée peuvent avoir de meilleurs mécanismes d'adaptation qui freinent le développement de l'anxiété.

## Le rôle de l'action

Agir est un des remèdes à l'éco-anxiété. La mise en mouvement, l'alignement avec nos valeurs, nos aspirations, agir nous rendent plus heureux. Et cela peut donner du sens à notre existence. Changer nos habitudes pour aller vers une vie qui cause le moins de souffrance possible, voilà une perspective qui pourrait faire sens. Nous pouvons alors enclencher une transition écologique consciente et joyeuse qui prend soin de nous et des autres. Pas besoin de se perdre dans une multitude d'actions, la mise en place de quelques grandes actions permet de faire la différence.

## Laëtitia



## Nolwenn



**JE M'INSCRIS À LA RETRAITE**

# Organisation

## Dates de la retraite

- Du vendredi 24/05 16h30 au dimanche 26/05/24 18h

## Horaires d'arrivée/départ au hameau

Arrivées : les gîtes sont à disposition à **partir de 15h30 vendredi 24/05**

Départ : **18h dimanche 26/05**

Si l'hébergement se fait à l'extérieur du hameau, voir avec l'établissement

---

## Modalités de participation

### Tarif

#### Participation à la retraite :

- Early bird : 360€ jusqu'au 19/04/24
- 390€ à partir du 20/04/24
- hébergement sur place en plus : 65€ les 2 nuitées + taxe de séjour

**Inclus** : l'enseignement de Laëtitia et Nolwenn. Les thés/café/tisanes pris sur place pendant les pauses et les repas. Les ingrédients pour les repas de samedi et dimanche.

**Non inclus** : le repas de vendredi soir (auberge espagnole) ni les petits-déjeuners de samedi et dimanche (en autonomie).

4 gîtes sont à disposition pour un hébergement partagé

- Ti Dour : 1 chambre avec 2 lits single – 1 salle de douche/wc
- Ti Gwez : 1 chambre avec 2 lits single – 1 salle de douche/wc
- Ti Sistr : 2 chambres avec 2 lits single – 1 salle de douche/wc par chambre
- Ti Aval : 2 chambres avec 2 lits single – 1 salle de douche/wc par chambre + 1 à 2 couchages en lit double sur canapé clic-clac grand confort

**Inclus** : lits faits à l'arrivée. 1 serviette de toilette/personne fournie, torchons de cuisine

**Non inclus** : taxe de séjour à payer sur place

---

**JE M'INSCRIS À LA RETRAITE**



## Agenda de la retraite

### Vendredi

**16h30**      **accueil** et installation

**17h**          **conférence** de Laëtitia et Nolwenn et partage ensemble

**19h**          **repas partagé** : « auberge espagnole »

**20h**          **veillée inspirante et inspirée** : film documentaire, suivi d'un temps d'échanges et de partages



### Samedi

**9h30**      **atelier Pleine Conscience : créer un climat de confiance en soi et avec le groupe**

Quelques mots sur la solastalgie, l'écoanxiété, la Pleine Conscience. Cercle de partage sur nos doutes, nos valeurs, notre vision. Instructions pour la pratique contemplative : étape 1 (faire confiance au corps, s'ancrer dans le positif)

**11h15**      **atelier de cuisine veggie**

Comment végétaliser son alimentation ? Les principes de base pour une alimentation végétarienne équilibrée. Réalisation d'entrées, plats et desserts de saison, locaux et bio au maximum.

**13h15**      **repas**

**14h atelier « inventons nos vies bas carbone »**

Un atelier ludique qui favorise l'intelligence collective et nous donne des ordres de grandeur pour mieux choisir nos actions.

**15h30 atelier Pleine Conscience : composer avec son mental de « singe »**

Quelques mots et instructions pour la pratique contemplative : étape 2 (faire face au stress et aux épreuves, expérience de marche consciente)

**17h30 atelier cuisine aux algues**

Pourquoi et comment manger des algues ? Une alternative durable aux produits de la pêche, un véritable atout dans la végétalisation de nos assiettes. Les algues sont de véritables super aliments qui feront des merveilles dans les entrées, plats, desserts et boissons que nous préparerons.

**19h15 repas**

**20h15 veillée inspirante et inspirée** : film documentaire, suivi d'un temps d'échanges et de partages

-----

**Dimanche**

**9h30 atelier de Pleine Conscience : développer des qualités comme réponses à la difficulté**

Quelques mots et instructions pour la pratique contemplative : étape 3 (bienveillance et compassion)

**10h40 atelier cuisine sauvage**

Balade et cueillette d'une dizaine de plantes sauvages au coeur du domaine de Ker an Avalenn, suivi d'un atelier de cuisine sauvage. L'occasion de s'émerveiller, de se relier à la nature et à son abondance. Et de déguster des plats savoureux.

**13h repas**

**14h atelier « Imagine demain : Voyage en 2030 »**

Visualiser un monde plus résilient pour demain

## **15h          atelier de Pleine Conscience : développer des qualités comme réponses à la difficulté**

Quelques mots et instructions pour la pratique contemplative : étape 4 (joie et équanimité)

## **16h45-17h30          clôture de la retraite**

---

### **Modes de paiement**

Les paiements se font à l'inscription par :

- Chèque à l'ordre de **Ker an Avalenn**, à adresser à :
    - Ker an Avalenn
    - Ker Riwalan/Trézélan
    - 22140 Bégard
  - Virement : nos coordonnées bancaires vous seront transmises à l'inscription
- 

### **Conditions d'annulation**

– jusqu'au 26/04/24 : remboursable

– du 27/04 au 10/05/24 : l'acompte de 50% est conservé

– du 11/05 au 24/05/24 : la totalité du stage est due

En cas de séjour écourté du fait du client, le prix total de la réservation restera intégralement acquis à Ker an Avalenn, il ne sera procédé à aucun remboursement.

**Réservez votre stage en toute sérénité** grâce à notre partenaire Chapka Assurance qui vous couvre dans de nombreux autres cas d'annulations justifiées : [chapkadirect.fr](http://chapkadirect.fr)

Dans le cas où l'événement serait annulé par Ker an Avalenn, les arrhes et solde, s'ils avaient été versés, seraient intégralement remboursés.

---

## A prendre avec soi

*Bagage* : la météo bretonne est impermanente : s'il fait plusieurs fois beau par jour, il se peut que, même en plein été, il y ait quelques averses et que les soirées soient plutôt fraîches. A prendre pull, ciré, tongs, vêtements confortables, plaid et/ou châle, une serviette de toilette pour placer sur le tapis de sol. Les serviettes et les couvertures fournies par le hameau restent dans les chambres.

*Usage de la salle de pratique* : chaussons et chaussettes (chaudes) sont les bienvenus. Les chaussures restent à l'entrée.

*Lampe de poche* : en cas de balade nocturne dans le parc, même si le hameau dispose, tout le long de son allée principale, d'un éclairage automatique.

*Lunettes de sommeil et boule Quiès* : nous sommes à l'ouest, le jour se couche tard (vers 23h l'été). Il n'y a pas de volets dans les cottages, mais des rideaux occultants. L'hébergement étant partagé, veillez à votre confort sonore.

*Adaptateur secteur* : si besoin.

**[GUIDE DE LA VIE AU HAMEAU À TÉLÉCHARGER](#)**

**[RETOUR AUX ACTUALITÉS](#)**

