



# VIVRE VIVRE C'EST MÔÔÔRTEL !!!

*Une conférence gesticulée de Valérie Garcia\**

## **Une invitation au voyage, autour du thème de la mort**

Une invitation au voyage, autour du thème de la mort.  
La nôtre, celle d'autres êtres humains, et du vivant au sens large...  
L'occasion de nous questionner plus largement sur notre rapport à la perte, celle de nos habitudes, de notre confort, au regard de l'état actuel du monde et de notre société.

## **Un voyage vivant pour un sujet éternel**

... et tellement d'actualité.

### **A quoi tenons-nous ?**

Avec sensibilité, humour, mais sans détour, Valérie nous parle d'émotions, de deuil, de dissonance cognitive, de zone de confort, de sens, d'acceptation sans résignation, de responsabilisation, d'élan, de lien au Vivant, de mise en mouvement...

### **Que sommes-nous prêts à lâcher ?**

### **Où et comment pouvons-nous agir ?**

### **Serez-vous inspirés ?...**

**CONTACT**  
plume@greli.net  
Tél. 06 30 22 52 91

\*Valérie Garcia est éco-sophro-collapso-couteau suisse-logue

# SUJET DE LA CONFÉRENCE

## Le monde, tel que nous le connaissons, est en pleine mutation

Les constats du présent, comme les projections vers le futur génèrent chez nombre d'entre nous des émotions et sentiments inconfortables jusqu'à devenir parfois insoutenables, résumés sous les termes "éco-anxiété" ou "solastalgie".

## Faut-il pour autant les subir ?

Comment (re)trouver la sérénité, la capacité d'agir, tout en regardant le sujet en face ?

A travers ses expériences, ses observations, et ses recherches, Valérie nous propose une conférence vivante et interactive, à la rencontre de notre rapport à la finitude. Notre propre fin, celle de nos habitudes, celle d'autres êtres vivants... ainsi que les émotions et sentiments associés.

Elle se livre avec auto-dérision et authenticité, et nous propose des pistes pour changer d'angle de vue, accueillir nos émotions et les transformer en pouvoir d'action constructive.

**« En plus de vous demander ce que vous pouvez faire, demandez-vous aussi ce que vous pouvez être »**  
(Carolyn Baker - *L'effondrement*)

## POUR QUOI ?

### Amender ses réflexions

Observer le cycle de la Vie et de la Mort. Réfléchir ensemble sur l'origine des éventuelles inquiétudes générées. Visiter nos préjugés en vue de commencer à les dépasser.

Se demander comment regarder en face toutes formes de fins, sans drame ni optimisme béat, simplement avec réalisme et dynamisme.

### Accueillir ses émotions

Nos émotions et nos sentiments sont comme des vagues, avec lesquelles nous pouvons apprendre à surfer...

Cette conférence évoque les différentes émotions/sentiments que nous pouvons traverser, donne des pistes qui permettent de s'en nourrir, pour grandir intérieurement.

### Se (re)mettre en mouvement

Le mouvement, c'est la Vie !

Valérie invite à se questionner sur ce passage de l'histoire humaine et terrestre que nous traversons, non pas comme une fatalité mais comme une période d'opportunités à saisir.

Elle propose des pistes d'adaptation tout en s'autoresponsabilisant et en apportant au monde le meilleur de nous-même.

# QU'EST-CE QU'UNE CONFÉRENCE GESTICULÉE ?

Une conférence gesticulée est la rencontre de savoirs théoriques rendus accessibles à tous, d'expériences vécues, d'observations, d'anecdotes, de réflexions, d'émotions, d'humour, même sur des sujets sérieux. Les interactions avec le public permettent de créer un réel rapprochement avec le gesticulant.

## LA GESTICULANTE

Sensible à l'humain et à l'ensemble du vivant depuis toujours, Valérie est active sur ce sujet, tant à titre individuel que collectif.

C'est en 2017, alors qu'elle est sophrologue, qu'elle s'intéresse à l'effondrement de notre société thermo-industrielle. En 2018, elle sillonne 2500 km à vélo, avec son compagnon, afin d'animer plusieurs dizaines de soirées publiques sur le sujet. Suite à cette humble étude de terrain, ils décident d'écrire un livre, « Voyages en effondrement », publié en 2020.

En parallèle, elle crée et anime des stages accompagnant vers la résilience active, à la fois émotionnelle, matérielle, individuelle et collective ; des groupes de paroles et ateliers autour de l'éco-anxiété ; des groupes locaux d'entraide et d'action.

## PUBLIC

Adultes et adolescents

## DURÉE

1h30



## CONTACT

plume@greli.net  
Tél.06 30 22 52 91  
N°SIRET 489 493 387 00083

# POUR QUI ?

TIERS-LIEU

CAFÉ  
FESTIVAL

COMITÉ D'ENTREPRISE

ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT  
SECONDAIRE OU SUPÉRIEUR ...

## MATÉRIEL (Fourni par vos soins)

Supports pour affichage ou espace mural  
+ chaise haute ou tabouret de bar  
+ petite table

## TARIF

Défraiement :

- Transport, nourriture et hébergement (possible chez l'habitant)

Rémunération :

- En fonction des habitudes et possibilités de la structure accueillante.
- Le montant du cachet peut être établi par contrat en amont, ou en fonction des entrées si prix libre pour le public, ou chapeau en fin de conférence.

## ANIMATIONS COMPLÉMENTAIRES (optionnelles)



Café Mortel (Café philo sur le thème de la mort)  
1h à 1h30  
8 participants max



Atelier de pratique autour des émotions  
1h30 à 2h  
20 participants max



Stage « Vivre dans un monde en mutation »  
1 à 3 jours, à ajuster ensemble  
12 participants max

programme sur demande ou sur [www.latelier-sophro.fr](http://www.latelier-sophro.fr)

[plume@greli.net](mailto:plume@greli.net)  
Tél.06 30 22 52 91