



# Stage Quelles résiliences face à l'effondrement ?

## *Immersion à la Ferme Légère et Ateliers collaboratifs*

**Ferme légère** est un éco-lieu collectif décroissant existant depuis 2015. Nous y développons notre autonomie alimentaire et énergétique ainsi que des activités diverses.  
Être un lieu ouvert et en lien avec la vie locale nous tient à cœur.

### Intentions du stage

- Visiter vos questionnements, vos ressentis face au possible effondrement de nos sociétés
- Cheminer vers l'acceptation
- Développer, encourager des actions positives, réalistes et concrètes, vers une meilleure résilience individuelle et collective
- Découvrir La Ferme Légère. Apprendre de ses succès et de ses erreurs sur les plans matériel et humain. Participer à ses activités et partager le quotidien de ses habitants.

### Ce stage s'adresse aux personnes :

- convaincues que l'effondrement de notre société thermo-industrielle est une réelle possibilité
- souhaitant échanger sur leur vision et leurs ressentis face à l'effondrement
- désirant rester actives ou passer à l'action

### Contenu

1 <sup>er</sup> jour Samedi	<b>MATIN Faire connaissance</b> 9h30 Accueil en salle et Visite de la Ferme Légère <b>APRÈS-MIDI Découverte et participation aux activités de la Ferme – Atelier Zéro déchet</b>
2 <sup>ème</sup> jour Dimanche	<b>MATIN Fabrication du pain</b> et cuisson et cuisine au four à bois <b>APRÈS-MIDI Découverte et participation aux activités de la Ferme – Balade asine</b>
3 <sup>ème</sup> jour Lundi	<b>MATIN Imaginer l'effondrement sans le fantasmer</b> A des échéances plus ou moins proches, nous risquons de perdre des choses auxquelles nous tenons. Se situer dans la situation actuelle. Se projeter dans le futur à différentes échéances, au plus proche des probabilités. <b>APRÈS-MIDI Présentation du fonctionnement thermique de la maison</b>
4 <sup>ème</sup> jour Mardi	<b>MATIN Accueillir les émotions – Résilience intérieure</b> Quelles émotions ces questionnements et projections soulèvent ? Visite du processus permettant de cheminer dans les différentes phases émotionnelles. Comment prendre soin de son cheminement intérieur, de sa joie de vivre, de son envie d'agir ? <b>APRÈS-MIDI Présentation du potager, verger et de l'approche permaculturelle du lieu</b>
5 <sup>ème</sup> jour Mercredi	<b>MATIN Résilience individuelle, collective et bienveillante</b> A quoi tenons-nous ? Sur quoi pouvons-nous nous appuyer ? Où agir ? Avec qui ? Accompagnement à la réflexion individuelle et partage de pistes d'actions. <b>APRÈS-MIDI Présentation du système solaire photovoltaïque</b>
6 <sup>ème</sup> jour Jeudi	<b>MATIN Mise en place d'actions concrètes individuelles et collectives</b> Bilan individuel. Choix de plusieurs pistes d'actions et réflexions vers l'élaboration de leur mise en place concrète. <b>APRÈS-MIDI Présentation des systèmes d'autonomie en eau</b>

7ème jour MATIN Présentation du **fonctionnement de « Ferme Légère »**  
Vendredi Historique. Explications détaillées du fonctionnement organisationnel, juridique, administratif...  
Intelligence collective. Relationnel interne et externe.  
APRÈS-MIDI **Clôture du stage** - Bilan - Et après... ? (**Fin vers 16h**)

*Programme susceptible de modifications ou adaptations*

### **Intervenants**

Habitants de la Ferme Légère, Valérie Garcia, sophrologue et écopsychologue, et Marc Pleysier, ingénieur et éco-constructeur, ont effectué un voyage d'étude sur l'effondrement sociétal au printemps 2018. Après 2 mois et demi, 2500km à vélo, 22 soirées animées et 500 personnes rencontrées et interrogées, ils ont produit une synthèse des données collectées qui est téléchargeable en ligne.  
Leur expérience de formateurs, d'animateurs de réunions et d'ateliers participatifs s'est constituée durant leurs parcours professionnels et associatifs.  
Investis dans le milieu de la collapsologie, ils ont également écrit le livre « Voyages en effondrement, de l'acceptation à l'action » - Editions Utopia - Parution Mai 2020  
Valérie anime la majorité du stage, notamment les matinées, et Marc présente les systèmes d'autonomie.

### **Propositions complémentaires** (votre participation est optionnelle)

- après-midi : en complément des ateliers-découverte proposés, possibilité de participer aux activités de la Ferme, en compagnie des autres habitants
- certains soirs : projection film sur l'effondrement, débat...
- nous sommes ouverts à vos propositions d'animation diverses, à vos talents (à préciser en amont du stage)

**Durée** 7 jours - Accueil la veille au soir possible

**Nombre de participants** 6 à 10

**En 2020 :** Du 9 au 15 Mai - Du 13 au 19 Juin  
Du 11 au 17 Juillet - Du 15 au 21 Août  
Du 17 au 23 Octobre

**Lieu** Ferme Légère - Chemin Pilate - 64410 Méracq



**Hébergement** Dortoirs de 4 à 6 couchages dans la maison ou Camping sur notre aire dédiée avec accès aux sanitaires

**Repas** pris collectivement avec les habitants de la Ferme et les éventuels visiteurs.  
Aliments bio et végétariens, prioritairement et majoritairement locaux et issus de nos productions.

**Tarif** *Nous essayons de trouver un juste milieu entre le "tout bénévole" et le financement de notre lieu de vie. Nous tenons à ce que la partie financière ne soit pas un frein à votre participation, aussi, nous avons choisi d'expérimenter le **prix libre et conscient** (détails sur notre site internet).*

### **Inscriptions**

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée, avec ouverture d'une liste d'attente en cas de désistement.

Précisions et envoi du bulletin d'inscription auprès de Valérie

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

<http://fermelegere.greli.net>

***Un autre stage "Résilience intérieure – De l'acceptation à l'action" peut être animé à l'endroit de votre choix. Durée 2 ou 3 jours.***