



## *Metamorphia* life school

présente :

« *Transformer sa vie ? Plonger en écovillage ?* »

*Issu de plus de +20 années d'expérience collégiale, Métamorphia propose un parcours expérientiel qui répond aux grands changements des temps, pour déployer dans un esprit joyeux notre conscience et nos aspirations.*

*Face à nos questionnements sur une évolution personnelle ou en collectif, ce voyage holistique innovant et concret initie un changement profond.*

*Le processus d'accompagnement permet de mieux se connaître, dépasser nos freins, clarifier les élans profonds et aligner qui nous sommes avec l'accomplissement pratique de notre vie.*

*Notre but sera de faire éclore notre potentiel unique pour décider en pleine conscience de notre chemin de vie unique, précieux et heureux...*

*Vous trouverez le descriptif complet du programme en [Annexe](#) à la fin du document*

***Questionnement , est-ce pour moi ?***

*Il vous semble que la vie que vous menez ne vous comble pas ou plus avec une sensation étriquée ?*

*Vous avez fait le tour de ce que vous faites et vous aimeriez passer à autre chose ?*  
*Vous aimeriez peut-être changer de vie ou changer des choses, mais vous ne savez par quel bout commencer ?*  
*Vous préférez une évolution pratique, vivante, expérientielle aux théories figées ?*  
*« L'urgence des temps » vous amène à plus de sens dans ce que vous faites ?*  
*Vous aimeriez une vie plus simple, peut-être en relation avec la nature ?*  
*Vous aimeriez échanger avec d'autres personnes et partager vos expériences ?*  
*La vie en collectif ou en habitat participatif vous interroge ou vous tente ?*  
*Vous êtes en recherche d'alternatives à la vie de Madame, Monsieur, « Tout le monde » ?*  
*Vous aimeriez vous immerger dans une vie associative pour tester votre ressenti et vos limites ?*  
*Vous aimeriez prendre un temps pour faire le point et esquisser de nouvelles pistes ?*  
*Vous êtes prêt à une vraie remise en question, même si cela peut s'avérer « décapant » ?*  
*Vous êtes prêt(e) à travailler sur vous et à vous confronter à vos zones d'ombre ?*  
*Vous cherchez des outils non dogmatiques pour vous aider à réussir vos projets ?*

Si une ou plusieurs de ces questions résonnent en vous, ce parcours pourrait vous apporter des éléments de réponse. N'hésitez pas à nous contacter pour en parler en envoyant un SMS (ou Whatsapp de préférence) au 06.07.25.24.54 (+33 607 25 24 54) ou participer à notre prochaine séance de présentation et information par visioconférence Zoom (le lien est sur la page d'accueil du site).

### ***Pour qui ?***

Ce parcours expérientiel et formateur\* s'adresse à tous ceux qui se questionnent sur *le changement de vie intérieur et global*: aller vers une existence avec plus de sens, mieux connaître soi et les autres, intégrer ou créer un éco-projet ou un projet professionnel, ouvrir de nouvelles pistes de vie, rencontrer d'autres personnes et s'enrichir mutuellement, se confronter à la réalité du terrain, mieux connaître ses ressources personnelles, intégrer de nouveaux outils en travaillant sur soi et éclaircir son projet de changement grâce à des outils bien concrets.

**99% des participants** depuis plus de 13 ans témoignent de leur enthousiasme. Certains ont créé de nouveaux écolieux, une école alternative ou simplement aligné qui ils sont avec ce qu'ils font. Des extraits du livre d'or sont en bas de page (en voir plus dans l'onglet livre d'or du menu).



*...vraiment très intéressant, les apports théoriques très riches et la mise en application, les temps de reliance, implication de l'animateur... Brigitte (psychothérapeute)*

\* *certification possible de coach accompagnant en changement de vie, pour ce sujet nous contacter 0607252454*

### ***Quel contenu et déroulement ?***

● **Le processus se déroulera en 5 parties et environ 50 modules** (Tout le détail est plus bas en annexe) à votre rythme sur plusieurs mois voire une année, vous décidez :

1. **et 2 SE RELIER-PRÉPARER (chez soi)** : créer le lien, comprendre nos origines et acquérir les bases du changement. Découvrir les origines de nos mécanismes internes puis en relations, à deux et en groupe, intégrer les premiers outils personnels, relationnels et pratiques. Cette partie se fera par un support « **Wiki** », document partagé-plateforme (il suffit d'un téléphone ou ordinateur) auquel nous vous donnerons accès, nul besoin de compétences informatiques. Supports disponibles sur le Wiki: documents, résumés, vidéos, wecom's (fichiers audio illustrés), questionnement, une émission de télévision est en cours

Des *master classes* conviviales se font régulièrement par zoom en français (une traduction en anglais est possible) régulièrement pour échanger les idées, poser des questions, cheminer ensemble. Replay si vous manquez une séance. Les formulations claires, sont accessibles à tous.

**3. DÉCOUVERTE EN ECOVILLAGE , TRAVAILLER LE LIEN (à l'écovillage sur un WE prolongé)** : découvrir le site de l'écovillage (54 ha 14 bâtis ) vivre une expérience humaine *in vivo*, pratiquer la gouvernance holacracy, approfondir la compréhension des personnalités, cercles de parole, débusquer et ciseler les croyances confinantes, oser être soi. Le programme est vivant et adapté au groupe (3-10 personnes).

**4.PLONGÉE EN ECOVILLAGE (une semaine d'immersion)** : se rencontrer « en vrai », s'ouvrir aux surprises de la rencontre des personnalités, sortir de l'illusion, garder ses rêves mais s'enraciner dans le réel. Pratiquer les outils en immersion de façon vivante et conviviale. Aller au fond des enjeux de personnalités et relationnels. Approfondir les mécanismes des groupes et des conflits. Poser les masques, rencontrer nos ombres, etc.

**5.SE METTRE EN CHEMIN** : une fois rentrés chez soi, on continue à cheminer : un entretien est proposé pour mieux définir les freins, les zones d'ombre, les besoins en compétences qui ont été rencontrés lors du séjour d'immersion et comment aller concrètement vers le changement (si l'élan est présent, aucune obligation, bien-sûr).

Les sujets sont approfondis et on travaille des situations pratiques. Un accompagnement personnel est possible. Ceux qui veulent s'installer à l'écovillage les 3 sources suivent **le carnet de bord** et dialoguent avec les référants.

*Ceux qui optent pour une formation certifiante continuent un parcours didactique.*

**FORMATIONS CERTIFIANTES** : Pour ceux qui souhaitent opter pour un parcours débouchant sur une certification de « *Coach en changement de vie* » des unités didactiques supplémentaires sont proposées par un enseignant- superviseur certifié. Un entretien personnalisé est nécessaire au préalable.

*Merci de nous contacter à ce sujet 0607252454 par Whatsapp ou SMS )*

***Comment cela se passe-t-il ?***

● **Le cadre du parcours** est clairement défini avant le démarrage, le respect et la bienveillance sont des principes de base, mais chacun est accueilli là où il en est.

Les limites de chacun sont respectées, mais pendant la semaine en immersion 6-7 jours, l'expérience est intensive, il n'y a que peu de temps pour des activités personnelles.

- **L'ambiance** est conviviale, non scolaire, de nombreux supports écrits, sonores et vidéos sont fournis. Les outils sont présentés de façon expérientielle, participative et avec de la mise en acte corporelle (mouvement, danse, travail commun,...). Nous alternerons des temps de travail en groupe, *actings jungiens* (mises en action symboliques intégrant le mental, l'imaginaire et le corporel), des moments de formation théorique, des plages de mouvements corporels, des espaces de méditation (pas d'obligation religieuse) Le tout est convivial mais demande de l'implication, toujours dans le respect des limites de chaque personne.
- **Origine des outils** : pendant une vingtaine d'années de travail et de recherches collégiales, toutes les branches des sciences humaines : sociologie, sociothérapie, psychothérapies, anthropologie, développement personnel, spiritualités, et les centaines d'expériences en cabinet ou lieux de vies ont contribué à l'élaboration de ce processus. Il ne s'agit pas d'une psychothérapie personnelle, mais il est demandé à chacun de faire part de transparence et d'ouverture, chacun dans ses limites. Il y a une part de travail sur soi indissociable d'une approche relationnelle et collective. Nous naviguerons entre les outils « collectifs » qui peuvent aussi servir en famille ou en couple, et notre individualité.

Comment articuler et *énergiser* les rôles collectifs en se respectant soi-même, l'autre, et le projet commun ?

Certains outils relationnels et à caractère thérapeutique, tel le travail sur les émotions, peuvent « brasser » les personnes. Mais encore une fois, chacun est libre de respecter ses limites, il n'y a pas de pression ou emprise exercée.

Si vous n'avez jamais fait de travail de développement personnel approfondi, merci de contacter le coordinateur Raphaël N. van de Par 0607252454 (whatsapp ou sms) ou connectez-vous au zoom hebdomadaire (lien sur la page d'accueil du site)

**L'objectif essentiel est d'aligner en profondeur qui nous sommes en conscience avec notre vie réelle**, et de repartir avec une idée claire et un ressenti des enjeux fondamentaux, des limites et possibilités qu'offrent les projets personnels relationnels, intentionnels, collectifs et éco-projets. Mieux comprendre notre fonctionnement interne et ses interactions avec les autres, à deux ou en groupe, s'avère un chemin nécessaire.

Ce qu'un participant nommait « *un concentré de vie* », vous permettra de gagner bien du temps, d'éviter les désillusions et peut-être de sortir du cycle des répétitions souffrantes.

Nous profiterons du réel de la vie d'un écovillage, sans faux fuyants ni clientélisme, dans l'accès de *l'envers du décor*. Vous comprendrez mieux pourquoi environ 25% des personnes prennent des antidépresseurs et plus de 90% des projets collectifs éclatent en vol... ***et aussi pourquoi d'autres perdurent.***

Nous vous demandons d'être prêts à jouer le jeu : engagement concret, co-responsabilité, transparence, ouverture, expérimentation, esprit positif et curieux, acceptation des imperfections d'une organisation associative bénévole...

**Où ?**

En Sud Aveyron... nous vous accueillons dans la tranquillité et l'enchantement des prés, vallons, et forêts de l'écovillage « Écohameau des 3 sources »...

Hébergement sur place à l'éco hameau, pour tous les budgets, en solitude ou en groupe.

### **Quels préalables et étapes pour le parcours et l'immersion en écovillage ?**

1. **Écouter la présentation** de Métamorphia (lien au-dessus de ce bouton) et de l'écovillage (page accueil) --
2. **S'inscrire** au processus *Métamorphia* (cliquer sur *je m'inscris* dans la fenêtre de Métamorphia)
3. **Participer à un forum de présentation par visio-zoom (voir le lien sur la page d'accueil du site svp)**
4. **Contactez Raphaël van de Par pour un entretien au 0607252454 par whatsapp ou sms**
5. **Commencer le WIKI Partie 1** (Il y a 2 parties réparties en étapes et de nombreux modules : c'est un ensemble de vidéos, fichiers sonores, documents et questions qui vous sont fournis) jusqu'à la fin de la 2ème étape et le module Holacracy de la 3<sup>e</sup> étape svp.
6. Participer à un **WE prolongé** de découverte (dates dans la fenêtre où vous avez cliqué), une fois l'étape 5 effectuée.
7. Finir la 3<sup>e</sup> étape du WIKI en rentrant (à votre rythme).
8. Participer à la **semaine d'immersion** (Vous recevrez des détails et informations pratiques environ 10 jours avant). N'oubliez pas de vous inscrire si vous ne l'avez pas fait au départ.
9. Demander la 2<sup>e</sup> partie du WIKI
10. Contacter l'équipe par mail ou whatsapp pour un entretien de clôture et pour ceux qui envisagent une installation, en parler pour continuer la réflexion avec le *carnet de bord des arrivants*.

*Pour plus d'infos sur le projet, lire attentivement l'onglet et les sous menus de « Tout sur le projet » sur le site.*

### **Quand ?**

Les dates sont précisées sur le tableau des stages ci-dessus. Il est possible d'arriver la veille et de rester après le séjour.

### **Avec qui ? (animateurs et principaux contributeurs)**



**Raphaël van de Par**, auteur de « *Changer sa vie en profondeur* »

Co-fondateur de l'écovillage, enseignant-formateur en écopsychologie, membre de la Fédération européenne des psychothérapeutes et psychanalystes FED3P. Diplômes et certifications : Superviseur, en sociothérapie, en psychothérapie intégrative, en psychopathologie, en pédagogie et théologie (Faculté Marc Bloch-Strasbourg) Spécialisations : gestalt, hypnose. Plus de 30 ans d'expérience en gestion et facilitation des organisations, accompagnements individuels et de groupes. +de 20 ans de vie collective.



**Jessica Watremetz** ancienne résidente, est artiste polyvalente (auteur, compositeur, chanteuse, danseuse, poète et peintre). Elle a co-créé un écolieu et partage son expérience, son amour de la vie et son art de faire du "nous" dans nos stages. Elle anime les « éveils corporels ».



**Fabienne Vaillant**, coach professionnelle a accompagné plus de 800 personnes dont des groupes de femmes leaders . Psychothérapeute intégrative (1999-), elle aide les personnes en quête de *renaiSENS* pour rayonner leur lumière ( leadership de soi ) et écouter ce qui est Vivant en eux, pour déployer, avec d'autres leur futur désirable au service d'un monde meilleur. Créatrice d'un écolieu.



**Annick Maldonado** est coach certifiée (formation CEE). Elle est praticienne en ennéagramme et passionnée dans l'étude des personnalités. Elle propose des entretiens individuels et anime des ateliers selon ses disponibilités. Elle est membre de notre « cœur de sagesse ».



**Lydie Rigal**, Lydie est passionnée de nature, naturopathie et relations humaines.  
Elle participe à l'animation et à l'organisation pratique. Elle est membre de notre cercle communication et accueil.



**Philippe Dragon** avocat, spécialiste en montages juridiques d'éco-projets a accompagné de nombreux écolieux comme les Amanins, le hameau des Buis...Il fait partie du cœur de sagesse et nous guide pour les questions juridiques



**Louis Chiquet** formateur-coach en Holacracy. Il dirige l'institut Nova Consul (IGI Partners) qui représente Holacracy monde en France.  
Il fait partie de notre *Cœur de sagesse*



**Florin Saila** est un ingénieur reconverti au maraîchage bio, il vit ici une partie de l'année et aime accompagner les groupes lors des ateliers pratiques.

Petits groupes 3-10 personnes selon les possibilités d'accueil. Les intervenants peuvent changer selon les disponibilités et circonstances.

### **Notre éthique:**

Pas de sectarisme, respect des opinions et croyances de chacun. Ouverture et bienveillance. Merci de lire la charte et son Guide Fédérateur (Onglet « Tout sur le projet » sur notre site internet).

### **Prix et organisation de Métamorphia:**

**Entièrement au profit de l'association sans but lucratif les 3 sources\* :**

11. **Principe général :** *Personne n'est exclu pour des raisons financières* -prix libre conscient -P.L.C. selon votre situation financière, la valeur attribuée au travail effectué et votre soutien possible au projet des 3 Sources (**proposition à titre purement indicatif** 80 à 130 € par jour). On peut étaler sur un an.

12. **Frais d'inscription** au processus Métamorphia : 50€ ou 30€ pour personnes au RSA ou étudiants. 10€ d'inscription à l'association. (virement préféré ou CB). Le WIKI vous est ouvert de suite après.

13. **Séjours-immersion à l'écovillage** Prix libre et conscient. Pour la réservation, merci d'envoyer des arrhes\* (virement préféré ou CB). Montant proposé 100 à 150 €.

\*Lire les conditions générales svp.

14. **Choisir votre hébergement** dans « se loger », chambres d'hôtes sur le site et noter le choix dans la fiche d'inscription à Métamorphia (pas de 2eme fiche pour le logement).

### **Quelques éléments d'organisation :**

15. **Séjours en immersion :** le principe général est la co-responsabilité. Vous devenez résidents et responsables de l'organisation et de la réussite avec les autres résidents et facilitateurs. Pour les séjours de 4 jours les repas sont faits (pas les PDJ) sauf exception.

16. **Pour les semaines 6-7j** après la découverte de 3-4 jours, les repas tout bio sont autogérés par le groupe, merci de ne pas emmener de nourriture sans se concerter avec la personne responsable des achats qui sera désignée par le **groupe**.

17. **Les courses** seront faites par le groupe et les coûts divisés entre les participants. L'association met la cuisine collective à disposition en demandant une participation de 7 € par jour entamé à chacun (gaz, eau, elec, renouvellement, etc.). Tout doit être bio (pas forcément labélisé).

18. **Merci d'emmener** vos draps (les dimensions des lits sont les hébergements sur le site), **2 grandes serviettes** (sauna piscine), chaussures de marche-travail, pull, veste, lampe, maillot de bain (facultatif).

19. Des informations supplémentaires vous seront envoyées par mail dans la quinzaine précédent le séjour.

*\*Certains intervenants peuvent demander une participation financière pour des prestations extérieures supplémentaires.*

**PARTICIPATIONS FINANCIÈRES EN RÉSUMÉ** (personne n'est exclu pour raisons financières). L'essentiel du parcours est en prix libre conscient, si tu estimes que tu n'as pas atteint les objectifs fixés après avoir suivi assidûment le programme tu es libre de ne rien régler en P.L.C.\*

<b>THÈMES</b>	<b>MONTANT</b>	<b>QUAND ?</b>	<b>A qui ?</b>	<b>FOURCHETTE A TITRE INDICATIF (BASÉ SUR LES PRIX HABITUELS) Notes</b>
<b>Frais d'inscription</b> pour tout le parcours Métamorphia ( pour l'année) avec accès au WIKI personnel	50€ (30€ si RSA, étudiant, sans revenu)	<b>A l'inscription</b> par virement Compte sous le tableau** ou CB	<b>Asso 3 Sources</b>	Si grande difficulté, nous contacter
<b>Cotisation association</b>	<b>10 € (par année)</b>	par virement Compte sous le tableau** ou CB	<b>Asso 3 Sources</b>	Si grande difficulté, nous contacter
<b>Prix du parcours WIKI</b>	<b>P.L.C.*</b>	A la fin	<b>Asso 3 Sources</b>	10 à 30 € par module proposé
<b>Réservation séjours expérientiels en immersion (arrhes-don)***</b>	<b>100 à 150 € **</b>	A la réservation du séjour	<b>Asso 3 Sources</b>	Si grande difficulté, nous contacter
<b>Participation séjours-séminaires (arrhes-don)</b>	<b>P.L.C.*</b>	A la fin du séjour dans une enveloppe fournie	<b>Asso 3 Sources</b>	Proposition libre 80 à 130 € par jour entamé, les heures étant réparties sur le séjour, déduire les arrhes-don
<b>Hébergement</b>	<b>Selon chambre choisie,</b> possibilité de partager à 2	<b>A l'arrivée</b>	<b>Gîtes</b>	A virer avant ou à l'arrivée (chèque possible). Chambrettes asso' réservées au Woofing ou similaire et personnes au RSA.- étudiants.



<b>Repas midi soir</b> (PDJ , chacun se débrouille)  Lors des séjours 3-4 jours	<b>P.L.C 12 à 20 €</b> <b>Ou 7 € pour la cuisine</b>		<b>Séjours 3-4 jours</b> repas préparés (sauf exception) fourchette 12 – 20€ <b>Séjours 6-7 jours</b> repas co-gérés (sauf exception) 7€/jour et par personne pour l'utilisation des espaces cuisine collective (gaz ; élec', eau , renouvellement...) et partage des achats.
--	---	--	--

\* **P.L.C. Prix libre conscient : c'est en conscience** selon votre situation financière, la valeur attribuée au travail effectué et votre soutien possible au projet de l'association les 3 Sources.

\*\* RIB Association les 3 sources FR76 1470 7500 2270 1907 0570 538

\*\*\* Utilisables 2 ans en cas de force majeure, non remboursable.

### **Contacts:**

**Accueil** (hébergement, intendance) : 0787018313 / troissources@gmail.com

**Formation et séminaire** (Raphael N. Van de Par) : 06.07.25.24.54 (par whatsapp)

## **Annexe : détail du programme**

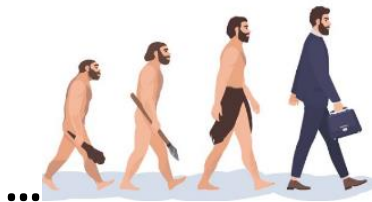
*Le programme peut varier selon les motivations des groupes et les nouveaux apports ; Dans le WIKI qui sera mis à votre disposition, vous disposerez de tous les liens pour écouter et voir les Wecom's et Podcasts proposés ainsi que de tous les documents écrits. La plupart des éléments sont proposés avec traduction en anglais et allemand.*

### **PRÉALABLE :**

TITRE DES MODULES-ÉTAPES	CONTENU	POURQUOI ?
Entretien individuel	Échange avec Raphaël van de Par ou un accompagnant de l'équipe	Comprendre les motivations, les besoins, discerner si le processus est adapté.
Se présenter	Je me présente mon parcours, mes aspirations: Réfléchir à mon itinéraire et à ce que je veux	Faire le point, partager mon vécu
Mes élans	Différencier les motivations et intentions personnelles du projet de groupe global. Identifier mon statut souhaité dans le groupe et mes intentions inconscientes et mentales (cette réflexion peut concerner les	Sortir des illusions pour préserver ses rêves : éviter la confusion et les illusions sur le « groupe idéal maternant », l'absence de conflits, la liberté sans cadre, etc

	écolieux, associations, relations personnelles et familiales)	
<i>Mon GPS (Grand Projet Secret) intérieur : Clarifier mon projet de vie</i>	<b>Visualiser mon chemin de Vie</b>	Notre cerveau a besoin d'intégrer la conscience de nos aspirations profondes .Le Wecom <b>Mon chemin de vie</b> vous aidera à conscientiser, à visualiser et à ancrer vos intentions profondes
Zoom-Masterclass	<i>Partager, se relier, brainstorming, ...</i>	Échanger avec d'autres, partager ses idées, poser des questions, merci de participer en direct sauf impossibilité , pour favoriser la richesse des échanges ...

## 1. ETAPE 1 : MAIS OÙ EST LA CUISSE DE JUPITER ? LES ORIGINES DE NOTRE HUMANITÉ



*Dans cette étape, ON COMMENCE ...AU DÉBUT : il s'agit de prendre conscience de la présence et de l'influence de nos conditionnements engrammés lors de deux millions d'années d'évolution de l'espèce humaine.*

*Jusqu'à quel point sommes-nous libres ? En quoi les atavismes viennent-ils perturber les fonctionnements des groupes ?*

**Tu pourras répondre aux questions en violet directement dans le document;**

TITRE DES MODULES-	CONTENU	POURQUOI ?
<i>Mamie Lucy :</i>  Nos origines : -3.000.000 : Méditation sur notre humanité ....	<b>Prendre conscience de nos origines, de nos 3 instincts de base et de leur influence sur les relations en groupes ou à deux. Découvrir notre instinct directeur principal.</b>	Découvrir l'origine de nos automatismes et leurs conséquences sur les relations et nos prises de choix.  Réaliser que nous sommes chacun(e) dirigés par un « instinct favori » qui agit

<p>et ... Les instincts</p>		<p>comme un moteur interne et influence nos actes et relations.</p>
<p><i>De Papy Neandertal à Albert E. =MC2 : qui suis-je ?</i></p> <p><i>Le four climatique, notre striatum mène-t-il la danse ?</i></p> <p>Conditionnements ancestraux et liberté ...</p>	<p><b>Comment nous sommes « activés » à notre insu par plus de 2 millions d'années de <i>vie primale</i> : rôle des 5 activateurs primaires ; le 6ème peut-il nous sauver ? L'être humain est-il programmé pour la destruction de son environnement ?</b></p>	<p>L'être humain est profondément influencé par de multiples facteurs dont les 5 motivateurs primaires, les croyances culturelles et familiales, notre psychisme, etc.</p> <p>Les "7 influences" constituent un filtre complexe face à la réalité et dans nos interactions avec les autres et le monde. Comprendre et intégrer cette complexité nous aide à voir clair dans nos relations et dans nos décisions .</p> <p>Sortir de l'illusion que les bonnes intentions et le travail sur soi règlent tout, revisiter le sens de la liberté. Comprendre nos fonctionnements internes.</p>
<p><i>"De la grotte à Manhattan »</i></p> <p>les 7 couleurs de la spirale dynamique (C. Graves)</p>	<p><b>Y-a-t-il un sens à l'évolution de l'humanité ? Comment sommes-nous influencés par les périodes précédentes ? Quel sens a notre projet de vie, de changement, comment s'insère-t-il dans le monde actuel ?</b></p>	<p>Mieux comprendre « comment on en est arrivé là ? » et les influences des types de sociétés engrammées (tribus, clans, civilisations...) sur nos relations quotidiennes avec l'autre et le groupe</p>
<p><i>« Moi-moi-moi ! »</i></p> <p>Mon personnage de départ, mon port d'attache, ma personnalité de base</p>	<p><b>Nos égos ou personnalités nous connectent au monde par des <i>filtres-prises</i> fort différents, utiles, mais parfois encombrants pour les relations, mais aussi complémentaires.</b></p> <p><b>Selon la neuropsychologie, ils nous pilotent à plus de 80% du temps à notre insu.</b></p> <p><b>Quels sont les 9 bases qui animent l'humanité ?</b></p>	<p>Malgré des valeurs similaires, les êtres se heurtent dans la façon de dire, penser, agir, ressentir.</p> <p>Apprendre à mieux se connaître et monter l'échelle pour accéder à la planète de l'autre.</p> <p>Mieux comprendre pourquoi les personnalités peuvent diverger alors que les valeurs de base sont identiques.</p>
<p>Masterclass</p>	<p><i>Partager, se relier, brainstorming, ...</i></p>	<p><b>Échanger avec d'autres, partager ses idées, poser des questions, ...</b></p>

## ETAPE 2 : LES COPAINS D'ABORD ? SE RELIER AUX AUTRES



Dans cette étape, nous allons aborder les différents thèmes pour mieux communiquer, réduire les risques de conflit, clarifier les enjeux décisionnels et de pouvoir dans les groupes

Tu pourras répondre aux questions en violet directement dans le document

TITRE DES MODULES-ÉTAPES	CONTENU	POURQUOI ?
<p><i>“D’Abraracourcix à la gouvernance organique”</i></p> <p>Décider avec Holacratie</p>	<p>Comprendre le processus l'Holacratie. Pourquoi éviter les modes décisionnels chronophages et souvent conflictuels, comme le consensus universel ?</p>	<p>Sortir des mécanismes millénaires de domination-soumission pour adopter un mode de décision offrant une répartition du pouvoir.</p>
<p><i>Des pyramides au dessert qui devient désert</i></p> <p>Le choc de l'exil...</p>	<p>Nous sous-estimons l'impact du départ depuis nos pénates stressantes (notre terre d’Egypte) vers un lieu fantasmé en <i>terre promise</i>, cependant précédé d'un désert hanté de nos craintes d'échec, de rejet, d'agression. Tout cela est lourd des déménagements, projets professionnels, lieux à aménager, fatigues liées aux modes de vie simplifiés, travaux collectifs et autres réunions, souvent loin de la famille, des amis et repères habituels. Comment notre psychisme réagit-il à tout cela ?</p>	<p>Se préparer à une onde de choc peu attendue qui pourrait prendre la forme d'un tsunami existentiel et saborder nos plus beaux rêves.</p>
<p><i>Allez on bouge !</i></p> <p>Décider concrètement : Les réunions opérationnelles en Holacratie</p>	<p>Comment gérer et participer à des réunions concentrées, motivantes et respectueuses du pouvoir de chaque participant. Qui fait quoi ?</p>	<p>Éviter l'usure des réunions interminables à la recherche d'un consensus « mou », être efficaces et co-responsables. Valoriser et intégrer les compétences et les tensions de chacun.</p>

<p><i>Où est donc passé le boss ??</i></p> <p>Qui a le pouvoir ? Les réunions de gouvernance en Holacratie</p>	<p><b>Comment décider de qui a le pouvoir et dans quel domaine, établir des modes d'emploi (politiques) clairs. Gérer une élection sans candidat. Comprendre la co-responsabilité.</b></p>	<p>Clarifier les questions de « pouvoir », de concertation, de transparence, service Valoriser et intégrer les tensions de chacun</p>
<p><i>Money, money, money...</i></p> <p>Le pouvoir et l'argent</p>	<p><b>Quelle est la place du pouvoir et de l'argent dans un projet ? Comment les définir ? Pouvoir « avec » ou « sur » ? Comment sont-ils reliés ou non ? Leur impact sur les relations ...</b></p>	<p>Sortir du pouvoir implicite (caché) pour le rendre explicite. Reconnaître les besoins de pouvoir et les intégrer dans un projet relationnel et matériel.</p>
<p><i>"Tu me cherches?..."</i></p> <p>La place des tensions et des conflits</p>	<p><b>Le conflit oppose deux ou plusieurs personnes qui ont une perception différente de la réalité. Selon Charles Rozzman, fondateur de la thérapie sociale, le conflit bien géré est un antidote à la violence.</b></p>	<p>Éviter la violence.</p>
<p><i>"Cobra, cochon, carpette ou copain"</i></p> <p>Quelle posture intérieure adopter</p>	<p><b>Quelles postures intérieures sont-elles favorables à notre épanouissement ensemble?</b></p>	<p>Apprendre à faire le choix de l'attitude juste...</p>
<p><i>Et si on parlait en girafe ou chacal?</i></p> <p>Les réunions et processus relationnels. La CNV (communication non-violente)</p>	<p><b>Comment gérer les relations humaines, les conflits et prévenir la violence.</b></p>	<p>Prendre conscience de l'importance des relations humaines, acquérir des outils.</p>
<p><i>Requin ou dauphin?</i></p> <p>L'estime de soi, clé de la joie dans les relations?</p>	<p><b>Réaliser qu'une saine estime de soi est indispensable pour établir des relations sereines en vis à vis et sortir des escarmouches activées par les égos insécures.</b></p>	<p>Permettre à chacun de communiquer d'égal à égal</p>
<p><i>Western spaghetti ou règles du jeu?</i></p> <p>Poser un cadre protecteur</p>	<p><b>Poser les limites du travail, les zones d'ouverture et les zones interdites, obtenir un consensus sur les limites telles que confidentialité, intégrité morale et physique...</b></p>	<p>Garantir la sécurité psychologique et physique de chacun lors des interactions de groupe. Différencier "<i>bulle de protection</i>" et "<i>cadre punitif</i>"</p>

<p><i>Le bon, la brute et le truand?</i></p> <p><i>Responsabilité et co-responsabilité</i></p>	<p><b>Réfléchir aux limites de notre responsabilité. Endosser la pleine responsabilité de nos choix ?</b></p>	<p>S'ouvrir à la co-responsabilité dans les groupes et à la notion de bien commun.</p>
<p><i>Préparer les bouteilles, lâcher le masque... ...Plongée en écovillage</i></p>	<p><b>Poser toutes les questions pratiques, dans le fil WhatsApp, exprimer et questions et tes réticences et ce qui les sous-tend lors de la Masterclass. Se mettre en marche.</b></p>	<p>Écouter ce qui est activé en soi à l'idée d'un parcours collectif expérientiel. Préciser les demandes de cadre. Se préparer...</p> <p>Utiliser un outil de communication reconnu pour favoriser les relations sereines.</p>
<p>Masterclass régulières</p>	<p><i>Partager, se relier, brainstorming, ...</i></p>	<p><b>Échanger avec d'autres, partager ses idées, poser des questions, ...</b></p>

## ETAPE 3 et 4 : PLONGÉES EN ÉCOVILLAGE...

CETTE ÉTAPE SE DÉROULE EN 2 PARTIES :

- un WE prolongé pour découvrir le site, établir le lien, poser nos attentes, commencer le travail de connaissance de soi et des processus de groupe et travailler sur nos freins et empêchements personnels.
- Une semaine d'approfondissement des mécanismes de nos personnalités et des ombres. L'approche des conflits, , la pratiques d'outils tels que les cercles restauratifs, la gouvernance *holacracy*. *Les modules qui suivent e sont répartis sur les 2 séjours.*

TITRE DES MODULES-ÉTAPES	CONTENU	POURQUOI ?
<p><i>Épée ou bouclier?</i> Bulle de protection</p>	<p>Revisiter le cadre posé.</p>	<p>Ancrer ses besoins de sécurité, ses limites pour lâcher prise en confiance.</p>
<p><i>Mooglie est avec nous</i> Se connecter à la nature</p>	<p>Expérimenter l'immersion en forêt sauvage. Se relier au vivant.</p>	<p>Retrouver le lien à la nature sauvage, se connecter pleinement au vivant pour ouvrir nos sens et notre être entier.</p>
<p><i>Shut! J'écoute mon coeur !</i> Silence intérieur</p>	<p>Petit temps de méditation quotidienne pour se relier à son intériorité sans obligation religieuse.</p>	<p>Faire l'expérience nourrissante de la solitude intérieure. Partager le « <i>plus petit dénominateur commun</i> », le silence. Chacun selon ses possibilités.</p>

<p><i>En avant les popotins !</i> Éveil corporel quotidien</p>	<p>Mettre le corps en mouvement, faire alliance avec lui pour égayer et énergiser la journée.</p>	<p>Ouvrir l'attention, s'oxygéner pour aborder la journée joyeusement, <b>le silence est le plus petit dénominateur commun entre les êtres humains</b></p>
<p>Suivez le guide ! Visiter le site de l'écovillage</p>	<p>Découvrir la nature sauvage, la cascade, les forêts profondes, les prés, jardins et les 12 bâtis du lieu.</p>	<p>Mieux connaître le lieu et ses possibilités.</p>
<p><i>Les orteils en éventail?</i> Bien-être</p>	<p>Profiter des saunas nordiques au bois dans l'espace SPA-piscine ou extérieur en nature. Animation « Aufguss » aux huiles essentielles par un <i>Saunameister</i> (maître de sauna).</p>	<p>Se nettoyer de la journée et des émotions, se détendre ensemble.</p>
<p><i>Au boulot !</i> Pratiquer les réunions opérationnelles : travaux collectifs</p>	<p>L'écologie, c'est bien du travail ! Expérimenter les réunions opérationnelles, et retrousser les manches selon nos compétences et possibilités physiques.</p>	<p>Agir ensemble resserre les liens et façonne la confiance.</p>
<p><i>Relier nos instincts et notre personnalité acquise</i></p>	<p>Faire le lien entre la personnalité et l'instinct favori qui nous pilote pour mieux sortir des automatismes.</p>	<p>Identifier pourquoi les personnalités s'opposent par les automatismes personnels. Comprendre ses moteurs internes archaïques.</p>
<p><i>Ma légende à moi...</i> Aller vers Soi</p>	<p>Nos bases de personnalités ne sont pas des cases figées, chaque être chemine vers son potentiel d'accomplissement ou régresse au travers de 18 liens avec d'autres "personnalités d'évolution"</p>	<p>Identifier nos lignes de force constructives et celles qui alimentent les conflits. Comprendre le « <i>tout autre</i> » qu'est notre voisin...</p>
<p><i>Allô maman bobo...</i> Nos failles existentielles et messages contraignants</p>	<p>Accepter nos failles personnelles, les 7 portes du conflit : rejet, culpabilisation, etc. Sortir de l'<i>inquisition</i> sur soi et les autres. Cesser les "enquêtes" et répétitions infernales. Comprendre le « <i>syndrome de Sherlock Holmes</i> ».</p>	<p>Prendre conscience de notre entière responsabilité dans ce qui se passe avec les autres.</p>
<p><i>Bisounours en vue ...</i> Travail sur le lien profond</p>	<p>Se relier aux autres, dépasser le lien social, entrer en contact <i>haptonomique</i>. Faire l'expérience de l'intime du lien dans le respect et les limites de chacun.</p>	<p>Tester nos aptitudes et limites relationnelles dans l'ouverture du cœur.</p>
<p><i>Allô papa Tango Charly...</i> Quels modes de communication adopter ?</p>	<p>Comment la communication peut altérer les relations et le projet commun. Ce que n'est pas la communication non-violente (C.N.V.). Approches de la Process</p>	<p>Faciliter les relations en adoptant un langage invitant à l'ouverture et la confiance.</p>

	communication, analyse transactionnelle et des 4 accords toltèques.	
<b>Tu me fais c.... !</b> La place des émotions	Les émotions sont parfois <i>plus fortes que nous</i> . Quelle est leur place dans les relations ? Comment les vivre pleinement sans impacter les autres ? Quelle place donner à la colère ?	Autoriser les émotions sans les laisser abîmer nos relations.
<b>Salut camrad' Poutine !</b> JEUX DE POUVOIR- Manipulations- perversions toxicités	Détecter les 26 jeux de pouvoir. Différencier manipulation blanche et noire, convaincre ou écraser, demander et exiger. Les pervers sont-ils parmi nous ?	Clarifier les règles du pouvoir. Se protéger des personnalités toxiques. Se préserver des jugements de valeurs hâtifs et des jeux de boucs émissaires.
<b>Baston et illusions...</b> La violence dans les relations, les groupes et l'illusion groupale (colère, conflit, violence et pouvoir)	L'exemple du <i>Hameau des buis</i> et la ferme des enfants. Comment le lieu d'un groupe « modèle » s'est transformé en champ de bataille sanglant et a expulsé ses fondateurs. Le concept d' <i>illusion groupale</i> (Anzieux).	Comprendre les mécanismes de la violence dans les collectifs pour sortir des illusions et éviter l'explosion en cas de conflit. Sortir de la simplification qui mène aux jugements implacables et à la violence.
<b>E.T. est parmi nous ?...</b> Croyances personnelles et freins	Comment nos vieilles croyances sur soi, les autres et la vie impactent nos relations et projets.	Défaire l'influence des pensées magiques ou toxiques pour ouvrir le chemin de notre <i>légende personnelle</i> .
<b>Même pas peur ?!</b> Sortir des peurs, croyances limitantes et énergies négatives : résilier	Conscientiser de façon individuelle nos schémas entravants et remettre en circulation l'énergie de nos peurs et mécanismes de défense.	Augmenter notre potentiel de possibles et augmenter notre capacité de réalisation.
<b>Ghost buster 7</b> Différencier ombres grises et noires	Visiter nos <i>ombres grises</i> , polarités inexprimées de nos personnalités et les différencier des <i>ombres noires</i> qui suintent de nos failles, mémoires transgénérationnelles et atavismes.	Prendre conscience de l'impact destructeur de nos ombres sur nos vies, relations et les projets personnels et de groupe que nous investissons.
<b>Chacal ou girafe ?</b> Pratiquer une communication bienveillante authentique	Reprendre l'essentiel de la CNV, pratiquer le chacal et la girafe. Débusquer les pièges de cet outil.	Expérimenter en groupe un mode de communication authentique et tester ses limites.



<p><b>Retrouver son latin?</b> S'ouvrir à la complexité et avoir une vision d'ensemble de l'évolution des groupes</p>	<p>Personne n'a encore compris l'infinie complexité quantique et cosmique. Il en va de même de nos humanités. Découvrir <i>le schéma dynamique de l'évolution d'un groupe</i> vers sa destruction ou son épanouissement.</p>	<p>Entrer dans la compréhension fractale de l'évolution d'un groupe (plusieurs niveaux à facettes multiples). Percevoir les pierres d'achoppement et les perles d'évolution. Aller vers une perception globale.</p>
<p><b>Vous disiez?</b> Temps de parole et <i>world café</i></p>	<p>Partages et échanges sur les thèmes évoqués en mode <i>World Café</i>.</p>	<p>S'exprimer et bénéficier d'angles de vue différents.</p>
<p><b>Lotus, ou pieds au plafond ?</b> Jeu des postures intérieures</p>	<p>Conscientiser notre capacité à choisir la posture intérieure, le comportement le plus adapté à la réussite du projet commun.</p>	<p>Sortir des jeux égotiques par un choix personnel pour adopter des décisions constructives pour tous.</p>
<p><b>Chapeaux et couleurs</b> Les chapeaux de <i>Bonnot</i></p>	<p>Expérimenter de façon ludique à partir de quelle part de soi, nous exprimons notre point de vue.</p>	<p>Mettre en jeu nos différentes facettes et leur influence sur le groupe, le duo ou la famille.</p>
<p><b>Colorier sa traversée...</b> Vision Board</p>	<p>Utiliser l'art thérapie pour mieux visualiser notre projet de vie.</p>	<p>Clarifier la vue d'ensemble de notre élan de réalisation profond .</p>
<p><b>Massue ou bâton de parole?</b> Gérer une tension, un conflit : réunions relationnelles : apaiser les relations en <i>Cœur à Cœur</i></p>	<p>Intégrer les processus relationnels à deux ou en groupe. Comment sortir de la violence (verbale, psychologique, physique) en acceptant le <i>conflit responsable</i> ? Expérimenter le processus cœur à cœur. Apprendre l'écoute empathique. Sortir de la victimisation, être co-responsable des tensions.</p>	<p>Sortir des règlements de comptes et <i>westerns spaghetti</i> en utilisant un processus régulateur, apaiser les relations tendues de façon authentique..</p>
<p><b>Ne tirez pas sur le pianiste !</b> ADEC (atelier de développement de l'esprit collectif) selon <i>Scott Peck</i> (forme de cercle restauratif pour la résolution des enjeux relationnels)</p>	<p>Pratiquer et intégrer un outil de résolution des conflits. Vivre un temps authentique d'expression de soi et de découverte de l'autre. Sortir des relations stéréotypées pour expérimenter des échanges porteurs de sens et de collectif.</p>	<p>Faciliter l'expression vraie des relations pour cheminer vers une confiance basée sur la compréhension profonde, puis l'acceptation de l'autre. Sortir du pseudo-collectif pour aller vers un groupe sécurisé porteur des individualités.</p>
<p><b>Aimer, aimé, aimez !</b> Les fondamentaux pour vivre en harmonie</p>	<p>Présentation de la synthèse et des apports concernant l'essentiel pour réussir un projet d'habitat participatif.</p>	<p>Comprendre et intégrer les comportements essentiels pour mieux vivre ensemble. Identifier les valeurs et les actes à mettre en place.</p>

*Allez on se lâche !*

Temps de convivialité  
et de fête

Se retrouver dans l'énergie créative et  
libre de faire la fête !

Se réjouir ensemble, cocréer permet  
de se relier et d'être dans la joie de  
vivre essentielle à ces projets.

## ETAPE 5 : faire la synthèse, aller plus loin

Il s'agit d'un temps de réflexion, d'intégration et de prise de décision suite au parcours effectué avec un accompagnement possible.

TITRE DES MODULES-ÉTAPES	CONTENU	POURQUOI ?
<b>Évaluation du chemin accompli</b>	Faire un bilan personnalisé du parcours.	Identifier ce qui est intégré, ce qui reste à approfondir. Évaluer ensemble le parcours accompli. Mieux définir la suite à donner.
<b>Séance(s) par zoom avec ceux qui sont sortis d'immersion</b>	Voir les modules qui n'auraient pas pu être terminés précédemment, revenir sur les questions en suspens, approfondir.	Intégrer, approfondir.
<b>Entretien personnalisé</b>	Faire le point ensemble sur les besoins, compétences à approfondir, projets etc.	Aller vers une suite concrète.
<b><i>C'est parti pour les grandes manoeuvres... Les réunions stratégiques</i></b>	Comment décider ensemble des grandes orientations des projets communs.	Clarifier les tensions sur les enjeux fondamentaux du groupe, préciser et faire évoluer la « raison d'être ».
<b><i>"ON PLONGE DANS LES 3 SOURCES?"</i></b> <b>PRÉREQUIS POUR S'INSTALLER À L'ÉCOVILLAGE LES 3 SOURCES</b>	Quelles sont les étapes et conditions pour s'installer à l'écovillage les 3 sources?	Clarifier les éléments concrets et humains d'une installation
<b>Carnet de bord</b>	Approfondir le travail par rapport à une installation à l'écovillage. Se poser les bonnes questions avec un tutoriel élaboré lors des	Cette étape se fait sur un mois environ en travail personnel et entretiens avec le coordinateur et les membres du Cœur de Sagesse de l'écovillage.

	6 dernières années : le <i>Carnet de bord</i> .	
<p>“Un bon avocat connaît la loi, un avocat malin emmène le juge déjeuner” (Mark Twain)</p> <p>QUESTIONS JURIDIQUES avec Maître Philippe Dragon</p>	Présentation et échanges avec Maître Dragon sur les structures juridiques les plus utilisées pour ce genre de projet.	Comprendre quelques montages juridiques et leurs implications. Comprendre l'importance de la clarté légale.
<p><i>Sommes-nous des singes savants ?</i> Les 7 éléments : je suis plus que le produit d'une évolution !</p>	Synthèse des 7 éléments qui constituent un être humain	<i>L'être humain est profondément influencé par de multiples facteurs dont les 5 motivateurs primaires, les croyances culturelles et familiales, notre psychisme, etc. Les 7 influences constituent un filtre complexe face à la réalité et dans nos interactions avec les autres et le monde. Comprendre et intégrer cette complexité nous aide à voir clair dans nos relations et dans nos décisions .</i>
<p>Plongée aux confins de soi</p>	<p>Poursuivre les modules de connaissance de soi, approfondir le travail sur nos “ombres” de façon personnalisée.</p> <p>Découvrir nos sous personnalités.</p>	<p>Mieux comprendre les mécanismes de répétition, les impacts de nos zones d'ombre et celles des autres. Sortir des automatismes, et dépasser nos limites. Poser nos limites entre social, psychologique, spirituel. Repérer les emprises et manipulations de pseudo gurus. Poser nos limites et notre droit à la “biodiversité humaine”.</p>
<p>Les personnalités atypiques et autres zèbres</p>	A propos des difficultés à intégrer les personnalités différentes : zèbres, sur-efficients, sur-émotionnels.	<p>Identifier les personnalités atypiques, comment les intégrer dans une relation et un projet collectif. Communiquer ensemble sur le sujet des personnalités particulières.</p>
<p>“La clé du bonheur?”</p> <p>Les 12 fondamentaux</p>	Les fondements de la réussite d'un projet “ensemble”	

<p><b>Supervision didactique pour les « Coach-facilitateurs en changement de vie » UNIQUEMENT</b></p>	<p>Au moins 12 séances de supervision pédagogique et didactique avec un superviseur diplômé (Faculté Marc Bloch (pédagogie) et EEPSSA (supervision) et autres professionnels.</p>	<p>Approfondir les unités et leur transmission en individuel ou groupes.</p>
---	---	--

A tout bientôt sur le chemin étoilé de la métamorphose...

### **L'équipe de Métamorphia**

*Anna, Annick, Annie, Eden, Fabienne, Fabrice, Florin, Jessica, Louis, Lydie, Philippe, Raphaëla, Raphaël*