

TOURNÉE SUISSE ROMANDE  
13 AU 18 JUIN 2023

# MANUEL DE TRANSITION INTÉRIEURE

AVEC MICHEL MAXIME EGGER,  
TYLIE GROSJEAN & ELIE WATTELET



Auteur·e·s de  
*Reliance - Manuel de  
Transition intérieure,*  
Actes Sud, 2023

[WWW.TRANSITION-INTERIEURE.CH](http://WWW.TRANSITION-INTERIEURE.CH)

## CONFÉRENCE INTERACTIVE

Lausanne le 13 juin à 18h30 • Genève le 15 juin à 18h30

# Face à l'état du monde : un chemin de reliance entre intériorité et engagement

Comment ne pas désespérer face aux effondrements en cours et à venir ? Quelles pistes de réflexion et d'action proposer, qui soient à la hauteur des enjeux ? La transition écologique et sociale demande d'aller à la racine des problèmes et d'opérer un changement de paradigme. Une métamorphose de notre « être-au-monde » qui appelle notamment un réveil de l'imaginaire, un dépassement des dualismes et une ouverture à la spiritualité. L'enjeu est, en déjouant nos freins intérieurs et en traversant l'éco-anxiété, de développer une culture du soin et d'inventer d'autres manières individuelles et collectives de s'engager sur une voie « méditante-militante ». **Infos & inscriptions** → [www.transition-interieure.ch](http://www.transition-interieure.ch)

## ATELIER DE PRATIQUES

Lausanne le 14 juin de 18h30 à 21h30

# Un art de la reliance pour la transition intérieure

À partir des propositions du manuel, un atelier pour découvrir et vivre des pratiques de reliance permettant d'explorer des dimensions liées aux fondements, aux traversées et aux métamorphoses à opérer pour nourrir l'engagement pour le changement de cap. Les temps d'expérimentation seront suivis de partages. Il n'est pas nécessaire d'avoir assisté à la conférence pour participer à l'atelier. **Infos & inscriptions** → [www.transition-interieure.ch](http://www.transition-interieure.ch)

## ATELIER DE FORMATION

Fribourg les 17 et 18 juin de 9h30 à 17h30

# S'approprier de nouvelles pratiques de transition intérieure

Comment s'accompagner soi-même et accompagner les autres sur le chemin sinueux de la transition intérieure ? Quelles sont les pratiques qui peuvent nous y aider, et comment les animer ? Cet atelier a pour intention de soutenir notre engagement pour le changement de cap et nourrir nos postures de facilitateur-ice-s. Pour cela, nous allons expérimenter certaines pratiques du manuel et prendre soin de notre relation à nous-même, aux autres – humain-e-s et autres qu'humain-e-s – et à ce qui nous dépasse. Nous explorerons à travers la tête, le cœur et le corps des dimensions clés de la transition intérieure comme l'imaginaire, le dépassement des dualismes et dominations systémiques, nos rapports au temps, à l'argent, au pouvoir, au vivant et à la mort. **Infos & inscriptions** → [www.reseautransition.ch](http://www.reseautransition.ch)