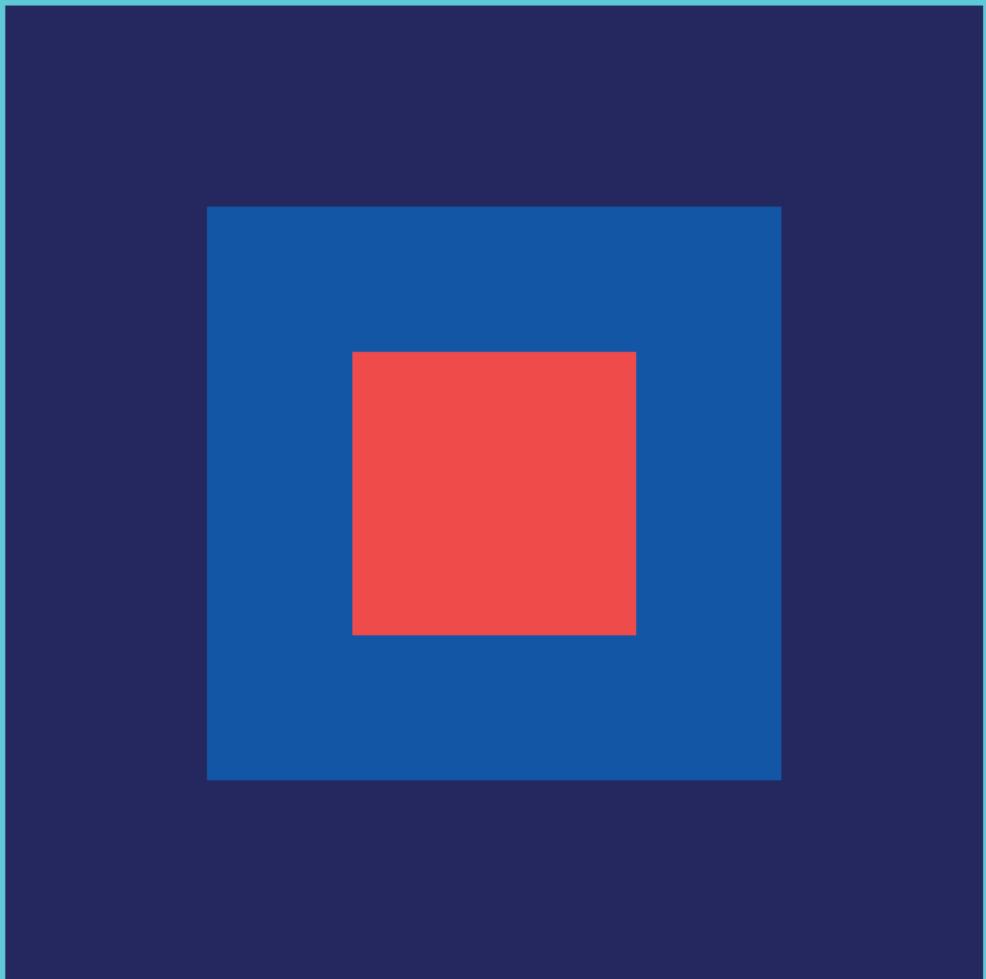


# LES SAMEDIS D'ETOPIA

FORMATIONS

AUTOMNE 2022





Pour cet automne, Etopia vous propose des ateliers de formation pour acquérir de nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être utiles dans votre vie professionnelle, associative ou militante.

**La journée du 15 octobre sera particulière parce qu'elle se déroulera à Bruxelles et sera co-organisée en collaboration avec le Centre Jacky Morael** (centre d'étude d'Ecolo).

**Pour les autres dates, les ateliers/formations auront lieu à Namur** et seront animés par des formateur·rices, animateur·rices expérimenté·es.

Tous les ateliers sont ouverts à toutes et à tous ! Militant·e·s et sympathisant·e·s écologistes, travailleur·euses du non-marchand, bénévoles du monde associatif etc ...

Notre site web est plus complet, et est régulièrement mis à jour :  
**[www.etopia.be/les-samedis-detopia](http://www.etopia.be/les-samedis-detopia)**

N'hésitez pas à diffuser cette brochure à toutes les personnes qui pourraient être intéressées.

*Pascale Ambühl, conseillère à la formation*

#### **Etopia**

Centre d'animation et de recherche en écologie politique  
Espace Kegeljan - 52 Avenue de marlagne - 5000 Namur - 081 22 58 48  
info@etopia.be | formation@etopia.be | www.etopia.be

	JOURNÉE ENTIÈRE	MATIN	APRÈS-MIDI
<b>15 OCTOBRE BRUXELLES</b>		Mieux comprendre l'économie circulaire <b>P5</b>	Autonomie alimentaire <b>P6</b>  Comprendre la concertation sociale en Belgique <b>P6</b>
<b>19 NOVEMBRE NAMUR</b>	Gestion du stress, comment rester motivé quand les nouvelles sont mauvaises ? <b>P7</b>  Créer, explorer, réinventer, agir <b>P7</b>	Brève histoire de l'écologie politique <b>P8</b>	Communication politique: comprendre l'impact des médias sur le politique <b>P9</b>  Approche critique de l'écologie politique <b>P9</b>
<b>3 DÉCEMBRE NAMUR</b>	Analyse de l'image, petit cours d'auto-défense intellectuelle <b>P10</b>  Élargissez votre zone de confort : développez votre audace et votre confiance en vous ! <b>P11</b>	Devenez un·e animateur·trice hors pair ! <b>P12</b>	Déconnexion numérique <b>P13</b>  ESC - Élection Sans Candidat : découverte par l'exemple <b>P13</b>
<b>10 DÉCEMBRE NAMUR</b>	Retrouver du sens dans la gestion de son temps <b>P14</b>	Comment réagir aux questions vives ? <b>P15</b>	Guide de survie face au conspirationnisme ambiant <b>P16</b>

**15 OCTOBRE - MATIN - BRUXELLES**

## MIEUX COMPRENDRE L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Le modèle de production actuel de notre économie est linéaire, consistant à « extraire, produire, consommer et jeter », avec comme principe directeur la recherche d'une croissance infinie. Aujourd'hui, face aux défis posés notamment par le dérèglement climatique, la raréfaction des ressources naturelles et la gestion des déchets toujours plus nombreux, l'avènement d'un nouveau modèle est inéluctable.

L'économie circulaire doit être l'une des fondations de ce modèle. Ce concept, aux définitions nombreuses et aux interprétations parfois contradictoires, traduit une autre manière d'envisager la production, la consommation et la gestion des déchets, basée sur l'allongement de la durée de vie des produits et des ressources.

Cet atelier vise à fournir des clés pour mieux comprendre l'économie circulaire, en dressant un état des lieux des défis auxquels il répond et en détaillant la vision écologiste de ce concept. Les leviers politiques pour favoriser l'adoption de modèles circulaires seront présentés, tout comme des exemples concrets de mise en œuvre d'économie circulaire et les perspectives ouvertes par ce nouveau modèle.

**RAPHAËL DAHL**, conseiller au CJM  
**9h30-12h30**



## 15 OCTOBRE - APRÈS-MIDI - BRUXELLES



### AGRICULTURE – COMMENT GARANTIR UN APPROVISIONNEMENT ALIMENTAIRE SAIN ET LOCAL ?

Les différentes crises qui secouent le monde nous ont montré que l'alimentation était aussi mondialisée. Le blé est un objet de chantage, les usines de chocolat sont fermées pour cause de salmonelle etc...

Un retour à une alimentation saine et locale qui répond à nos besoins nutritionnels et qui fait vivre dignement les producteurs est possible. Si vous êtes intéressé·e par une réflexion sur notre approvisionnement alimentaire, ne ratez pas cet atelier.

**JULES PIRAUT**, conseiller au CJM  
**13h30-16h30**



Centre Jacky Morael



### COMPRENDRE LA CONCERTATION SOCIALE EN BELGIQUE

Régulièrement, l'actualité sociale fait référence aux « partenaires » ou « interlocuteurs » sociaux.

Dans cet atelier, nous verrons comment fonctionnent les différents niveaux de concertation sociale en Belgique (interprofessionnelle, sectorielle et au niveau de l'entreprise), et qui en sont les acteurs.

Nous nous pencherons de manière plus approfondie sur les syndicats pour aborder leurs structures, leurs modes de décision et d'action, leurs missions et leurs valeurs. Nous verrons notamment quelle est la conception de la « transition juste » portée par les représentants des travailleuses et travailleurs.

Enfin, l'atelier vise aussi à mieux comprendre quelques dossiers d'actualité, tels que la fameuse « Loi de 1996 », et l'AIP (accord interprofessionnel).

**LAURENCE BLESIN**, conseillère au CJM  
**13h30-16h30**



Centre Jacky Morael

# 19 NOVEMBRE - JOURNÉE ENTIÈRE - NAMUR

## GESTION DU STRESS, COMMENT RESTER MOTIVÉ QUAND LES NOUVELLES SONT MAUVAISES ?



Le stress a sa mécanique, ses caractéristiques et ses effets. Les comprendre permet de modifier la façon que chacun a de le vivre et d'y faire face.

Cet atelier a pour objectif de mieux comprendre la manifestation du stress en référence aux enjeux écologiques actuels, ce que l'on nomme également l'éco-anxiété. Elle vise à donner des moyens et des pistes pour s'en libérer autant que possible - tant au niveau physiologique, qu'émotionnel et intellectuel - et à identifier ce qui peut faire obstacle à cette libération.

Par exemple, vous-même, êtes-vous d'accord de vous débarrasser de votre stress ? Est-il, selon vous, une nécessité pour votre action ou une souffrance inutile ? Faut-il attendre que la menace disparaisse pour se détendre ou pouvons-nous le faire dès à présent ?

**FRANÇOIS BAUWENS**, Coach, formateur, consultant  
**9h30-16h30**

## CRÉER, RÉINVENTER, EXPLORER, AGIR !



Un atelier participatif pour développer de l'intérêt pour des séances de créativité dédiées à la production d'idées.

Prendre goût au travail qui relie et qui délie les attitudes facilitant la créativité pour dynamiser le collectif !

Un moment de plaisir d'explorer par quelques détours créatifs le champ des possibles face à une situation donnée.

Les objectifs :

- Connaître et apprécier son potentiel créatif, apprendre à l'exprimer et à le développer dans le cadre de l'activité professionnelle et/ou d'engagements citoyens.
- Développer des attitudes facilitant la créativité: ouverture, accueil d'idées, disponibilité, curiosité, étonnement.
- Apprendre quelques outils de la créativité: choisir la méthode adéquate en fonction de la situation.
- Expérimenter les 4 personnages de la créativité dans un processus d'idéation vers l'action.

Donner à chacun·e le goût et même la passion de développer une approche créative face aux situations rencontrées

**CATHERINE GRANDJEAN**, formatrice et consultante - A la Lisière Coaching  
**9h30-16h30**

**19 NOVEMBRE - MATIN - NAMUR**

## **BRÈVE HISTOIRE DE L'ÉCOLOGIE POLITIQUE**

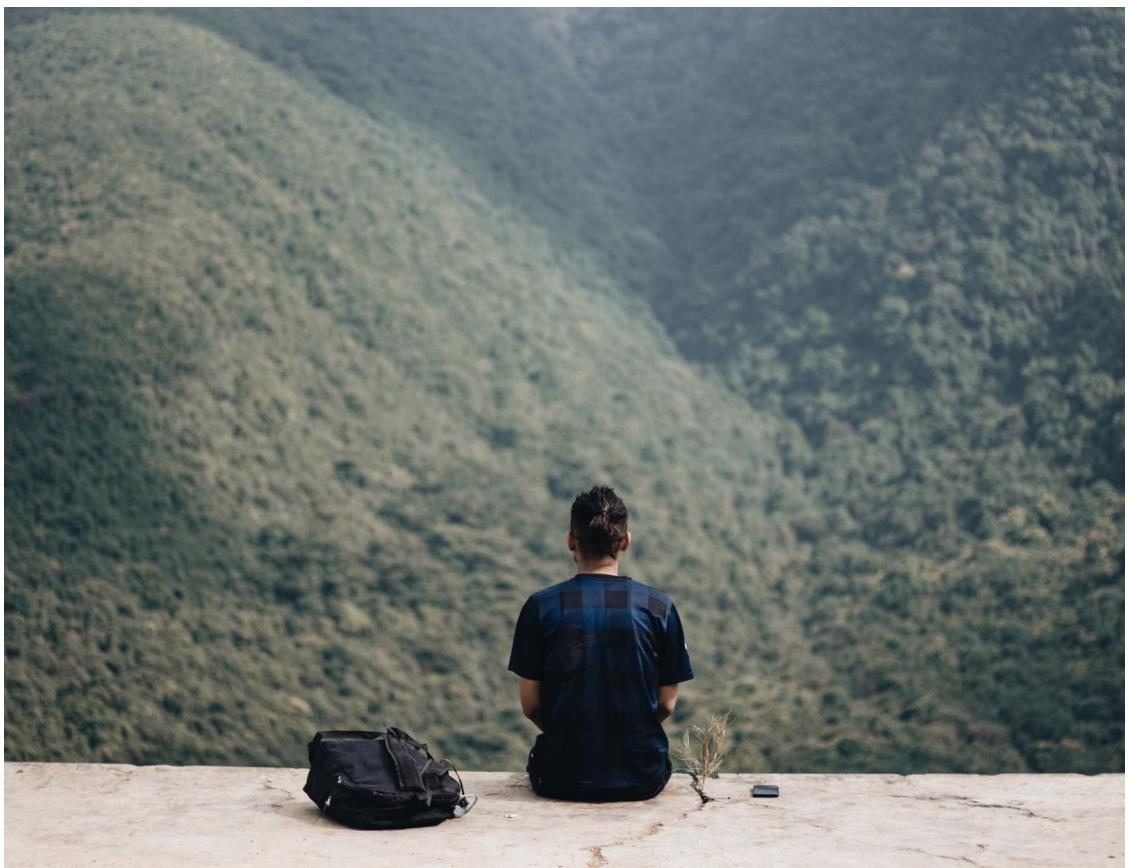
Vous vous engagez ou vous souhaitez vous engager dans l'écologie politique ? Vous vous intéressez aux idées de l'écologie politique ? Ne ratez pas cette matinée !

Depuis 40 ans, penseurs et militants ont montré que l'écologie politique représentait une pensée nouvelle, à la fois révolutionnaire et démocratique, répondant aux désordres du monde.

Les écologistes peuvent-ils vraiment peser sur le réel et changer les choses ? Existe-t-il différentes écologies ? Et au fond, qu'est-ce que l'écologie politique, dans quel contexte est-elle née et pourquoi en ferait-on encore au XXI<sup>e</sup> siècle ?

Un petit atelier d'histoire et de philosophie politique pour éclairer le passé et réfléchir à un avenir commun. Et pourquoi pas le prolonger l'après-midi par l'atelier « Approche critique de l'écologie politique » ?

**JONATHAN PIRON**, historien, responsable du pôle prospective d'Etopia  
**9h30-12h30**



**19 NOVEMBRE - APRÈS-MIDI - NAMUR**

## APPROCHE CRITIQUE DE L'ÉCOLOGIE POLITIQUE

Dans la continuité de la formation « Brève histoire de l'écologie politique », voici un petit atelier d'analyse critique des tensions et débats qui traversent le mouvement écologiste.

Comment les écologistes gèrent-ils la contrainte entre défense de la démocratie et défense de l'environnement ? Quelle attitude adoptent-ils face au capitalisme vert, à l'éco-anarchisme, à l'écosocialisme ?

En un mot, quel projet de société défendent-ils ? Quel nouvel imaginaire tentent-ils de promouvoir ? Nous savons contre quoi nous luttons, mais savons-nous pour quoi nous luttons ?

**JONATHAN PIRON**, historien, responsable du pôle prospective d'Etopia  
**13h30-16h30**

## COMMUNICATION POLITIQUE : COMPRENDRE L'IMPACT DES MÉDIAS SUR LE POLITIQUE

La communication est un impératif pour tous les élues et élus ainsi que pour celles et ceux qui aspirent à le devenir.

Souvent décriée, bien communiquer est pourtant une nécessité, et la faute de communication est aujourd'hui souvent considérée comme une faute politique.

Dès lors, la communication politique est-elle un impératif démocratique ou un outil de manipulation ?

Dans cette formation, nous reviendrons sur différents grands moments de communication politique de ces 50 dernières années, nous analyserons aussi l'impact des différents médias et de leur évolution sur la communication politique.

Nous verrons enfin comment les réseaux sociaux imposent aujourd'hui de nouveaux codes mais aussi de nouvelles stratégies pour le politique.

**BAPTISTE ERKES**, responsable de la communication d'Etopia  
**13h30-16h30**



**3 DÉCEMBRE - JOURNÉE ENTIÈRE - NAMUR**

## **ANALYSE DE L'IMAGE, PETIT COURS D'AUTO-DÉFENSE INTELLECTUELLE**

Une journée pour comprendre comment certaines images nous captent, nous hypnotisent, nous hantent parfois.

En s'appuyant sur les champs de la photographie, du design graphique et de la psychologie sociale de l'image, apprendre à mieux regarder, pour mieux déchiffrer, pour porter au conscient la construction des images et leur puissance. Avoir un peu plus de contrôle sur ce qu'on nous donne à voir, et, pourquoi pas, augmenter la puissance de ce qu'on offre à percevoir.

Une journée avec des apports théoriques, des exemples et surtout des exercices de mise en pratique pour intégrer ces savoirs, vis-à-vis des images en général et des images de presse et de publicité en particulier !

L'objectif de la journée sera d'acquérir des savoirs et développer des réflexes pour déchiffrer les images au travers différents angles (cadrage, axe, profondeur, composition, formes, écrits, couleurs, message, préjugés, intentions etc ...).

**Public cible :** Tous et toutes. La journée est conçue pour apprendre à d'autres, dans ce champ si peu couvert.

**MATTHIEU VAN NIEL**, facilitateur graphique et formateur  
**9h30-16h30**



**3 DÉCEMBRE - JOURNÉE ENTIÈRE - NAMUR**

## ÉLARGISSEZ VOTRE ZONE DE CONFORT : DÉVELOPPEZ VOTRE AUDACE ET VOTRE CONFIANCE EN VOUS !

Votre zone de confort vous rassure car elle vous est connue, familière. Pas question qu'on vous demande d'en sortir !

Et que diriez-vous plutôt de l'élargir, de lui donner plus d'amplitude pour qu'elle vous donne plus de libertés, de possibilités, de choix, d'autonomie ?

En sortant de vos points de repères habituels, vous serez surpris vous-même de ce que vous êtes capables de réaliser.

Cet atelier permet de :

- Booster les prises de conscience et enrichir les savoir-être.
- Augmenter la connaissance et la confiance en soi.
- Développer ses compétences relationnelles et créatives.
- Développer ses initiatives relationnelles.
- S'affirmer dans le respect de soi et des autres.
- Prendre du recul sur son propre fonctionnement et sa manière de communiquer.
- Offrir un moment divertissant tout en nourrissant les savoir-être.

La démarche de l'atelier se base sur des exercices collectifs d'initiation à l'improvisation théâtrale.

Suite à la prise de recul sur la pratique de l'impro, la phase « transfert » invite les participants à réfléchir sur comment mettre plus de « pourquoi pas » et de « oui et » dans leur quotidien professionnel. Chacun repart avec des pistes concrètes.

Atelier conçu et animé par Florence Pire. Sociologue systémicienne, improvisatrice et clown, elle est une des pionnières de l'improvisation théâtrale au service des relations dans le monde du travail.

Facilitatrice sérieusement décalée, sa mission en tant qu'actrice de changement est d'élargir les compétences des individus et des groupes, leurs modes de pensée, leurs cadres de références pour leur permettre de se voir, de voir les autres et leur environnement autrement.

**FLORENCE PIRE**, sociologue, systémicienne, improvisatrice et clown

**9h30-16h30**



**3 DÉCEMBRE - MATIN - NAMUR**

## **DEVENEZ UN·E ANIMATEUR·TRICE HORS PAIR !**

Pour la bonne gestion d'un collectif, de solides qualités d'animateur.trice sont indispensables, notamment dans la conduite de réunions de tous types.

Cet atelier vous donnera de précieux conseils en vous faisant découvrir quelques techniques d'animation conviviales et efficaces.

**ARNAUD DEFLORENNE**, responsable pôle formation d'Etopia

**9h30-12h30**



**3 DÉCEMBRE - APRÈS-MIDI - NAMUR**

## DÉCONNEXION NUMÉRIQUE

La déconnexion est, à présent, un droit !

Nous tenterons de comprendre ce qu'est ce droit et comment il s'articule à son corollaire : la connexion.

Cette formation vous invite, au-delà du cadre juridique, à aborder quelques questions telles que : comment êtes-vous confronté, collectivement et personnellement, aux risques de l'hyperconnexion ? Quels sont ces risques ?

La déconnexion est-elle un droit que vous utilisez ou une exigence que vous vous imposez ? Quels sont les freins et les obstacles à votre déconnexion ? Ceux qui vous sont propres ? Et ceux que vous percevez dans votre environnement ?

Quels sont les ressources dont vous disposez pour vivre le tandem connexion-déconnexion de façon équilibrée ? Quels sont les comportements que vous souhaitez adopter pour l'un et pour l'autre ? Quelles sont les mesures concrètes que vous pouvez prendre rapidement ?

**FRANÇOIS BAUWENS**, Coach, formateur, consultant  
**13h30-16h30**

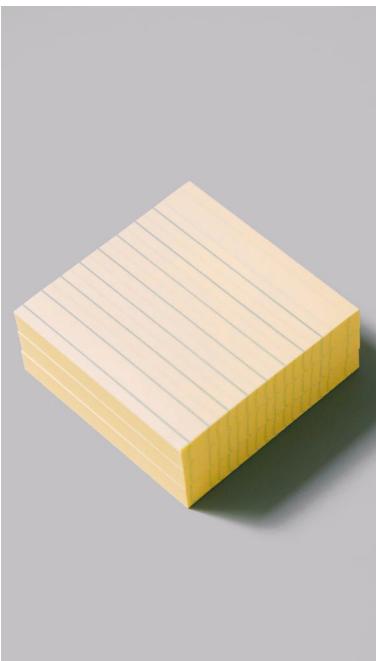
## ESC - ÉLECTION SANS CANDIDAT : DÉCOUVERTE PAR L'EXEMPLE

Dans notre vie associative ou professionnelle, nous sommes fréquemment amené·es à désigner des personnes pour des fonctions. Le réflexe est encore d'organiser des votes sur base de candidatures... Mais il existe d'autres manières de faire, comme l'Élection Sans Candidat que nous vous invitons à venir découvrir.

Au programme de cet atelier participatif:

- Échange des avantages et inconvénients de différents modes de scrutins
- Explication des principes d'une élection sans candidat (logistique, cadre de sécurité, les différentes étapes)
- Mise en pratique d'une élection sans candidat
- Débrief sur la méthode: mise en évidence des moments clefs, des biais et des avantages de la méthode

**ARNAUD DEFLORENNE**, responsable pôle formation etopia  
**13h30-16h30**



# 10 DÉCEMBRE - JOURNÉE ENTIÈRE - NAMUR

## RETROUVEZ DU SENS DANS LA GESTION DE SON TEMPS

Un temps de formation à la fois réflexif et orienté vers l'action pour retrouver de la sérénité dans son organisation personnelle et donner une juste place aux actions prioritaires.

Un moment de présence à soi et aux autres dans l'exploration de différentes approches, attitudes et outils pour améliorer son emploi du temps.

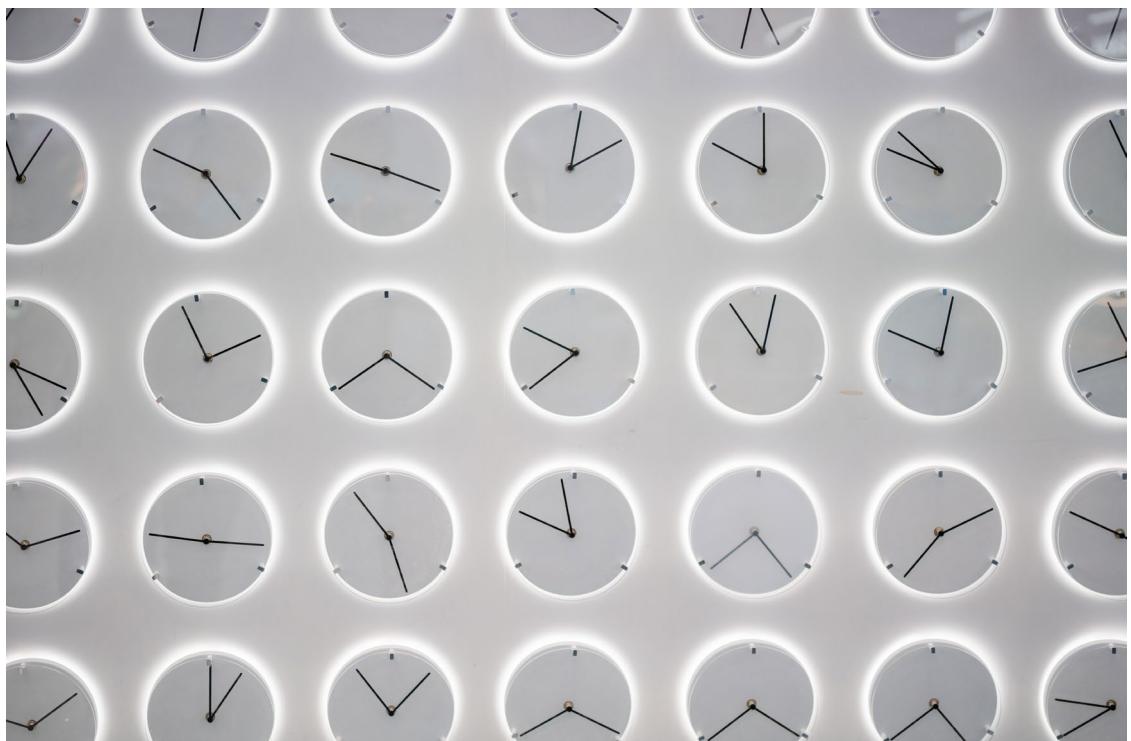
Les objectifs de la formation :

- Découvrir les caractéristiques de différents temps.
- Analyser son propre emploi du temps et ses chronophages
- Découvrir ses forces et ses pistes d'amélioration sous le prisme de différentes méthodes, outils, comportements dans la gestion du temps
- Expérimenter une structuration d'agenda en mode « bullet journal ».
- Produire son propre plan d'actions.

« *La gestion du temps pour les autres et pour soi permet vraiment de donner du sens à sa vie* » Joël de Rosnay

**CATHERINE GRANDJEAN**, formatrice et consultante - A la Lisière Coaching

**9h30-16h30**



**10 DÉCEMBRE - MATIN - NAMUR**

## **COMMENT RÉAGIR AUX QUESTIONS VIVES ?**

Face aux questions chaudes et souvent houleuses de l'actu (la guerre, le nucléaire, la vaccination, les signes convictionnels etc), on est souvent pris au dépourvu ou pris à partie.

Comment contribuer à un débat constructif ?

Cet atelier permettra d'expérimenter différents outils.

**OLENKA CZARNOCKI**, enseignante d'histoire et de philosophie et citoyenneté  
**9h30-12h30**



**10 DÉCEMBRE - APRÈS-MIDI - NAMUR**

## **GUIDE DE SURVIE FACE AU CONSPIRATIONNISME AMBIANT**

Marie Peltier nous propose cet atelier fort intéressant. Dans un climat politique de plus en plus clivé, nous sommes dorénavant régulièrement confrontés à des propos conspirationnistes dans notre quotidien : auprès de nos collègues, de nos amis, de notre famille. Il est souvent très difficile de savoir comment réagir, d'un point de vue relationnel et d'un point de vue argumentaire. Est-ce que cela vaut la peine de discuter et de contredire ? Y a-t-il des sujets à éviter ? Comment faire pour restaurer de la confiance et du dialogue ?

Il n'y a évidemment pas de recette miracle ni de réponses simples à ces questions mais il existe des pistes et des balises concrètes qui peuvent être utiles. Ces balises concernent à la fois notre comportement et notre attitude, mais aussi notre vision politique et notre manière de la défendre. Ce sont ces pistes que nous envisagerons à travers cet atelier, qui s'ancrera dans plusieurs exemples concrets et qui débouchera sur un partage d'expériences.

Marie Peltier enseigne l'Histoire depuis plus de 15 ans. Elle est actuellement professeure à la Haute Ecole Galilée de Bruxelles. Depuis 2011, dans le sillage des printemps arabes, elle décide de se consacrer à sensibiliser l'opinion publique aux aspirations à la dignité et à la liberté portées par la rue syrienne. Cet engagement va la conduire à étudier de plus près la propagande des régimes autoritaires et à comprendre combien celle-ci épouse de vieilles haines, tout en charriant des obsessions actuelles.

Ce travail sur le récit, c'est-à-dire sur la manière de raconter le monde qui nous entoure et de le scénariser à l'aune de nos préoccupations, va la conduire à se pencher de manière plus particulière sur la question du conspirationnisme contemporain. Elle est l'autrice de « L'ère du complotisme. La maladie d'une société fracturée » (Les Petits Matins, 2016 - réédition 2021), et de « Obsessions. Dans les coulisses du récit complotiste » (Inculte, 2018). On peut suivre son travail à travers le Site Internet mariepeltier.org

**MARIE PELTIER**, professeure à la Haute École Galilée

**13h30-16h30**





## INFORMATIONS PRATIQUES

### OÙ ?

A Namur :

Espace Kegeljan – 52, av. de Marlagne – 5000 Namur

A Bruxelles (uniquement le 15 octobre) :

Greenhouse, Rue Van Orley 6 à 1000 Bruxelles

### POUR QUI ?

Ces formations et ateliers sont ouverts à toutes et à tous.

Pour des raisons logistiques et pédagogiques, le nombre de participants à chaque formation peut être limité.

Nos locaux sont accessibles aux personnes qui ont des difficultés de mobilité

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le tarif est de 50 € pour les modules d'une journée et de 25 € pour les modules d'une demi-journée.

Ce prix inclut les documents relatifs à la formation, l'accueil et les pauses café.

Votre groupe, votre employeur ou votre association peuvent aussi contribuer à vos frais de formation.

Si vous souhaitez recevoir une attestation de paiement et de participation, merci de nous le demander préalablement.

### LE REPAS DE MIDI

A Namur, un repas sandwich est prévu sur inscription pour un montant de 5 €.

Si vous emportez votre propre casse-croûte, vous pourrez le laisser dans un frigo et/ou le réchauffer.



## COMMENT S'INSCRIRE ?

- 1) Vous remplissez le formulaire sur [www.etopia.be/les-samedis-detopia](http://www.etopia.be/les-samedis-detopia). Si vous avez des questions particulières, il y a une partie commentaires sur le formulaire
- 2) Vous recevez une réponse automatique vous donnant le numéro de compte pour effectuer le paiement.
- 3) Une huitaine de jours avant la date de la formation, nous vous adressons un courriel avec toutes les infos pratiques : horaire, plan d'accès, etc.

## UN EMPÊCHEMENT ?

Cela peut toujours arriver... Mais nous vous demandons instamment de ne pas bloquer une place que vous n'occuperez pas ou de ne pas réserver un repas que vous ne prendrez pas.

Prévenez-nous dès que possible. Les désistements enregistrés au plus tard 7 jours avant la formation feront l'objet d'un remboursement ; les désistements plus tardifs ne seront pas remboursés.



## PLUS D'INFOS ?

**Etopia** – Pôle Formation  
52, avenue de Marlagne  
5000 NAMUR  
081 22 58 48  
[formation@etopia.be](mailto:formation@etopia.be)

