



# Révélez votre Nature



## Parcours « Révélez votre Nature LIBRE d'être soi & de respecter la Terre »

*6 mois en ligne + 4 jours de stage final, à partir de février 2024*

### Présentation

**Vous rêvez de redonner sens et joie à votre vie, tout en contribuant à bâtir un monde meilleur ?**

Vous traversez une étape de vie et aspirez à un changement, à créer votre vie sur mesure ?

Vous voulez vous libérer des normes imposées par la pression sociale, et retrouver votre souveraineté pour assumer des choix conscients et responsables ?

Si vous êtes en quête de bien-être et préoccupé(e) par l'état de la Terre, si vous vous sentez impuissant, inquiet(e), voire désespéré(e) par notre difficulté à répondre à ces enjeux, ce parcours, en distanciel et en présentiel, vous accompagnera, pour vous connaître, vous accomplir, vous affirmer ; révéler les aspirations profondes qui font sens et vous rendent heureux, et ainsi pouvoir prendre vos responsabilités, faire des choix conscients et cohérents. Vous pourrez alors prendre votre place, dans l'enthousiasme de contribuer, par une meilleure version de vous-même, à une meilleure version de ce monde, en étant fier(e) de l'inspirer autour de vous !

Ce parcours novateur en distanciel et en présentiel sur 6 mois vous accompagnera pour :

- Devenir acteur de votre vie et acteur du changement
- Faire le lien entre connaissance/accomplissement de soi et impact sur le monde
- Reprendre les rênes de votre vie et opérer les changements correspondants
- Retrouver souveraineté, cohérence, joie et espérance

### Méthode

Basé sur les neurosciences et en petit groupe (5 à 10 personnes), cet accompagnement sur mesure propose, selon les thèmes, des apports théoriques, des exercices auxquels chacun répond pour lui-même, des questions de coaching, des visualisations.

Un partage des prises de consciences, questions ou engagements dans l'action est ensuite proposé, en séance collective ou lors d'échanges individuels.

Les processus d'évolution prennent du temps, ainsi le parcours se déroule sur plusieurs mois et chacun à son rythme.

L'accompagnement, mené dans un cadre de sécurité, se base sur l'écoute active (maïeutique), les questionnements guidés, et l'effet miroir du partage, qui permettent des prises de conscience.

Puis, la mise en perspective et cohérence mène chacun à déterminer une vision claire, prioriser, puis élaborer ses propres objectifs et solutions, ambitieuses et réalistes.



Ainsi les mises en actions entre chaque séance permettent d'expérimenter et ajuster votre trajectoire si besoin, au service de ce qui fait sens pour vous.

Prévoir de consacrer environ 3h/semaine (séances en visio de 1h/1h30 + 1h à 1h30 de travaux et coaching individuels). Le minimum semble de 2h30/semaine, des contenus apportés en sus seront proposés en option pour celles/ceux qui pourront et souhaiteront consacrer davantage de temps.

L'accompagnement propose :

- Des cours en e-learning consultables à volonté sur les 3 axes thématiques, délivrés au gré des avancées
- Des exercices pratiques de mise en application après chaque cours
- Un suivi par écrit proposé pour chaque exercice
- Des permanences chaque semaine pour traiter de toutes vos questions
- Un replay à volonté des permanences
- Une consolidation/synthèse de vos avancées pour chaque axe thématique
- Un coaching individuel tous les deux mois environ
- Un groupe FB fermé pour échanger au sein de la communauté
- Des contenus exclusifs et conférences d'intervenants extérieurs
- Le livre « Révélez votre Nature ; petit guide d'écologie intérieure et relationnelle pour un monde meilleur » offert
- Un stage en présentiel (4 jours) pour approfondir et reboucler vos évolutions

## Thèmes abordés

Un parcours qui comporte 3 grands axes liés entre eux, avec les grandes étapes suivantes :

### Axe 1 - Connaissance de soi et écologie intérieure

- Se libérer (conditionnements & injonctions familiaux, culturels, blessures émotionnelles, croyances limitantes)
- Se révéler selon nos aspirations profondes (valeurs, besoins, talents, désirs et aspirations)
- Apprivoiser notre cerveau (biais, plasticité, pulsion, raison, sensibilité, émotions, intuition...)

### Axe 2 - Reconnexion sensible à la nature, conscience des interdépendances

- Comprendre l'histoire de notre déconnexion avec la nature et la dévalorisation de notre sensibilité
- Sentir l'interdépendance du vivant et comprendre/sentir ses lois immuables
- En bonus : module sur l'écologie relationnelle
- Accueillir les émotions liées à l'état de la Terre et au vivant (de l'éco-anxiété à émerveillement...)

### Axe 3 - Engager la transition : quête de sens, bien commun, action !

- Clarifier sa vision du bien commun et d'un avenir souhaitable
- Voir la norme actuelle, comprendre la psychologie sociale et les freins collectifs au changement
- Clarifier sa mission de vie, écologique pour soi, vérifier sa faisabilité
- Passer à l'action (faire ses choix cohérents, oser prendre sa place, se relier à sa « tribu »)



## Les axes et thèmes en détails :

### Axe 1 - Connaissance de soi et écologie intérieure

*Se connaître, prendre conscience de ses limitations, révéler ses aspirations profondes et libérer sa puissance créatrice*

#### Résumé

Notre cerveau fonctionne en grande partie en mode conditionné. Norme sociale, éducative, héritage générationnel, si notre mode « pilote automatique » nous est bénéfique dans de nombreux cas, il se révèle préjudiciable à chaque fois qu'il reproduit sans conscience des fonctionnements qui nous desservent, nous limitent, souvent à notre insu.

« Ça ne se fait pas », « je n'y arriverai jamais », « c'est normal car tout le monde le fait », « on me manque toujours de respect », nos circuits internes font le jeu de nos déresponsabilisations et rejouent nos schémas tant qu'ils demeurent inconscients.

Reprendre notre pouvoir et nos responsabilités, c'est voir en face nos injonctions pour rechoisir nos cadres et y prendre appui, c'est sentir et choisir où sont nos réponses justes, et optimiser notre potentiel. Dans la transformation de soi, découvrir nos valeurs et aspirations profondes, nos talents uniques, moteurs de joie comme d'action alignée, va de pair avec le remplacement de nos schémas obsolètes. Comme une vieille peau dont on s'affranchit au fur et à mesure que la nouvelle apparaît.

Ainsi, nous mettrons en lumière le fonctionnement de nos représentations limitantes, de nos émotions, et étudierons l'équilibre possible entre notre raison et nos ressentis, dont notre intuition, nos sensations. En revisitant le passé en vue d'en digérer les aspects encore pesants, nous pourrons aussi nous en approprier ses forces et acquis. Ce chemin de révélation passe par la mise en lumière de nos schémas de défense, nos blessures émotionnelles, qui touchent au fonctionnement de notre ego.

Enfin, en défrichant nos potentiels et élans profonds se dessineront de nouvelles voies d'accomplissement de soi. Nous visualiserons de manière concrète ce champ élargi de nos possibles. Des perspectives et connexions enclenchées qui représenteront autant d'invitations à suivre notre conscience ensuite plus librement...

#### Thèmes abordés

- Se connaître : valeurs besoins
- Fonctionnement du cerveau et équilibre raison / ressentis, intuition
- Intention des émotions et blessures émotionnelles
- Se reconnecter à son corps et ses ressentis
- Rôle de l'ego & instances intérieures
- Représentations et limitations internes
- Bilan de vos expériences de vie, votre rapport à la réussite et l'échec
- Fermer les dossiers du passé, pardonner et se pardonner, nettoyer la culpabilité, s'autoriser l'avenir
- Contacter vos talents et aspirations, votre créativité
- Conforter son estime de soi vers la joie, l'émerveillement, la liberté

### Axe 2 - Écologie & nature

*Reconnexion à la Nature et à notre sensibilité, vers une écologie vivante, globale et joyeuse*

#### Résumé

Et si la crise écologique était une crise de la sensibilité ?

Le terme « nature » n'existe pas chez les peuples traditionnels. Ils ne respectent pas les lois des hommes mais les lois de la vie. Nous sommes de la nature autant que l'expression des principes du vivant. Nous reconnecter à la nature implique de restaurer nos liens avec toutes les parties de nous-mêmes, notamment en réhabilitant pleinement nos fonctions sensibles en complémentarité de notre intellect. Ces dernières, dévalorisées depuis



quelques siècles, représentent une part de la réponse : conscientiser et accueillir nos émotions face à l'état de la Terre est un premier pas pour prendre nos responsabilités, sortir de la peur et du sentiment d'impuissance qui nous mènent au déni. Dans un modèle où la norme est à la résignation, sentir réellement la beauté, la force et l'interdépendance du vivant dont nous sommes nous guide aussi vers davantage de compassion, de souveraineté, d'alignement et de puissance d'action. Nous relier, ensemble, à ces réalités, nous reconnecter à la Nature, à ses bienfaits, nous réouvre une fenêtre sur le sensible et le réel dans son ensemble. Les lois universelles du vivant sont aussi les nôtres, et une écologie intégrale passe par le lien au vivant en nous autant qu'autour de nous. Cette conscience permet aussi d'aligner nos différentes instances et élans intérieurs, vers l'action correspondante, répondant à notre quête de sens.

Du désarroi à l'émerveillement et l'espérance, ce voyage en petits groupes (6 à 8 personnes) basé sur diverses connaissances, expériences et éclairé par les neurosciences, vous permettra de vous relier à l'ensemble du vivant par la nature, le corps, l'esprit, via la vie intérieure autant que relationnelle, à vous repositionner dans la grande trame d'interdépendance de la vie, et restaurer les liens avec toutes les parties de vous-mêmes, le sauvage, le sensible, les cycles de la nature, avec à la clé, l'émerveillement que procure le sentiment de ce tout unifié, vers une écologie de vie globale et joyeuse.

### Thèmes abordés

- État de la Terre et lecture à l'aune de l'histoire et des neurosciences, du déséquilibre entre raison et ressentis
- Émotions liées à l'état de la Terre
- Réconciliation entre raison et sensibilité
- Bienfaits de la Nature, émerveillement
- Lois du vivant, interdépendances vertueuses
- Vers une écologie globale et joyeuse
- Bonus : module écologie relationnelle

### Axe 3 - Engager la transition

*Quête de sens, collectif, mission de vie et action !*

### Résumé

Beaucoup de gens vivent très en deçà de leurs capacités. Société normative, éducation cassante, la peur et le conformisme ambiant amènent nombre d'humains à se restreindre, souvent sans même qu'ils ne s'en rendent compte. 95% des gens, avant la mort, regrettent de ne pas avoir osé leurs rêves. « Nous rétrécir ne rend pas service au monde » disait Nelson Mandela. En effet, notre mission de vie, unique et propre à chacun, le meilleur de nous-mêmes, ce pour quoi nous sommes indispensables sur cette planète, ne peut se manifester que lorsque notre potentiel s'exprime librement. Au lieu de les abdiquer, révélons notre envie de vivre, notre joie contagieuse, notre puissance personnelle inspirante, et ce dans le choix de notre action ! Rester contraint en conservant par exemple un héritage limitant que nous avons reçu, nous ampute de la partie la plus vive et magique de nous-même. Mais ne pas chercher à nous affranchir des cadres trop serrés dont nous avons hérité amène également un manque à gagner pour le monde et l'humanité. Le flux de la vie qui circule en nous, lorsqu'il trouve le chemin de la fluidité, permet l'expression créative de toutes nos aspirations, nous amène à nous mettre en action vers les expériences qui nous font grandir, ouvre les portes de ce pourquoi nous sommes sur cette terre. Ainsi, notre plus haut potentiel peut advenir et révéler toute sa richesse.

Oser ses rêves les plus fous, libérer ses forces, activer ses talents, croire en soi et se dépasser, tout ceci enclenche la roue vertueuse de la confiance en soi ; c'est oser vivre intensément la magie de la vie. De plus, incarner, c'est inspirer, et donc permettre de s'émanciper du poids des conformismes nombre de personnes qui sinon n'aurait pas osé entreprendre cette libération. « La vertu ne va jamais seule, elle attire les imitateurs » enseignait Confucius.

## Thèmes abordés

- Inconscient collectif, conformisme et libre arbitre
- Freins au changement, bien commun et avenir souhaitable
- Révéler sa vision, son impact sur le Monde
- Trouver sa mission et projet de vie
- Opérer de vrais choix et prendre sa juste place
- Libération de son potentiel : maîtrise et lâcher prise, motivation, risque et audace
- Dépassement de soi, rapport à la valeur créée
- Mise en œuvre de son projet : équilibre, réalisme et faisabilité
- Identifier ses atouts, anticiper les obstacles
- Créer une dynamique collective et communauté d'intérêt autour de votre projet • Calendrier, étapes et plan d'action
- Codeveloppement
- S'autoriser la réussite, votre nouvelle "norme"

## Parcours accompagné par Pascale Rossler



Née dans les Alpes, Pascale est intimement liée à la nature depuis l'enfance.

Elle est coach praticienne certifiée RNCP, spécialisée en éco-psychologie et neurosciences. Ancienne vice-présidente de la Région Centre-Val de Loire, puis collaboratrice du Président de la

Commission du développement durable de l'Assemblée nationale, un parcours de 15 ans en écologie, et 20 ans en développement personnel, lui fait réaliser que les deux sont liés.

Diplômée depuis 2012 d'une école supérieure de coaching et neurosciences, révéler le meilleur de chacun au service du bien-être et du bien commun est devenu son métier, dans une approche qui allie les trois écologies (intérieure, relationnelle, environnementale).

Elle est l'autrice du livre « *Révélez votre Nature ! Petit guide d'écologie intérieure et relationnelle pour un monde meilleur* » (Vuibert, 2023)

## Inscriptions

Par email et dans la limite des places disponibles, à [pascale@revelezvotrenature.fr](mailto:pascale@revelezvotrenature.fr).

Entretien préalable pour valider l'adéquation du parcours à vos attentes.

Démarrage à partir de février 2024.

Date du stage de 4 jours à choisir collectivement (juillet 2024).

## Plus d'informations

Pascale ROSSLER

[revelezvotrenature.fr](https://revelezvotrenature.fr)

[pascale@revelezvotrenature.fr](mailto:pascale@revelezvotrenature.fr)

☎ 0663713558



## Stage final à Fons-sur-Lussan, petit village de caractère (Gard)

Sauf volonté collective du groupe de choisir un autre lieu géographique, le stage final aura lieu à Fons-sur-Lussan.

Accueil par Marie-Laure Monnier, thérapeute en ayurveda, à « Grand maison », Maison comportant 6 chambres, avec piscine, privatisée pour le stage, à Fons-sur-Lussan (30580), petit village typique, entouré de nature.

Balades accessibles à pied (le Serre de Fons, et à quelques kilomètres, le Mont Bouquet).

Situé à 1h d'Avignon, 1h de Nîmes, et 25 min d'Uzès, jolie petite ville médiévale aux senteurs de la Provence.

Horaires du stage - 1er jour : 11h-19h - 2ème & 3ème jour : 9h-19h - 4ème jour : 9h-16h. Pausas déjeuner : 1h30 à 2h. Une vraie pause est prévue durant la matinée, de même dans l'après-midi, avec un savoureux goûter ☺

Le tarif comprend l'hébergement (3 nuits en chambre individuelle, draps et serviettes fournis), les 7 repas et les 3 petits-déjeuners, les 4 goûters et les boissons chaudes.

Les repas ayurvédiques, savoureux, sains et locaux, confectionnés par Marie-Laure Monnier, thérapeute en ayurveda, sont adaptés aux besoins de notre corps en cette saison.

Le tarif ne comprend pas : le trajet jusqu'à Fons-sur-Lussan.

Ce village a pour seuls commerces une petite épicerie et un bar/restaurant.

Selon votre horaire d'arrivée et mode de transport, des covoiturages sont possibles.

Si vous souhaitez arriver la veille au soir, repartir le lendemain, voire rester quelques jours supplémentaires avant ou après le stage, un hébergement en option, indépendant et en pleine nature, peut vous être proposé.

Fons-sur-Lussan et Grand Maison - nature et authenticité !





Les repas ayurvédiques - sains et pleins d'amour, concoctés par Marie-Laure !





A bientôt avec Joie ! 🌸