

**Green Guidance : vers des vies professionnelles soutenables ?
Une pluralité de facettes
Entre écologie des sens et résonance : une possible reconnexion ?
Article 1, Partie 2 : et en pratique ?**

Cette série d'articles vise à décrire, documenter et analyser les différentes facettes de la Green Guidance, qui cherche à introduire les enjeux de durabilité dans l'accompagnement des personnes en souhait d'orientation, d'évolution ou de bifurcation professionnelle. Il s'agit, pour chaque facette d'en décrire les caractéristiques et les fondements (partie 1, De quoi parle-t-on ?) et de proposer des techniques et des modalités d'accompagnement (Partie 2, Et en pratique ?).

1- Résumé de la partie 1

Dans la partie 1 de l'article, j'ai exploré les différentes facettes de l'articulation entre écologie des sens et reconnexion, en interrogeant notamment ce que l'on peut nommer *une crise de la sensibilité au vivant*¹ et plus largement en clarifiant les impacts d'une conception d'un monde toujours plus disponible² (*visible, atteignable, maîtrisable, exploitable*), ou en tout cas sensé l'être.

Alors, si l'on cherche à intégrer cette dimension pour « *faire des besoins de toutes les formes de vie et de la planète une priorité en veillant à ce que l'activité humaine ne dépasse pas les limites planétaires*³ », plusieurs questions sont immédiatement soulevées que j'ai cherché à explorer partiellement : *Quels déplacements ou modifications de regard impliquent la priorisation des besoins de « ce qui n'est pas nous » ?* Et une seconde : *Comment expliquer notre propension à négliger les impacts de nos modes et choix de vie sur ce qui n'est pas nous, vivant ou non vivant.* Les multiples prédatons du moment en sont les échos terrifiants.

Mais arrivé à ce point de la réflexion, se pose la question de ce que cela change dans l'accompagnement des personnes vers un travail plus soutenable ?

¹ Voir Baptiste Morizot : « *La crise écologique systémique qui est la nôtre est aussi une crise de la sensibilité au vivant.* ». <https://www.socialter.fr/article/baptiste-morizot-politiser-l-merveillement-et-armed-l-amour-du-vivant>

² Voir Harmut ROSA, Rendre le monde indisponible, La découverte, 2020

J'ai évoqué 3 registres d'attention qu'il me paraît important d'opérationnaliser :

- Comment explorer ces liens d'**interdépendance** avec le monde et en appréhender les impacts sur nos vies, pour chacun et nous toutes et tous ?
- Comment porter attention aux **impacts sur les autres et sur « ce qui n'est pas nous »** dans le/notre travail ?
- Comment penser le/notre travail comme **contributeur au monde commun**, et pas seulement comme levier de réussite individuelle ?

Concrètement, toutes les interrogations soulevées dans l'article 1 ne sont pas que des constats factuels sans appel et déprimants. Ils peuvent au contraire nous inciter, individuellement et collectivement, à ne pas nous résigner. Tout cela peut également ouvrir des dialogues très féconds avec les personnes accompagnées, simplement pour leur permettre d'envisager leurs choix en en appréciant toutes les facettes et tous les impacts. Avec humilité, certes mais détermination aussi.

Et si nous constatons avec David Abram que : « *Au lieu d'écouter le vent et les montagnes, nous n'écoutons plus que nous-mêmes* » cette reconnexion ne peut pas passer par la seule dimension verbale, par le seul langage des mots. Il nous faut sans doute explorer d'autres modalités expérientielles et d'autres langages. C'est ce que je propose d'ébaucher ci-dessous en donnant à la fois quelques principes d'intervention et quelques exemples de modalités opérationnelles. Là encore avec humilité.

2- Et en pratique ?

Quels outils utiliser ? me demande-t-on souvent. La question est évidemment importante mais je vous propose un petit détour. Les processus d'accompagnement ne sont pas des protocoles à dupliquer. Sinon, les IA génératives le feront très vite. Ils nécessitent une traduction en situation. Et ils sont aussi dépendants des modalités (lieu, moment, durée, supports...) et des interactions vivantes, par nature imprévisibles. Cette dimension de la fortuité est essentielle si on souhaite s'intéresser aux processus de résonance. L'imprévisible fait partie du film et il s'agit de s'en servir plutôt que de l'empêcher.

Dans le chapitre à venir, je vous propose de développer trois aspects.

Le premier renvoie à l'importance d'une expérience « en dehors du bureau » et de ses impacts possibles.

Le deuxième renvoie à la manière de tisser des liens féconds entre connexion et vie professionnelle : comment les aborder ? Comment les explorer individuellement et collectivement ?

Le troisième est la déclinaison opérationnelle de ces principes dans un module en plein air d'une demi-journée. Nous en décrirons les principes, les modalités et les outils utilisés. Non pour l'appliquer et le dupliquer mais plutôt pour donner une illustration de ce qui peut être initié quand on travaille sur les questions de résonance.

2-1 Sortir du bureau et utiliser ses cinq sens

« *Les pensées en marchant sont faites à moitié de ciel* » écrivait Virginia Woolf. Quelle belle métaphore pour imaginer une expérience en plein air sensée nous aider dans nos choix d'orientation⁴.

Impacts de la modalité

Si l'on convient que les modalités d'accompagnement ont un impact sur le processus réflexif, on peut alors s'intéresser à l'organisation spatiale⁵ et relationnelle du dispositif (et pas à son seul contenu). Le lieu et la modalité disent quelque chose de la relation que l'on noue et influencent la capacité à créer, à prendre des chemins de traverse, à sortir de la rationalité parfois envahissante. Et donc à vivre une expérience, à éprouver des émotions et des sensations et en tirer des leçons pour soi qui ne soient pas qu'intellectuelles ou formelles. Cette dimension du « *être dehors* » a été largement documentée dans le champ éducatif, notamment sur les impacts en termes d'apprentissage mais plus largement en termes de mobilisation et de tranquillité. On peut d'ailleurs en préciser quelques-uns : créativité stimulée par le mouvement ; réduction du stress ; qualité des interactions pédagogiques ; motivation et engagement ; développement social confiance et autonomie. Denis Cristol a écrit plusieurs livres⁶ et de nombreux articles sur le sujet notamment un sur « *Apprendre en marchant* »⁷.

Prêter attention à ce que la situation recèle

Il y a un enjeu d'attention. On pourrait bien sûr parler de *présence* mais le terme recouvre une telle variété d'acceptions que je vais essayer d'être plus précis. Prêter attention à ce que la situation recèle, cela signifie plusieurs choses :

- Utiliser ce qui est à portée (objets, éléments naturels, supports proposés...) afin qu'ils soient des déclencheurs impromptus et fortuits d'une réflexion élargie
- Saisir les éléments naturels environnants comme supports de métaphore et de créativité : sortir du cadre rationnel et explorer des chemins de traverse
- Utiliser tous ses sens (bruits, odeurs, lumières et couleurs, mouvements) comme terreau d'inspiration
- Tisser et vivre des liens humains dont les résultats ne sont pas à prévoir mais justement à vivre : coopérer pour produire des idées, des projets, des œuvres....

On peut ainsi faire l'expérience d'une attention différente aux liens, aux lieux, à ce qui nous nourrit, nous apporte de la joie, nous touche, enrichit les interactions vitales et ne détruit pas. Et cela passe par des activités pédagogiques où ce n'est pas que la tête qui réfléchit mais le

⁵ J'ai développé cet aspect dans cet article : « *Accompagner en d'autres lieux : espace potentiel et inventivité circonstancielle* » Revue Éducation permanente, 2024
<https://shs.cairn.info/revue-education-permanente-2023-4-page-45?lang=fr>

⁶ ...dont Denis CRISTOL, Quand le vivant inspire la pédagogie, <https://editions-ems.fr/boutique/quand-le-vivant-inspire-la-pedagogie/>

⁷ Denis CRISTOL, Apprendre en marchant ;

<https://cursus.edu/fr/32015/apprendre-en-marchant-quatre-types-de-marches-reflexives-et-incarnees>

corps et tous les sens qui cherchent à vibrer et à se relier (randonnées, travail dans un jardin, activités collectives, travail sur le souffle et le mouvement, constructions d'objets collectifs). C'est ici le choix d'une activité sensible qui nous ouvre à d'autres options de vie à explorer.

Co-construire un espace de connexion et de délibération ouvert

Pour bien repérer comment construire un dispositif en plein air, je propose ci-dessous **sept** dimensions au regard desquelles un professionnel peut se situer. Il ne s'agit pas ici d'opposer mais plutôt de *mettre en regard* ces dimensions, de faire que l'écart entre les pôles identifiés soient suggestifs et féconds. En somme proposer un *vis-à-vis réflexif*⁸ susceptible de faciliter la construction de dispositifs prenant en compte les impacts du lieu et de la relation à l'espace dans l'accompagnement. Et de facto, intégrant les questions de reconnexion dans le modèle lui-même et pas uniquement dans les outils mobilisés.

Prédétermination du processus		Espace de délibération ouvert
1- Espace clos	VS	Espace ouvert, vivant et en mouvement
2- Agencement fixe	VS	Plasticité/flexibilité des aménagements
3- Prédétermination du contenu	VS	Saisie des occasions en situation
4- Chronologie du protocole	VS	Itérativité et élargissement en réseau
5- Espace et relation contractualisées	VS	Confiance tacite. Co-élaboration au fil de l'eau
6- Pilotage par l'accompagnateur	VS	Cheminement par choix d'options /suggestions
7- Écouter-Parler	VS	Regarder / sentir/ Éprouver

⁸ Évoqué par François Jullien dans son ouvrage *Rouvrir des possibles*

2-2 Articuler connexion au vivant et non vivant et réflexions sur le travail et les parcours de vie

Mais au-delà du seul plaisir de la balade inspirante, on perçoit très vite la difficulté à articuler de manière concrète les enjeux d'évolution professionnelle (place et sens du travail, rémunération, conditions d'exercice, modalités d'accès...) et les questions de soutenabilité du monde commun. Ils ont été historiquement cloisonnés et réduits la plupart du temps à de simples intérêts individuels (une sensibilité personnelle aux questions écologiques) sans y intégrer des enjeux collectifs, tant économiques que sociaux. Questionner les impacts du/de son travail sur le monde vivant et non vivant peut vite être considéré comme une atteinte à la liberté individuelle ! Et donc provoquer des réactions de rejet. Il s'agit donc plutôt de convoquer cette question des impacts du travail et de sa carrière comme un critère parmi d'autres. Mais également de développer des modes d'exploration qui ne cherchent ni à culpabiliser ni à moraliser, ni à inquiéter mais plutôt à engager chacun(e) dans un chemin qui se soucie du monde commun, à sa mesure. Sur le plan méthodologique, on peut se référer à l'article⁹ « [Accompagner les parcours professionnels selon les limites écologiques](#) ». Et dans une logique d'appui aux interventions des professionnels, à l'ouvrage « [S'orienter pour LA vie](#) » de Aline Muller Guidetti et Sabrina Tacchini.

On peut aussi se référer au courant très riche de [l'écopsychologie](#).

Alors, comment aborder les liens entre reconnexion, résonance et travail ? Je vous propose quelques approches possibles sans souci d'exhaustivité.

Délibérer : avec des clés de discussion

On peut partir de quelques affirmations à discuter.

- *Les vies et le travail modernes peuvent nous éloigner de ce qui nous entoure et nous nourrit*
- *Une grande partie des écosystèmes sont indispensables à notre vie et ils nous sont en grande partie invisibles (forêts, bosquets, insectes, champignons, bactéries...)*
- *Les protéger, c'est nous protéger et permettre au monde de rester habitable*
- *Le travail peut impacter ces écosystèmes. Il peut aussi leur porter attention. En tout cas prendre en compte ses différents impacts*
- *Et moi ? Est-ce que cela me concerne ?*

Ces 5 propositions sont déjà des outils d'intervention. Ils peuvent être mis en discussion, individuellement et collectivement. Commentés, documentés, illustrés avec des photos, des petits textes.....Et repérer assez vite comment intégrer ces questions dans le travail (notamment à partir de la question des impacts de mon travail et de l'utilisation des ressources). Et voir aussi les leviers sur lesquels chacun peut agir, soit dans un choix d'activité et d'entreprise, soit dans une possible transformation de son travail.

⁹ **Sabrina Tacchini, Caroline Éliane Brazier et Jérôme Rossier**, « Accompagner les parcours selon les limites écologiques en participant à la mise en œuvre du récit alternatif de l'orientation professionnelle », *L'orientation scolaire et professionnelle*, 53/1 | 2024, 149–173.

Explorer l'interdépendance

Les multiples prédatons et atteintes des limites sont aussi liées à notre difficulté à percevoir nos dépendances. Dépendances que ne sont pas que des problèmes. Qui sont aussi nécessaires pour comprendre que nous sommes interreliés et que nous devons prendre grand soin de ces liens.

On peut l'aborder de manière ludique et concrète :

Réaliser une cartographie des dépendances : par exemple prendre son activité de travail et repérer quelles ressources sont nécessaires ? (voir l'exemple dans le dispositif *En lisière* proposé ci-dessous)

Explorer les environnements et leurs impacts sur nous

Sur ce point, on peut simplement structurer un questionnement.

Et discuter d'une sorte d'archéologie des moments vivants !

Dans quels environnements vous sentez-vous connectés, reliés, à votre place ?

Pouvez-vous retrouver des moments professionnels dans lesquels vous avez eu l'impression d'être en phase ? Enrichis par votre travail ?

Au contraire, pouvez-vous retrouver des moments professionnels irritants, peu nourrissants, qui vous prenaient plus qu'ils ne vous donnaient ?

A quels impacts êtes-vous particulièrement sensibles dans votre travail ?

.....

Explorer les impacts du/de son travail sur les limites planétaires

On peut analyser son travail en formalisant sur une feuille de papier « *Les 4 carrés du travail soutenable* ». Son travail (actuel ou souhaité est positionné au centre). On délimite 4 coins : *Le sens pour moi / Les liens avec les autres / Les impacts sur le monde / Le climat de respect et de soin*

On essaie ainsi d'identifier facilement des aspects moins immédiatement visibles et sur lesquels on a peut-être un pouvoir d'action. En tout cas cela permet d'aborder le travail sous l'angle d'impacts multiples (sur les écosystèmes, sur les autres, sur nous...).

Explorer le futur de son travail

Par exemple : *Écrivez une lettre à votre futur travail.*

Pour lui dire ce que vous attendez de lui ; ce que vous êtes prêt à donner ; ce que vous refusez désormais de faire ; et ce que vous avez besoin qu'il respecte...

Utiliser des métaphores

Tous les écosystèmes sont riches en métaphores. Dans le dispositif présenté ci-après, nous en utilisons 2 (la **lisière**, la **mycorhize**). On peut en utiliser de nombreuses autres :

La germination ; la rivière ; la jachère ; la biodiversité.....

2-3 Le parcours : « En lisière »¹⁰

Le descriptif proposé ci-dessous n'est qu'un exemple. Il illustre de manière concrète comment intégrer quelques outils ou techniques déployés dans un moment collectif centré sur les impacts de nos vies (professionnelles ou pas) sur ce qui nous entoure et dont nous dépendons. Il ne s'agit pas d'une simple balade bucolique en milieu naturel mais bien d'une tentative de faire vivre cette articulation souvent invisible dans nos vies modernes, d'en ressentir les impacts et d'imaginer des manières individuelles ou collectives de s'en saisir. Cet exemple est particulièrement centré sur la question de l'**interdépendance** mais on peut en changer tant la thématique que le déroulement et les outils.

Pourquoi ce nom ?

La lisière est déjà, écologiquement, un symbole. C'est l'illustration même de « *ce qui est entre* ». C'est la zone de contact entre deux écosystèmes — forêt et prairie, forêt et champ, forêt et eau. La **biodiversité y est la plus dense**, parce que les espèces des deux milieux s'y croisent. C'est une zone avec plus de lumière, plus de vent, plus d'échanges. C'est aussi une zone **fragile et dynamique** — elle bouge, elle recule, elle avance selon les saisons et les pressions.

Cette simple description structure le dispositif proposé : on est dans un « entre-deux », on est à la fois exposé et protégé, on est en contact avec deux mondes. Et c'est précisément là que quelque chose de nouveau peut apparaître.

Quels principes structurants du dispositif ?

- **L'environnement naturel comme acteur et facilitateur** : ce n'est pas un simple décor ici. Les arbres, le sol, l'eau, le vent sont des miroirs vivants qui rendent les abstractions écologiques immédiatement sensibles et incarnées. La nature interpelle, signale, ralentit, remet à l'échelle, incite à l'humilité...
- **Le corps comme capteur** : marcher, toucher, sentir, observer avant de conceptualiser. Est-ce que le monde nous parle sans mots ? Que nous murmure-t-il ?
- **Le mycorhize comme métaphore** : de quoi parle-t-on ? *Du résultat de l'association symbiotique entre des champignons du sol et les racines des plantes. Nous dépendons de ce qui dépend de nous.* Les mycorhizes illustrent l'interdépendance, le don mutuel, la lenteur invisible, et le fait que la prospérité individuelle passe par la santé du collectif. Tout un symbole !
- **La fortuité** comme inspiration : utiliser ce qui se présente comme matériau. Une expérience intime et une création collective : on ne délivre pas un message préétabli, on crée les conditions d'inspirations multiples, de découvertes collectives...de hasards féconds

¹⁰ Pour celles et ceux qui sont intéressés pour l'expérimenter, le déroulement détaillé et les cartes seront transmis sur simple demande.

- **L'alternance** : silence individuel / parole collective ; mouvement / pause ; métaphore / ancrage concret... ; constats/actions.....
- **Des choix possibles** : à plusieurs moments, la nature de l'exploration peut diverger en fonction de décisions du groupes (par exemple, on préfère s'accorder sur telle métaphore) ou par tirage au sort de cartes qui donnent la thématique de l'exploration.

Quel déroulement ?

<p>Phase 1 · 30 min Être là</p>	<p>Être là : Le lieu et les 5 sens</p> <p>Marche individuelle silencieuse dans la lisière. Inviter les participants à poser leurs pieds consciemment — rappeler qu'ils marchent sur un réseau vivant, que chaque pas à des conséquences, engage une relation. On s'approche des limites, le bord de la forêt, de la prairie. On y pénètre un peu. On y ramasse ou collecte ce qui nous inspire (feuille, flore, insecte...).</p> <p>Temps collectif autour de 3 questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chacun partage ce qu'il voit, entend, ressent maintenant, dans cet espace : <i>que voulez-vous partager de ce que vous ressentez ?</i> -Inventaire sensoriel : chacun essaie de décrire à nouveau en utilisant cette fois les 5 sens : <i>je vois, j'entends, je sens...</i> -La dernière question : <i>qu'est-ce que mon travail actuel (ma vie actuelle) me fait percevoir ou ignorer du monde environnant ?</i> <p>Puis échange libre autour de la place de <i>ce qui n'est pas nous</i> dans nos vies et au travail. Et la place des sens non mobilisés : <i>Y a-t-il des sens peu mobilisés dans le travail ? Et d'autres toujours mobilisés ?</i></p>
<p>Phase 2 · 45 min Interdépendances</p>	<p>L'interdépendance : ce qui dépend de nous et dont nous dépendons</p> <p>Construire une cartographie de nos liens et dépendances.</p> <p>Exploration en petits groupes de 4 personnes avec une grande feuille de papier. On prend l'exemple d'une personne qui veut bien faire l'exercice pour sa propre situation. Le centre du dessin est l'activité de la personne et on essaie de cartographier tous les flux de dépendances : eau ; énergie ; matière et matériau ; êtres vivants ; infrastructures ; personnes...</p> <p>Travail sur la cartographie avec 4 questions : <i>quelles sont les zones grises (peu connues) ? Qu'est-ce que cette carte révèle ? Qu'est-ce qu'on devrait changer ? Qu'est-ce qui semble possible ?</i></p> <p>Mise en commun</p>
<p>Phase 3 · 60 min Métaphore La mycorhize</p>	<p>La mycorhize et le fil mycorhizien</p> <p>En collectif : on se situe près d'un arbre et on décrit ce qu'est la mycorhize. <i>Nous dépendons donc de ce qui dépend de nous.</i> Les mycorhizes illustrent l'interdépendance, le don mutuel, la lenteur invisible, et le fait que la viabilité individuelle passe d'abord par la santé du collectif.</p> <p>Exercice 1 : le fil qui relie</p>

	<p>En petits groupes, on se relie physiquement avec une corde ou un fil de laine en couleur. Chacun nomme ce qu'il échange avec les autres (attention, partage, savoirs, réseau...).</p> <p>Exercice 2 : Travail et mycorhize.</p> <p>Travail collectif à partir de 6 cartes qui explorent les liens entre mycorhize et travail : 1- Réciprocité non marchande ; 2- Stress et tensions sur les liens ; 3- Personnes ressources et transmission ; 4- Lenteur et invisible ; 5- Complémentarité et spécialisation ; 6 - Santé et équilibre sur la durée</p> <p>Chaque carte explique au verso les notions et donne des exemples.</p> <p>A partir des propositions, on formule progressivement ce qu'une activité soutenable intégrerait de tous ces éléments à partir de quelques questions : <i>Quelle part de notre activité renforce l'écosystème ? Quelle part l'appauvrit ? Qu'est-ce qu'on pourrait rendre au réseau ? Comment pourrait-on collaborer pour préserver ce qui est commun ?</i></p> <p>La synthèse se fait à partir de cartes à tirer qui décrivent des emplois où on cherche à voir ce qui pourrait être apporté, modifié, enrichi....</p>
--	---

<p>Phase 4 · 45 min</p> <p>Amorce et régénération</p>	<p>Amorce et régénération</p> <p>Cette phase vise à utiliser les métaphores précédentes comme outils de réflexion pour une stratégie d'évolution professionnelle ou de bifurcation. On se sert justement d'autres métaphores inspirées de la lisière que l'on explore en promenade à deux, à tour de rôle.</p> <p>Coupe pour faire repartir : <i>et pour moi, qu'est ce qui reste même coupé, et qui repoussera ?</i></p> <p>Succession et mouvement permanent : <i>où en suis-je de ce mouvement ? Au début ? C'est en friche ? J'ai déjà des repères ? C'est le bazar ?</i></p> <p>Réseau de soin mutuel : <i>et moi, sur qui et sur quoi puis-je compter ? M'appuyer ? développer ?</i></p> <p>Préparation du sol et espèces pionnières : <i>qu'est-ce que je voudrais semer tout de suite qui me serait utile pour plus tard ?</i></p> <p>Effet de lisière : <i>dans cet entre-deux, qu'est ce qui me nourrit ? Me rassure ? Me donne l'énergie pour supporter l'inconfort ?</i></p> <p>Partage : <i>que puis-je partager pour contribuer à un monde plus soutenable ?</i></p>
---	---

Pour conclure

Je n'ai fait qu'effleurer ici les multiples manières de travailler en accompagnement sur l'articulation entre résonance, relation au vivant et au non vivant et vies professionnelles. Ce qui est proposé ci-dessus a surtout pour vocation à créer du débat et générer des initiatives. A faire d'un sujet marginal voire exotique une préoccupation sur laquelle porter notre attention. Au fond, comme la mycorhize, tout cela est parfaitement invisible dans nos vies accélérées et optimisées. Comment construire des réponses viables sur le long terme : cela suppose une forme de lenteur, d'humilité mais également la conscience permanente de nos interdépendances. Au fond, c'est la conscience de cette vulnérabilité partagée qui peut tracer

des voies différentes plus soutenables. Guillaume Le Blanc dans son essai « [Éthique pour un monde qui sombre](#) » le dit ainsi : « *Reconnaître la vulnérabilité de la vie, de nos liens aux autres vivants et à la nature, devient alors une condition essentielle pour penser l'interdépendance des existences et renoncer aux logiques de domination et de brutalité.* ». Un message pour demain ?

Pour les collègues intéressés par ces sujets, mon prochain article (parution fin mai 2026) portera sur une boussole des bifurcations professionnelles inspirée du vivant (robustesse¹¹ notamment) s'intéressant à quelques principes structurants : navigation par météo imprévisible ; redondance et imperfection ; marges de manœuvre ; itérativité ; diversité et traduits en processus d'accompagnement.

André CHAUVET

¹¹ Notamment en lien avec les travaux d'[Olivier Hamant](#)