



L'équipe de KPsens vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année !

Que 2025 soit marquée par la joie, la solidarité et des initiatives inspirantes pour notre environnement et le vivre ensemble.

Nous tenons à vous remercier chaleureusement pour votre soutien et votre engagement à nos côtés en 2024. Grâce à vous, KPsens a pu mener à bien de nombreux projets en faveur de la transition écologique et solidaire.

Expérimentation sur l'écosystème de la mare

>> Remise en route d'un projet écologique

Il y a quelques années, une mare a été creusée au Vallon pour retenir l'eau et favoriser la biodiversité, tout en servant de support pédagogique et de réserve d'eau pour le potager en permaculture à proximité. Cependant, son étanchéité n'est pas optimale. Dans un esprit d'expérimentation, nous avons décidé d'essayer une méthode naturelle et économique : la mare piétinée. Cela consiste à mélanger du fumier et de la paille tassée au fond de la mare. Pour nous aider dans ce projet, nous avons signé une convention avec la Cellule d'Assistance Technique Zone Humide de l'ANA CEN, qui nous fournira des conseils et un suivi naturaliste. Nous organiserons un chantier participatif pour réaliser cette initiative, et nous comptons sur votre participation !

Les **nouveautés** au Vallon d'Aïga



Conseil d'administration de KPSENS

Le 15/01 au Vallon d'Aïga

>> Retour sur les sujets évoqués

Le Conseil d'Administration de Kpsens s'est réuni pour discuter de plusieurs projets.

L'édition 2024 du Slow Fest a été évaluée, soulignant des réussites et des points à améliorer. Pour l'édition 2025, l'événement sera réduit à une journée, avec des ateliers le matin, un marché en soirée et une programmation musicale, prévue potentiellement pour octobre 2025.

Kpsens prévoit de planifier également des formations. Une première version des comptes 2024 et un budget prévisionnel ont été présentés en vue de l'Assemblée Générale. La prochaine réunion est prévue pour le 17 février 2025.



Le 16/01 au Maz d'Azil

Réunion structuration & projets du RESEdA

>> Un réseau d'éducation à l'environnement unique en Ariège

Kpsens est un membre actif du Réseau d'Éducation et de Sensibilisation à l'Environnement d'Ariège. Chaque mois, des réunions sont organisées chez les différents membres du réseau. En janvier, nous avons été accueilli chez Grottes et Archéologies au Maz d'Azil.

Lors de cette rencontre, il a été question de la création d'un catalogue d'animations pour le réseau, de la stratégie de communication, ainsi que de l'élaboration d'une charte et des financements associés. Des groupes de travail ont été constitués pour préparer la Fête de la Nature 2025. De plus, plusieurs formations seront prochainement proposées aux membres du réseau, notamment sur le thème de l'éco-anxiété.

Proposition de formations

>> Transmissions de savoir-être et de savoir-faire

Dans le cadre d'une volonté de transmission, Kpsens va bientôt proposer des formations sous forme d'ateliers et de week-ends de formation. Aurore animera des sessions d'initiation à la conception de pain au levain, vous permettant de maîtriser toutes les étapes, du levain à la cuisson. Elle proposera également des formations sur la fabrication de produits ménagers et de cosmétiques naturels. Felix vous initiera à la programmation HTML et JavaScript. Tandis que Charlotte explorera des thématiques telles que la permaculture et la construction d'éco-projets.

Ces ateliers ont également pour but de favoriser les échanges, le partage d'expériences et la convivialité autour de ces différents sujets. Plusieurs sessions de chaque formation seront organisées, avec les premières prévues pour mars. Restez connectés à nos réseaux sociaux pour ne pas manquer ces opportunités et être parmi les premiers à vous inscrire !





SCANNE POUR
ACCÉDER À NOTRE
NOTRE SITE !



À LIRE

RÉINVENTONS LE FAIRE ENSEMBLE - L'UNIVERSITÉ DU NOUS

Cet ouvrage pratique explore comment réussir à travailler ensemble sur un projet, tant sur le plan relationnel qu'opérationnel en évitant les pièges fréquents des dynamiques de groupe. Issu des séminaires de **L'Université du Nous**, il combine éclairages philosophiques et outils pédagogiques pour offrir des solutions favorisant le «mieux-vivre» collectif.

L'Université du nous, (2024). *Réinventons le faire ensemble*. Jouvence.

À ÉCOUTER

ENCORE HEUREUX : PEUT-ON ÊTRE HEUREUX.SES EN ZONE RURALE ?

Dans cet épisode animé par Camille Teste, Emma Conquet, journaliste ruralités et fille de paysan·es, et Camille Bordenet, journaliste pour Le Monde, explorent les clichés sur la « vie à la campagne » et se penchent sur la santé mentale en zone rurale. Quels enjeux spécifiques rencontrent celles et ceux qui vivent loin des grandes villes ?

À GOUTER

PUDDING AUX RAISINS SECS ET BANANES

Faire tremper environ 350g de pain rassis dans 700ml de lait végétal pendant une heure. Essorer avec vos mains et passer au moulin à légume. Ajouter une banane écrasée, une poignée de raisins secs et un sachet de sucre vanillé. Enfourner à 180°C pendant 1h à 1h30. Laisser bien refroidir avant de déguster. A décliner avec des épices ou d'autres fruits secs !

Recette d'Alain, résidant du vallon d'Aïga.

LA NOTION KPSENS

L'ÉMERGENCE DU NOUS

Lorsqu'on forme une identité collective, que ce soit professionnelle ou personnelle nous passons par plusieurs phases pour créer un sentiment d'appartenance dans cette situation de vivre-ensemble :

- **Le pseudo Nous** : caractérisé par des suppositions, des angoisses individuelles et collectives. Le groupe n'a pas d'autre objet que d'essayer d'exister.
- **Le Nous symbiotique** : aussi appelé le "Nous fusionnel", chaque personnes essaye de se faire accepter, créant de l'entre-soi et niant les différences.
- **Le Nous conflictuel** : prise de conscience des limites, tentatives individuelles de se faire reconnaître dans ses différences.
- **Le Nous mature** : La tranquillité s'installe. La capacité de communiquer est intégrée.
- **Le Nous équipe** : Un groupe avec un désir de proximité, d'efficacité, un besoin d'agir et d'entreprendre dans un cadre où le groupe parvient à s'autoréguler

Ces cinq phases ne sont pas à imaginer comme inscrites dans un processus linéaire.

Source: l'Université du Nous

