

CONFÉRENCE-ATELIERS Éco-anxiété et psychologie positive dans nos métiers



Le 24 Octobre 2022
Théâtre de l'espace – les 2 scènes



SOMMAIRE

Table des matières

<u>Introduction</u>	3
<u>1. Contexte</u>	4
<u>2. Définitions</u>	5
<u>Eco-anxiété : de quoi parle-t-on exactement ?</u>	5
<u>Qu'est-ce que la psychologie positive ?</u>	6
<u>3. Programme</u>	7
<u>4. Et si on en parlait ?</u>	8
<u>Émoticones</u>	8
<u>5. Conférence « Environnement, l'espoir est permis »</u>	9
<u>Propositions d'actions pro-environnementales, initiées par la société civile</u>	9
<u>Quatre concepts majeurs</u>	13
<u>6. Des pistes pour aller mieux »</u>	15
<u>« Sur la piste de vos dons »</u>	15
<u>« Ecorituel - Notre nature nous fait du bien »</u>	15
<u>« Expérimentation de pratiques de Psychologie Positive à travers un programme CARE</u>	
<u>« nature ».</u>	15
<u>« Bienvenue chez les joyeux effondrés »</u>	16
<u>« Se (re)connecter aux émotions »</u>	16
<u>« Isis »</u>	16
<u>« Et ton blouson il vient d'où ? »</u>	17
<u>« Écriture créative »</u>	17
<u>« Libération émotionnelle par la relaxation profonde et la respiration »</u>	18
<u>« Figures en formation »</u>	18
<u>7. Analyse des bio-indicateurs</u>	18
<u>8. Synthèse des retours des participants sur la journée</u>	20
<u>9. Pistes de perspectives communes à mettre en place par le GRAINE</u>	21
<u>RESSOURCES</u>	22
<u>Remerciements</u>	23
	23
<u>CONTACTS</u>	24

Introduction

Une conférence-ateliers est une journée proposant des ateliers de pratiques, de partage et de réflexions, complétés par une conférence. En mettant en lien nos expériences avec des apports théoriques, nous tenterons de trouver ensemble, des clés pour améliorer nos pratiques professionnelles.

Organisée en alternance avec les rencontres régionales, c'est un autre temps fort du réseau. Elle se construit s'appuyant sur les questionnements des participant-e-s, à propos d'une thématique d'actualité dans le réseau et auprès des actrice-ur-s de l'EEDD.

Elle est imaginée comme un espace d'échange et de partage autour de ces questions, au cœur de nos métiers, de nos engagements, de notre éthique et de nos postures professionnelles.

1. Contexte

Depuis quelques années au sein du GRAINE, une poignée d'éducatrices et d'éducateurs s'interrogent sur la manière de s'emparer des enjeux liés à la compréhension de l'état du monde avec leurs publics. La manière de s'en saisir comme professionnel de l'éducation se trouve ainsi remise en question. Un travail d'enquête auprès des éducateurs menés par le GRAINE révèle un inconfort appelé « éco-anxiété ».

Cette préoccupation nous oriente vers de nouvelles pistes d'explorations : développer les pratiques dehors, s'inspirer de l'écopsychologie, comprendre les concepts liés aux effondrements, approfondir les mécanismes de dissonances cognitives et expérimenter un programme de psychologie positive.

Cette journée de « conférence-atelier » est imaginée comme un espace d'échange et de partage autour de ces questions, au cœur de nos métiers, de nos engagements, de notre éthique et de nos postures professionnelles.

Elle touche la question de la sensibilité à l'éco-anxiété pour soi, ses collègues ou ses publics :

Comment en parler, comment la transformer en émotion "utile", comment mieux vivre avec ?

Est-il encore nécessaire d'éduquer sur l'état du monde pour sensibiliser ?

La prise de conscience de l'état du monde aide-t-elle à passer à l'action ?

Comment accompagner les personnes déjà "effondrées" ?

Comment s'appuyer sur les initiatives positives pour réussir ?

L'intention de cette journée est d'inviter un large panel de professionnels à participer : éducateurs, porteurs de projets dans les domaines de la santé, de la culture, du spectacle, de l'environnement, élus et agents de collectivités de Bourgogne-Franche-Comté.

Objectifs généraux :

- Prendre en compte l'éco-anxiété dans notre travail.
- Partager des propositions pour aller mieux

Objectifs secondaires

- Favoriser la dynamique de réseau avec les acteurs de l'éducation à l'environnement, de la promotion de la santé et de la culture.
- Favoriser l'échange et la co-formation.
- Favoriser des partages d'expériences entre professionnels.

Cette journée propose des apports de contenus et de ressources pour le réseau et ses partenaires. Cela ne l'affranchit pas de l'organisation d'espace d'expérimentation. Cela nous permet d'éprouver concrètement des thématiques, des méthodes et des outils. Certaines pistes explorées sont pertinentes pour l'éducation à l'environnement, d'autres moins. L'enjeu se situe dans la mobilisation de l'intelligence collective, à la croiser des regards et points de vue, pour cheminer ensemble.

2. Définitions

Ils nous semblent important de commencer par deux définitions, celle de l'éco-anxiété et celle de la psychologie positive.

Eco-anxiété : de quoi parle-t-on exactement ?

Une équipe de chercheurs australiens menée par Teaghan L. Hogg, en propose la définition suivante :

« L'éco-anxiété est un état psychologique de détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux ».

Il est important de souligner que l'éco-anxiété n'est pas référencée dans les troubles mentaux. Toutefois, il faut distinguer une éco-anxiété qui peut être qualifiée de fonctionnelle :

- 🟡 C'est-à-dire qui invite à faire évoluer, à adapter ses comportements. Elle permet alors de passer à l'action à travers l'engagement dans des comportements pro-environnementaux.

Et une éco-anxiété qui peut être qualifiée de dysfonctionnelle :

- 🟡 C'est le cas quand l'anxiété commence à interférer avec le travail ou les relations sociales, amener des difficultés de concentration, des insomnies... Plutôt que d'inciter à l'action, l'angoisse devient un facteur paralysant.

La problématique n'est donc pas de ressentir de l'éco-anxiété, qui peut être adaptative, mais d'aller vers une forme inadaptée, qui devienne paralysante et amène à un état pathologique.

Enfin l'éco-anxiété ne se limite pas à un ressenti d'anxiété, mais recouvre une palette d'émotions beaucoup plus large : tristesse, désespoir, colère, impuissance, épuisement, dégoût ... aussi ne pas ressentir d'anxiété ne signifie pas que l'on n'est pas impacté par l'état de la planète. Il est donc important de reconnaître l'existence de ces émotions douloureuses, qui peuvent affecter le bien-être, de manière plus ou moins intense. Il s'agit ensuite d'identifier si c'est passager, supportable, ou si cela s'installe de façon chronique ou trop aigu. Dans ce cas il convient de consulter un professionnel, afin d'éviter d'aller vers un risque de dépression ou de trouble anxieux.

Si ces émotions sont d'une intensité « gérable », de nombreux outils peuvent aider à mieux les vivre au quotidien : les pratiques de pleine conscience, de relaxation, se relier à la nature, s'engager dans ce qui fait sens, accueillir ses émotions, en parler avec d'autres...



Qu'est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive est une science récente, qui est née du constat que la psychologie s'était beaucoup plus concentrée sur l'étude des pathologies psychiques, que sur les facteurs de prévention de la maladie mentale. La psychologie positive s'intéresse donc aux facteurs de bien-être, permettant de faire face à différentes situations et d'éviter d'entrer dans la pathologie.

La définition officielle est la suivante :

« Science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. » Gable et Haidt (2005).

On parle donc bien d'une science, car elle s'appuie sur une démarche expérimentale.

Ses objectifs sont :

- de comprendre les conditions et les processus de l'épanouissement, c'est à dire les déterminants du bien-être.
- d'agir sur ces déterminants, non seulement au niveau individuel, mais aussi pour les groupes.

Enfin la notion « d'épanouissement » indique une dynamique de développement des potentiels de la personne, afin qu'elle puisse les mettre à contribution, pour s'engager dans des actions qui donnent du sens à la vie.

L'un des modèles principaux de la psychologie positive est le modèle « PERMA » de Martin Seligman qui s'appuie sur 5 déterminants du bien-être :

Positives emotions : La capacité à orienter son attention sur les aspects satisfaisants (tout en sachant aussi accueillir les émotions désagréables).

L'Engagement : dans des activités qui sont importantes pour soi, en lien avec ses valeurs.

Relationships : La capacité d'initier et entretenir des relations et liens sociaux.

Meaning : Prendre soin de ce qui fait sens pour soi.

Achievement : Avoir un sentiment d'accomplissement par l'atteinte de buts.



3. Programme

8h30 - 9h – ACCUEIL

9h – 9h30 –Présentation de la journée

9h30 – 10h45 – Et si on en parlait ?

- 🍃 Groupes de parole pour répondre au besoin de partager entre professionnel·le·s nos ressentis.

10h45 – 12h15 Conférence de Jacques Lecomte

- 🍃 « Environnement, l'espoir est permis »

12h30 – 14h Pause déjeuner

14h -16h Ateliers - Des propositions pour aller mieux (1 atelier au choix)

- 🍃 « Sur la piste de vos dons », pour transformer sa part d'ombre en énergie positive et renforcer sa capacité d'agir.
- 🍃 « Notre nature nous fait du bien », pour se mettre en lien avec la dimension symbolique de la nature et y trouver des points d'appuis.
- 🍃 « CARE nature » : Expérimentation de pratiques de Psychologie Positive à travers un programme CARE version « nature ».
- 🍃 « Figures en formation », une expérience basée sur le tarot divinatoire pour interroger nos modes de vie et ré-enchanter le(s) futur(s).
- 🍃 « Bienvenue chez les joyeux effondrés », pour approfondir le chemin parcouru par le groupe à l'initiative de la thématique de la journée.
- 🍃 « Isis » : installation qui raconte comment on peut s'émanciper de son masque social et s'interroger sur la place de chacun dans notre monde.
- 🍃 « Et ton blouson il vient d'où ? », pour réfléchir à la recherche de cohérence et les incohérences montrées du doigt...
- 🍃 « Écriture créative », pour cheminer dans la thématique et laisser libre cours à son expression, à son imaginaire, par le biais de l'écriture.
- 🍃 « Se (re)connecter aux émotions », accueillir ses émotions, mieux les comprendre pour cultiver l'agréable et favoriser la mise en action.
- 🍃 « Libération émotionnelle », trouver nos propres ressources de « faire et d'être là pour soi » quand ça va mal.

16h – 16h30 Et pour la suite ?

Espace collectif d'expression à propos de l'accompagnement du GRAINE sur cette thématique.

16h30 – 17h C'est déjà la fin !

Clôture officielle de la journée et bilan des participant·e·s

4. Et si on en parlait ?

Ces ateliers sont une première tentative de réponse au besoin exprimé, de partager entre professionnel-le-s nos ressentis liés à l'éco-anxiété. C'est également un espace pour explorer la dissonance cognitive, c'est dire l'écart qui peut exister entre ce que nous comprenons de l'état du monde et ce que nous transmettons à nos publics. Un atelier pour échanger, « libérer » la parole et favoriser l'expression, au regard de la thématique.

Les participants sont répartis en petits groupes pour faciliter l'expression. Les 8 groupes réalisent le même atelier, facilité chacun par un animateur, avec une consigne commune :

🌿 S'exprimer à propos de cette question :

« **Comment je me sens face à l'état du monde, et comment je gère ce ressenti dans mon cadre professionnel ?** »

Un cadre commun est défini au départ, invitant à prendre la parole chacun son tour, en utilisant un « bâton de parole », et à s'écouter attentivement, avec respect, bienveillance, et dans la confidentialité. La prise de parole est libre et non obligatoire.

A la fin des partages, chaque participant est invité à dessiner sur son livret une « émoticône » qui représente son ressenti à l'issue de l'atelier, puis à la montrer au groupe.

Émoticônes

Suivant les ateliers, certains ont beaucoup représenté « la réflexion », « le questionnement » l'atelier amenant peut-être des pensées, des perspectives nouvelles ?

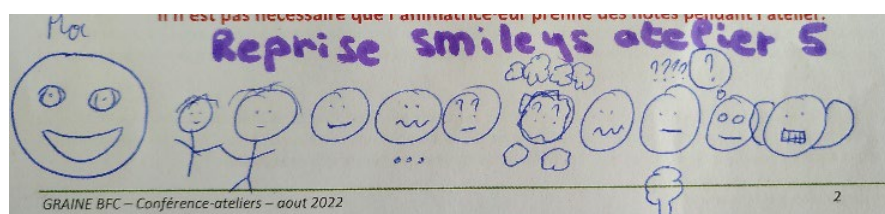
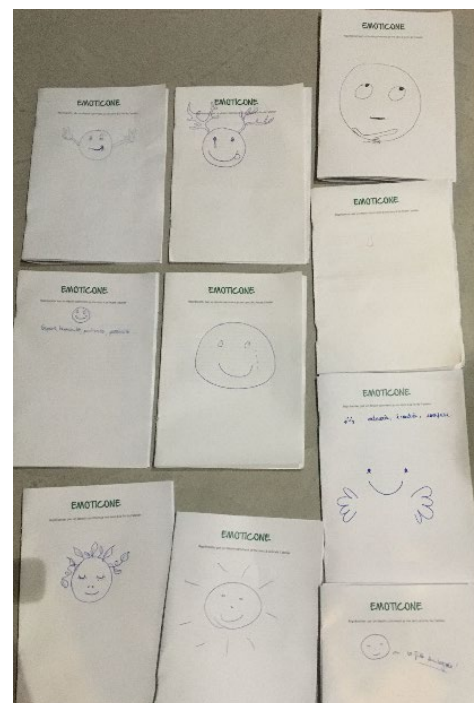
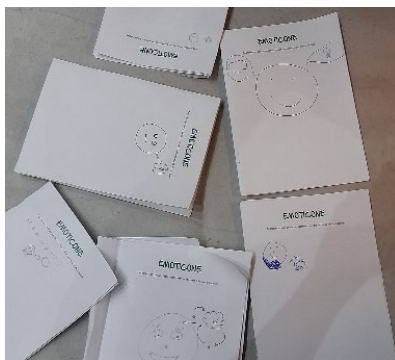
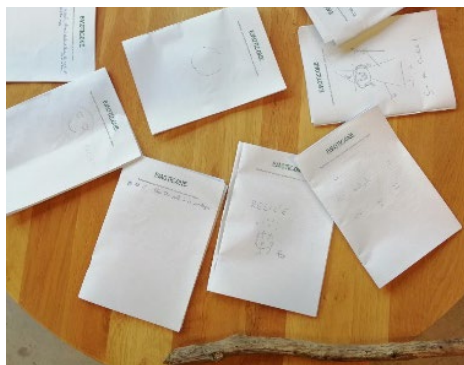
Des personnes ont représenté de l'espoir, de la joie, du bien-être,

Certaines se sentaient émues,

D'autres soulagées ou sereines,

D'autre encore en prise à des émotions multiples,

Enfin plusieurs se sont sentis « reliés, entourés, écoutés » suite à l'atelier.



RETOURS

A la fin de la journée, les participants ont été invités à indiquer ce qu'ils avaient aimé dans cette journée. Les retours ont montré que les ateliers « Et si on en parlait » ont été les plus nommés dans « le petit plus » que les personnes retenaient de la journée. Il semble donc que ce temps de partage ait été très apprécié.

5. Conférence « Environnement, l'espoir est permis »

Jacques Lecomte est Docteur en psychologie et psychologue. Il est l'un des principaux experts francophones de la psychologie positive. Il a été chargé de cours à l'université Paris Ouest Nanterre La Défense (sciences de l'éducation) et à la Faculté des sciences sociales de l'Institut catholique de Paris.

La conférence de Jacques Lecomte est construite en quatre points :

- ✦ Une introduction avec la présentation de la psychologie positive et des fondements du convivialisme
- ✦ l'effondrissement et ses limites
- ✦ une autre perspective qu'est l'optimisme
- ✦ une conclusion avec la proposition qu'une autre vision du monde de demain est possible

Vous trouverez ci-dessous la synthèse de son propos.

Propositions d'actions pro-environnementales, initiées par la société civile

Orientations bibliographiques et concepts fondateurs

L'engagement pro-environnemental peut se situer aux trois niveaux caractérisés par la psychologie positive et par le convivialisme : l'individu (niveau micro), le groupe et la communauté (niveau méso), les institutions (niveau macro).

Dans ce document, je présente surtout des actions possibles au niveau intermédiaire : comment un groupe d'individus, par exemple une association, peut initier des actions collectives. Je mentionne donc seulement rapidement, en début de texte, les actions individuelles, popularisées par la fable du colibri. Elles sont certes intéressantes et utiles, mais clairement insuffisantes face aux enjeux environnementaux majeurs auxquels nous sommes confrontés. Quant au niveau macro, qui renvoie notamment aux univers politique, économique ou entrepreneurial, on peut le retrouver ci-dessous dans la partie intitulée *Carré gagnant de la gouvernance*. Le monde associatif a tout intérêt à s'impliquer dans des actions partenariales, voire les initier.

NB :

- 🍃 J'ai signalé en rouge un résultat qui m'a semblé extrêmement significatif. Mais il y en aurait d'autres.
- 🍃 En fin de document se trouvent précisés quatre concepts : la psychologie positive, le convivialisme, l'optimisme et le carré gagnant de la gouvernance. Ce sont les cadres majeurs qui structurent ma réflexion.

Actions individuelles

Il y a plusieurs livres sur le sujet. Voir en particulier ceux de Julien Vidal :

- 🍃 Vidal, J. (2018). *Ça commence par moi : soyons le changement que nous voulons voir dans le monde*. Média Diffusion.
- 🍃 Vidal, J. (2019). *Ça va changer avec vous*, First.

Actions communautaires

Livre très complet présentant la théorie, des bilans de recherches scientifiques et des expériences concrètes. A mon avis, LE livre de base : Roseland, M. (2012). *Toward sustainable communities: Solutions for citizens and their governments*. New Society Publishers.

Villes en transition

Ce sont des expériences collectives sur de multiples thèmes (eau, énergie, alimentation, transport, etc.). La première a été initiée par Rob Hopkins à Totnes, en Angleterre.

Livres en français de Rod Hopkins, surtout :

- 🌿 Hopkins, R. (2008). *Manuel de transition, de la dépendance au pétrole à la résilience locale*, Ecosociété, Montréal.
- 🌿 Hopkins, R. (2014). *Ils changent le monde*, Paris, Seuil.

Et les sites internet :

- 🌿 <http://villesentransition.net/>
- 🌿 <https://www.entransition.fr/>

Marketing social

Des actions très intéressantes sont menées, sous l'appellation - malheureuse à mon avis - de « marketing social environnemental ».

Des expériences très significatives ont été menées par Doug McKenzie-Mohr. Avec notamment ces résultats :

- ✧ 50 millions de publicités non postées en un an (Bayside, Australie).
- ✧ Baisse d'1/3 des moteurs à l'arrêt ; la moitié près des écoles (Toronto).
- ✧ Baisse de 18 % du nombre de kms parcourus en voiture (Adélaïde, Australie).
- ✧ Hausse de 26 % des lumières éteintes (Madrid).

- 🌿 McKenzie-Mohr, D., & Smith, W. (2011). *Fostering sustainable behavior: An introduction to community-based social marketing*. Gabriola Island, New society publishers.
- 🌿 McKenzie-Mohr, D., Lee, N. R., Schultz, P. W., & Kotler, P. (2012). *Social marketing to protect the environment: What works*. Washington, Sage.

Des recherches-actions ont été également menées par diverses équipes de recherches. Par exemple, sur la biodiversité :

- 🌿 Green, K.M. et al. (2019) A meta-analysis of social marketing campaigns to improve global conservation outcomes. *Social Marketing Quarterly* 25 (1), 69-87.
- 🌿 Smith R J, Verissimo D and MacMillan D C (2010) Marketing and conservation: How to lose friends and influence people. In N Leader-Williams, W M Adams and R J Smith (eds) *Trade-offs in Conservation: Deciding What to Save* (pp 215–232). Oxford:Blackwell

Actions en faveur de la nature

Conservation de la biodiversité

Une incroyable encyclopédie sur ce qui marche (ou pas) :

Sutherland, W.J., Dicks, L.V., Ockendon, N., Petrovan, S.O., Smith, R.K., (2021). *What Works in Conservation*. Open Book Publishers.

Disponible sur Internet : <https://books.openbookpublishers.com/10.11647/obp.0267.pdf>

et le site Internet : <https://www.conservationevidence.com/>

Très bon livre également, mais un peu ancien : Wondolleck, J. M., & Yaffee, S. L. (2000). *Making collaboration work: Lessons from innovation in natural resource management*. Island Press.

Coopération entre agriculteurs ou forestiers, naturalistes et membres d'associations de défense de l'environnement :

Les travaux de Vincent Bretagnolle en France et d'Andrea Santangeli en Finlande (et parfois les deux ensemble) sur les rapaces et les outardes canepetières sont passionnants. Par exemple :

- ✧ Santangeli, A., Arroyo, B., Millon, A., Bretagnolle, V. (2015). Identifying effective actions to guide volunteer-based and nationwide conservation efforts for a ground-nesting farmland bird, *Journal of Applied Ecology*, 52, 1082-1091.
- ✧ Santangeli, A., Lehtoranta, H., Laaksonen, T. & al. (2012). Successful voluntary conservation of raptor nests under intensive forestry pressure in a boreal landscape, *Animal Conservation*, 15, 571-578.

Dans cette étude, 97 % des propriétaires ont participé (317 sur 327), ce qui a conduit à une réduction très importante du nombre de nids détruits : de 54 % dans les années 90 à seulement 2 % au cours du programme.

Plantation d'arbres

Exemples en France et réflexions : Tapin, J. (2014). *Planter des arbres un projet éducatif ?* Les livrets de l'Ifrée, n° 6.

Réhabilitation de terres

Nombreux exemples dans le monde : Liniger, H., & Critchley, W. (2007). *Where the land is greener: Case-studies and analysis of soil and water conservation initiatives worldwide*. CTA/CDE/FAO/UNEP/WOCAT.

Disponible sur Internet : <https://www.wocat.net/library/media/27>

Méthodes d'animation

Arbre à palabres, world café, conférence participative, etc.

Description de nombreuses approches appliquées à la biodiversité :

- Réseau Ecole et Nature et Commission Education à l'environnement de Réserves Naturelles de France, 2013, Nature biodiversité tous concernés !
- Guide méthodologique – impliquer les citoyens dans la préservation de la biodiversité. Éditions Réseau École et Nature.

Deux approches positives, particulièrement adaptées à l'éducation à l'environnement, selon moi. On en sort stimulés, motivés à s'engager, en découvrant des ressources en soi et chez les autres :

Fresque de la renaissance écologique : <https://www.renaissanceecologique.fr>

Démarche appréciative - Appreciative inquiry : <https://www.ifai-appreciativeinquiry.com/>

Carré gagnant de la gouvernance

Description dans la suite de ce document

Je pense que les associations locales peuvent être particulièrement pertinentes pour initier ce type de dynamique.

Sur le plan local

- Masboungi, A., Boutté, F. & Dupont, F. (2018). *200 initiatives pour la transition énergétique des territoires ; Qui peut faire quoi ?* Editions Le Moniteur.

De très nombreuses vignettes sur des expériences dans divers pays. Avec des chapitres par catégorie d'acteurs : les ONGs, les entreprises, les collectivités locales, l'Etat, etc.

- Cheriki-Nort, J. et al. (2010). *Guide pratique d'éducation à l'environnement : entre humanisme et écologie*, Ed. Yves Michel.

De nombreux passages de ce livre correspondent à cette vision.

Sciences participatives

- Vigie Nature : <https://www.vigienature.fr/>
- Avec plusieurs types d'observatoires (insectes, oiseaux, escargots...) : <https://www.faune-france.org/>

Quatre concepts majeurs

La psychologie positive

La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions »

Gable S. L. & Haidt J. (2005). What (and why) is positive psychology?, *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.

Lecomte, J. (dir.). (2009). *Introduction à la psychologie positive*, Paris, Dunod

Trois éléments me semblent essentiels dans cette définition :

- « l'étude » : la psychologie positive est une discipline scientifique, qui a pris naissance à l'université. Elle s'applique à de multiples domaines : l'école, le travail, la santé, l'environnement, etc.
- « les conditions et processus » : la psychologie positive considère que chaque individu vit en connexion avec ses semblables et dans un environnement matériel spécifique. De plus, il n'est pas une entité fixe, il peut évoluer en fonction de son milieu et de ses décisions.
- « des individus, des groupes et des institutions » : il existe trois niveaux de l'être humain.

Le convivialisme

Cette philosophie politique encore peu diffusée repose sur une idée forte : il est possible de construire une société fondée sur la coopération plutôt que sur la compétition, sur l'interdépendance plutôt que sur l'individualisme, sur la confiance plutôt que sur le contrôle, sur le service d'autrui plutôt que sur la loi du plus fort.

Le convivialisme repose sur cinq principes :

- Principe de commune naturalité** : les humains font partie du monde vivant
- Principe de commune humanité** : il n'y a qu'une espèce humaine, qui doit être respectée en la personne de chacun de ses membres.
- Principe de commune socialité** : la première richesse pour les humains est celle de leurs rapports sociaux.
- Principe de légitime individuation** : il est légitime que chaque individu veuille voir reconnue sa valeur singulière.
- Principe d'opposition créatrice** : les oppositions entre humains sont légitimes et potentiellement fécondes pour autant que cela ne mette pas en danger le cadre de commune humanité.

Internationale convivialiste (2020). *Second manifeste convivialiste : Pour un monde post-néolibéral*, Arles, Actes Sud.

L'optimisme

J'ai élaboré ce terme il y a quelques années car j'étais lassé d'entendre que les seuls réalistes étaient les personnes qui adoptent une vision pessimiste sur l'être humain et sur l'état du monde. Alors que diverses recherches ont clairement montré que cette posture conduit plutôt à l'immobilisme et à l'appel à des dirigeants autoritaires. L'optimisme décrit le fait que le véritable optimisme a besoin de réalisme pour ne pas tomber dans l'illusion, mais également que la forme la plus appropriée de réalisme consiste en un optimisme actif. L'optimisme n'est donc pas un optimisme béat de l'attente, mais un optimisme résolu de l'engagement. Il repose sur une anthropologie philosophique : chaque être humain a en lui des potentialités vers le bien et le mal, vers l'amour et la haine, vers l'altruisme et l'égoïsme. Mais ses propensions en la bonté sont plus profondément enracinées biologiquement que ses tendances à l'égoïsme et à la violence.

Lecomte, J. (2012). *La bonté humaine ; empathie, altruisme, générosité*, Odile Jacob.

Le carré gagnant de la gouvernance

C'est un autre concept que j'ai inventé il y a quelques années. L'idée m'en est venue après avoir étudié de grandes réussites environnementales (reconstitution de la couche d'ozone, dépollution du Rhin, passage de la surpêche à la pêche durable dans certaines zones...) et-ou sociales (baisse de la faim et de la grande pauvreté, du paludisme, augmentation de l'alphabétisation...). J'ai constaté que ces réussites ont lieu lorsque les représentants de quatre parties prenantes essentielles choisissent de coordonner leurs efforts : la Science, la Société civile (associations environnementales, de défense des droits humains, etc.), les services publics (depuis la commune rurale jusqu'aux agences de l'Onu) et le Marché (les entreprises, en particulier industrielles). Ce n'est généralement pas simple, mais ça marche !

Lecomte, J. (2020). Et après l'épidémie de Covid-19 ? Le carré gagnant de la gouvernance ; <http://convivialisme.org/2020/05/06/carre-gagnant/>



6. Des pistes pour aller mieux »

« Sur la piste de vos dons »

Avec Aurore BLANQUET, éducatrice à l'environnement

Pour sortir de l'ombre, aller vers la lumière et retrouver son pouvoir d'agir, il faut trouver des espaces d'inspiration et des ressources en soi. Et si pour faire face aux bouleversements du monde, il n'y avait juste qu'à être soi-même et déployer ces dons uniques et spécifiques.

Pas facile à faire dans un monde qui laisse peu de place à l'introspection, l'intuition, le sensible et la vulnérabilité. Voici, les zones qu'il faut aller toucher pour découvrir ces dons car « sous la blessure, il y a le don ».

Dans les peuples racines, le processus de découverte de ses dons étaient accompagnés par toute une communauté tout au long de la vie et notamment à l'adolescence : connexion à la nature, rite de passage, liberté d'explorer, mentor, partage d'histoire ...

L'atelier vous propose d'expérimenter quelques exercices pour cheminer et que le groupe soit la communauté qui accompagne un instant cette quête.

« Ecorituel - Notre nature nous fait du bien »

Avec Lucie SAINT-VOIRIN, écothérapeute, praticienne en écorituel®

Cet atelier se déroule en nature. Il propose de se mettre en lien avec la dimension symbolique que nous offre la Nature et d'y trouver des points d'appuis.

Au cours de cet atelier, les participants seront invités à se délester des poids et anxiétés qui auront été partagés le matin, puis seront accompagnés à clarifier des objectifs qui leurs font du bien et définir une action concrète au service de leur objectif (professionnel ou personnel).

« Expérimentation de pratiques de Psychologie Positive à travers un programme CARE « nature ».

Avec Emmanuelle CHEMINAT éco-thérapeute et Sarah WAUQUIER pédagogue par la nature

Le programme CARE est une intervention de psychologie positive, créé par des professionnels de la santé mentale. Il a pour objectif d'améliorer la qualité des relations à soi, à autrui et à l'environnement. Il s'appuie pour cela sur la réorientation de l'attention vers les aspects satisfaisants de l'existence, la bienveillance envers soi et envers autrui, et l'engagement altruiste dans des actions porteuses de sens. Ce programme a démontré ses effets sur la réduction du stress, de l'anxiété, ainsi que l'amélioration du bien-être et des compétences émotionnelles. Ses effets positifs sur l'éco-anxiété ont également pu être démontrés lors d'une expérimentation menée avec le GRAINE.

Cet atelier vise à faire vivre quelques pratiques issues du programme, ainsi qu'une adaptation de ces outils, plus en lien avec la nature.



« Bienvenue chez les joyeux effondrés »

Avec Aurélie BOLLE REDDAT et Laura SCHMITT du groupe CERPE « effondrements »

Vous vous demandiez tous ce qu'on fabriquait dans le groupe CERPE effondrements ?

Et bien on sera là en chair et en os pour vous présenter nos aventures :

- Échanges entre effondrés anonymes.
- Conduite accompagnée dans le monde joyeux de la collapsologie.
- Expérimentation d'outils de survie et de réanimation.
- Recherche au rythme du disco (dissonances cognitives).
- Entrechoque de neurones autour des syndromes qui touchent bon nombre de professionnels.
- Identification de stratégies de survie pour cerveaux avertis.

Pour approfondir le chemin parcouru par le groupe à l'initiative de la thématique de la journée.

« Se (re)connecter aux émotions »

Avec Marion SAUCET, IREPS BFC

Accueillir ses émotions, mieux les comprendre pour cultiver l'agréable et favoriser la mise en action.

Présentation d'outils supports.

Une émotion est une réaction physiologique instinctive. C'est une messagère qui nous informe de la prise en compte (ou non) de nos besoins. Si l'on ne peut pas contrôler son apparition, on peut apprendre à accueillir cette émotion, être à son écoute, la réguler et définir le besoin caché pour favoriser la mise en action et aller vers plus de bien-être. L'enjeu est également de définir ce qui produit des émotions agréables pour les cultiver. Pour cela, il faut pouvoir reconnaître ses émotions, les nommer, identifier les moments déclencheurs et les relier à ses besoins. Des outils existent pour soutenir cet apprentissage, et ce dès le plus jeune âge : Le langage des émotions, l'expression des besoins, les emoticartes, carte des forces, etc. Les compétences émotionnelles s'inscrivent dans les compétences psychosociales. Renforcer ces compétences contribue à promouvoir la santé et l'empowerment des individus et à favoriser des relations de qualité et un bien-être psychologique.

Pour aller + loin :

- Pour consulter les outils disponibles à l'Ireps : <https://www.bib-bop.org/>
- Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>
- Les compétences psychosociales : un levier pour éduquer à la santé-environnement : <https://agir-ese.org/methode/les-competences-psychosociales-un-levier-pour-eduquer-la-sante-environnement>

« Isis »

Avec Romy RANDRIANASOLO de l'association Animus-Anima

- Vivre l'expérience de spectateur de la performance Isis. Isis est une installation qui raconte comment chaque individu peut s'il en a le désir s'émanciper de son masque social. Isis est une installation qui invite à expérimenter l'écoute de son être profond. Par sa forme en spirale elle impose la symbolique du chemin initiatique.

- Expérimenter la déambulation dans l'installation afin de ressentir les freins ou les élans de son être profond dans un environnement « scénographié »

« Et ton blouson il vient d'où ? »

Avec Quentin LE-TALLEC, LPO BFC

La recherche de cohérence est parfois jugée comme radicale, et les incohérences montrées du doigt... Ambivalences, paradoxes et jugements... Comment se protéger et être constructif, avec pédagogie ?

L'atelier propose de se centrer sur les situations souvent inconfortables entre les personnes porteuses d'alternatives et celles plus conservatrices ou sur la défensive face à un changement (ou à son représentant). Ces situations existent, que ce soit dans le cadre privé ou professionnel. L'objectif de l'atelier est de faire ressortir des idées, éprouvées ou non, des attitudes et des tournures où chacun des interlocuteurs ressort gagnant.

Parmi celles imaginées au cours de l'atelier, on peut retenir :

- l'importance de partager et de clarifier les intentions de base, souvent communes. L'idée est de situer le point de convergence quitte ensuite à diverger et débattre sur les moyens d'atteindre l'intention première.
- Créer des conditions propices à l'échange : calme et dilatation du temps. La précipitation provoque souvent un climat sous tension. S'il n'est pas possible de donner du temps aux échanges, mieux vaut esquiver sans renier le sujet, par exemple en restant dans des généralités courtoises et en se donnant rendez-vous à un autre moment, ou encore en renvoyant vers des ressources permettant à l'un ou à l'autre de se renseigner tranquillement.
- S'appuyer sur des exemples, des initiatives qui montrent que ça se fait, que c'est possible...
- Suggérer des pistes de réflexion, des ressources
- Poser les choses sous forme de question, laisser la place au questionnement mutuel et ainsi éviter la posture de la certitude, du "je sais tout", en privilégiant le "avançons et réfléchissons ensemble".
- Lâcher prise, comprendre la revendication de son interlocuteur, mettre des mots sur la posture de défense, essayer de reformuler, être dans un état d'esprit qui amène l'autre à voir que nous sommes nous-même prêts à comprendre l'autre voire à changer (ou du moins par empathie à saisir les repères de l'autre), et rebondir sur ce climat de confiance.
- Parler d'autre chose, se faire connaître sous un autre angle que "l'écolo" (si on est déjà connu et catégorisé en tant que tel), provoquer des situations où on ne parle pas tout le temps des sujets clivant.

« Écriture créative »

Avec Claire EUSTACHE, Lune de Plume

L'atelier d'écriture est créateur de liens, de création et donc de ré-appropriation de soi et de son pouvoir créateur. Je pense qu'il peut contribuer à une approche, un questionnement, un début de réponse peut-être aux questions qui bouleversent nos environnements. Je sais que les ateliers d'écriture ouvrent les champs de l'expression, du partage, du plaisir et je crois que ces valeurs ont un rôle à jouer dans la construction d'un monde « désirable ». Écrire libre et (re)donne confiance, ça fait du bien.

Je me situe donc dans l'idée de l'atelier d'écriture comme « pratique inspirante pour aller mieux et renforcer sa capacité d'agir ». Il s'agira d'un atelier pratique, « à vivre ». Les participant(e)s seront invité(e)s à laisser libre cours à leur expression, à leur imaginaire, à leur créativité par le biais de l'écriture et seront invité(e)s à partager leurs récits par le biais de la lecture dans un espace accueillant, bienveillant.

« Libération émotionnelle par la relaxation profonde et la respiration »

Avec Eliane CAVIGNAC, Somatothérapeute

Je constate que souvent nous oublions (évitons ?) notre écologie émotionnelle.

L'atelier de libération émotionnel est un moyen de trouver nos propres ressources de « faire et d'être là pour soi » quand ça va mal.

Nous tournerons notre regard à l'intérieur en respectant notre rythme. Avec le support de la relaxation profonde, de la respiration active ET de la bienveillance nous pourrions aller ensemble vers ces « foutues émotions qui me polluent ! ».

« Figures en formation »

Avec la Compagnie « Une Bonne masse solaire »

Une expérience basée sur le tarot divinatoire pour interroger nos modes de vie et ré-enchanter le(s) futur(s). Constitué de 22 cartes (ou « lames ») et de deux livrets, il invite à adresser des questions au(x) futur(s) et à nous-même, et à chercher dans les cartes des clés d'interprétation et, pourquoi pas, de divination. Les 22 lames ont été créées pour questionner les enjeux spécifiques de notre époque, notamment ceux de l'anthropocène. En nous basant sur une large bibliographie scientifique et littéraire et sur notre expérience, nous avons construit un ensemble de symboles faits pour être mêlés et hybridés afin de construire des points de vue sur le présent, des passés et des futurs originaux et surprenants.

Figures en formation a été conçu et réalisé en 2020 par Ambre Lacroix/Une bonne masse solaire. Les illustrations des cartes ont été dessinées par Alexandre Jouffroy. Le jeu a été commandé et soutenu par Les 2 Scènes, Scène nationale de Besançon, et le Théâtre Vidy-Lausanne, dans le cadre du projet Interreg France-Suisse LabE23.

7. Analyse des bio-indicateurs

Pour obtenir les mesures de bio-indicateurs, plusieurs personnes, de l'association Idéehaut, déambulaient dans l'espace d'accueil et sollicitaient les participant·e·s pour répondre individuellement. Une deuxième session de collecte a été organisée en fin de journée, afin d'obtenir une tendance de l'évolution de ces indicateurs.

Les mesures rapportées sur un mode humoristique, permettent de mettre en relief une évolution chez les participants durant la journée. En particulier :

- 🍃 Une auto-estimation de l'éco-anxiété qui a diminué à la fin de la journée.
- 🍃 Une augmentation du besoin de prendre des temps d'échange avec d'autres, sur les ressentis face à l'éco-anxiété ambiante, ainsi que sur les solutions d'action.
- 🍃 Ce que l'on peut interpréter comme une augmentation du sentiment d'espoir (corrélé avec les retours sur les post-it) concernant l'humanité et son rapport à l'état du monde.

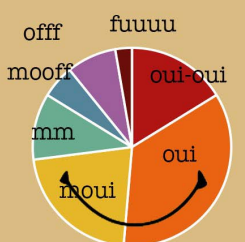
Le programme de la journée semble donc avoir eu un effet positif sur le bien-être des personnes ayant répondu aux bio-indicateurs.



BESANCON | FRANCE | Ciel couvert 17°

24 octobre 2022 - 8h30-17h

**RAPPORT D'OBSERVATION
BIO INDICATEURS**



Début de journée

Et toi ça va ?



Fin de journée

-disparition du «fuuuu» et du «mooff»
-Augmentation du oui

NICOANX



diminution de 15,4 cm

Orientation de l'étude :

Mesure des indicateurs autour de l'éco-anxiété

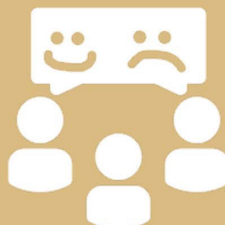
Mesure de l'évolution des indicateurs collectifs et individuels au cours de la journée.

Nombre d'observateurices : 3

Durée de l'étude : 7h

NE-TICTACOUF

Nécessité/besoin de prendre des temps d'échange avec d'autres sur **mes ressentis** face à l'éco-anxiété ambiante



Fin de journée

65,4%

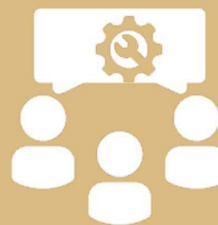
Début de journée

42,02%

Augmentation de 23,38 %

NE-TICTACOUF

Nécessité/ besoin d'échanger avec d'autres sur **des solutions** d'actions face à l'éco-anxiété ambiante



Fin de journée

72,2%

Début de journée

56,35%

Augmentation de 15,85 %

LA lala

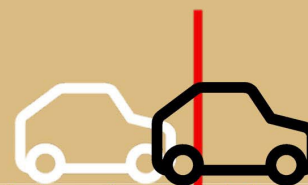
Le style musical qui reflète le mieux mon état d'esprit pro actuel

Metal Tribal



Tutttuu

Exprimé en Placement d'une voiture (humanité) sur une ligne de non retour par rapport à l'état du monde



fin de journée Début de journée

Recul de 5,6 cm

8. Synthèse des retours des participants sur la journée

LE PETIT TRUC EN PLUS

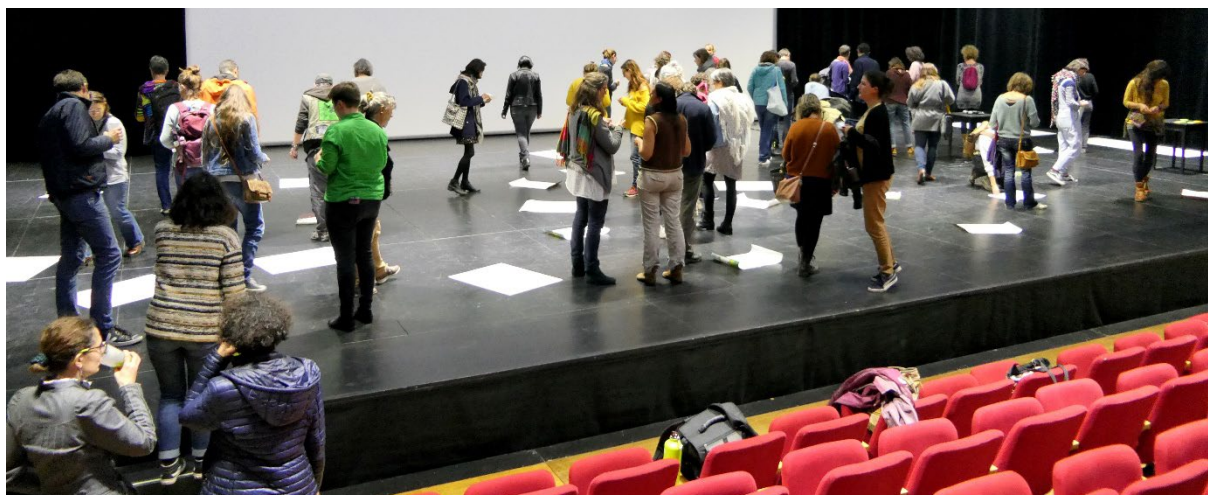
- 👉 Les Ateliers « Et si on en parlait » (+++)
- 👉 L'organisation, accueil, gestion du temps
- 👉 La qualité des échanges
- 👉 La mixité, pluridisciplinarité des participants
- 👉 L'optimisme et l'espoir ambiants
- 👉 L'ambiance conviviale, sans stress
- 👉 La diversité des ateliers et des animateurs

CE QUI EST BIEN MAIS PAS TOP

- 👉 La frustration de ne pas pouvoir faire tous les ateliers
- 👉 Un accompagnement ou plus de précisions pour le choix des ateliers
- 👉 La conférence : Manque de temps pour développer, approfondir. Un peu trop universitaire
- 👉 D'une manière générale : ne pas avoir pu approfondir davantage les sujets de l'éco-anxiété et de la psychologie positive

CE QUI M'A MANQUÉ

- 👉 Un débat, échange contradictoire après la conférence
- 👉 Laisser du temps à la clarification et apport de précision orale pendant la conférence par le public.
- 👉 Plus de temps et d'approfondissement sur la conférence
- 👉 Pouvoir participer à d'autres ateliers
- 👉 Un temps de présentation de chaque atelier avant de s'inscrire,
- 👉 Approfondissement des pistes en psycho positive en lien avec l'éco-anxiété
- 👉 En apprendre davantage sur la psychologie positive
- 👉 Des partages, pistes de solution dans nos métiers respectifs



9. Des perspectives communes

Pour recueillir les retours des participants, nous avons demandé qu'à la fin de chaque atelier « Pour aller mieux », les animateurs invitent chaque personne à imaginer des prolongements :

- 🍃 Pour soi
- 🍃 Dans son rapport au travail
- 🍃 Dans l'accompagnement du GRAINE : qu'avons-nous envie de faire ensemble avec le GRAINE après cette journée ?

Les prolongements pour soi et dans son travail étaient personnels et à conserver dans son livret. Mais concernant les propositions de prolongement avec le GRAINE, les animateurs de chaque atelier les ont recueillies et mises en commun sur de grandes affiches, en concertation avec leur groupe.

Puis de retour en plénière, toutes les affiches ont été disposées au sol, en invitant les participants à déambuler au milieu pour en prendre connaissance. Chacun avait reçu 3 gommettes, afin de choisir les idées qui leur plaisaient le plus. Ils étaient invités à coller leurs gommettes sur les propositions de leur choix.

Les participants étant au nombre de 80, il y a eu 240 votes.

La 1^{ère} thématique ressort largement en tête dans le choix des participants : 55 votes.

Puis les suivantes, de la thématique 2 à 4 ont reçu entre 19 et 14 votes.

1 : Croisement de métiers (cette thématique regroupe 4 affiches aux thèmes similaires, qui ensemble recueillent 55 votes).

- 🍃 Inventer ensemble des manières de faire et créer collaborativement des outils de médiation, au croisement de l'éducation artistique et de l'EEDD
- 🍃 Créer des espaces de partage, d'échange décloisonnés : Santé, éducation environnement, pédagogie, arts ...
- 🍃 Travail pluridisciplinaire avec psychologues, sociologues, professionnels santé, communication ...
- 🍃 Proposer une journée d'immersion dans l'Art du Vivant (nature-culture)

2 : Changement de notre rapport au temps et à l'imaginaire

- 🍃 Apprendre à ralentir
- 🍃 Les différents temps, le temps qui passe, avec tous les changements qui nous interpellent
- 🍃 S'imaginer l'avenir

3 : Des ateliers d'écoute des émotions sur les thématiques du changement climatique entre pairs

4 : Eco-anxiété

1. Créer des outils pour pouvoir parler d'éco-anxiété à nos publics
2. Organiser des café-philo grand public sur l'éco-anxiété
3. Conférences sur l'éco-anxiété

Une visioconférence, organisée par le GRAINE en janvier 2023, permettra de lancer les réflexions sur ces sujets.

RESSOURCES

La bonté humaine – Jacques LECOMTE- Odile Jacob

Ré-ensauvageons la France. Plaidoyer pour une nature sauvage et libre - Cochet G. et Durand S. - *Actes sud*

L'Europe réensauvagée, vers un nouveau monde - Cochet, G. & Kremer-Cochet, B. - *Actes sud*

Comment rester écolos sans finir dépressif – Laure NOUHALAT – *Tana éditions*

Les émotions de la terre - Glenn ALBRECHT - *Les liens qui libèrent*

N'ayez pas peur du Collapse - Loïc STEFFAN & Pierre-Eric SUTTER – *Desclée de Brouwer*

L'éco-anxiété - Vivre sereinement dans un monde abimé - Alice DESBIOLLE - *Fayard*

Les émotions du dérèglement climatique - PELISSOLO, A., & MASSINI, C. - *Flammarion*

Le Bug humain - Sébastien Bohler - *Babelio*

L'espérance en mouvement - Joanna Macy – *Labor et Fibes*

Soigner l'esprit, guérir la Terre, Introduction à l'écopsychologie - Michel Maxime EGGER – *Labor et Fibes*

Natura : pourquoi la Nature nous soigne... et nous rend plus heureux - Pascale d'ERM - *Les liens qui libèrent*

Psychologie positive et écologie : enquête sur notre relation émotionnelle à la nature - Lisa GARNIER – *Actes sud*

Vivants - SHIVA - SERVIGNE – ESSEMLALI – *La relève et la peste*

Manières d'être vivant – Baptiste MORIZOT – *Actes Sud*

Raviver les braises du vivant - Baptiste MORIZOT – *Actes Sud*

Pour une écologie intérieure – Patrick GUERIN Marie ROMANENS – *Le souffle d'or*

Et si on écoutait la nature – Laurent TILLON – *Payot*

Cultiver la relation enfant / nature – Anne-Louise NESMES – *Chronique Sociale*

Petit guide de survie pour éco-anxieux – Charline Schmeber – *Philippe Rey*

L'écopsychologie – Comment renouer avec la nature pour agir autrement - Patrick GUERIN Marie ROMANENS – *Le souffle d'or*

Tout va bien (enfin ça va aller) T1&2 – Bruno ISNARDON Éva ROUSSEL - *La relève et la peste*

YGGdrasil magazine – édition Dandelion



Remerciements

Le GRAINE remercie Anaïs, Anne-Sophie, Aurélie, Coline, Emmanuelle, Isabelle, Laura, Lucie, Virginie Benoît, et Gilles pour la belle énergie mobilisée dans la préparation et la réalisation de cette journée. Merci pour l'animation des cercles de paroles « et si on en parlait ».

Merci à Emmanuelle le cadrage bienveillant des ateliers « Et si on en parlait » et pour l'écriture de ce document.

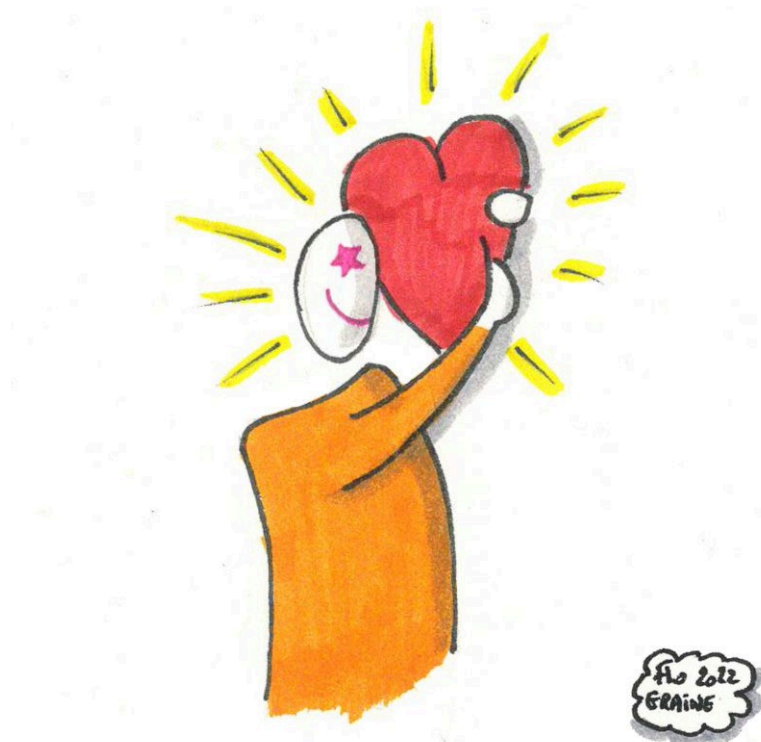
Merci aux trois explochercheuses d'Idéehaut pour le recueil et l'analyse des bio-indicateurs au cours de la journée.

Merci à Jacques pour nous avoir réservé la primeur de sa conférence « Environnement, l'espoir est permis ».

Merci à Aurore, Lucie, Emmanuelle et Sarah, Aurélie et Laura, Marion, Claire, Éliane, Quentin, Ambre, Kaspar et Yusha pour leurs tentatives de ré-enchantements des participant-e-s au cours des ateliers « Pour aller mieux ».

Merci aux 2scènes d'avoir accueilli cette journée au théâtre de l'Espace.

Merci aux partenaires la Région BFC, la Région académique, l'Agence de l'Eau Rhône Méditerranée Corse et DREAL BFC d'avoir soutenus la démarche sur cette thématique sensible dont le partage d'une approche positive nous semble dans le monde d'aujourd'hui pertinent.





Et toi ça va ?
éco-anxiété & psychologie positive
dans nos métiers

24 Octobre 2022 - Besançon

CONTACTS

GRAINE BFC
7 rue Voirin 25000 Besançon
03 81 65 78 37 – contact@graine-bfc.fr

Florian HOUDELLOT – Animateur réseau
Coordination de l'évènement
f.houdelot@graine-bfc.fr – 06 02 09 96 47
www.graine-bfc.fr

Document réalisé par Emmanuelle CHEMINAT – Écothérapeute



LES 2 SCÈNES
SCÈNE
NATIONALE
DE BESANÇON

