

n°120 • quatrième trimestre 2018

SYMBIOSES

120

Le magazine de l'Éducation relative à l'Environnement (ErE)



Quelle place pour les émotions ?

S'émerveiller dans la nature

p.8

Eduquer à l'environnement dans un monde en crises

p.9

Se relier à soi, aux autres et à la Terre

p.12

SYMBIOSES est réalisé par le Réseau IDée

réseau
idée

éditorial

* Eduquer en plein cœur

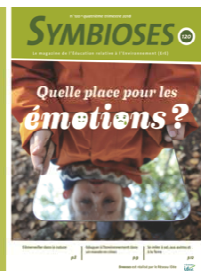
p.3

infos en bref

p.4

DOSSIER

Emotions



matière à réflexion

- * Une notion polymorphe p.6
- * Quelle posture éducative? p.7

témoignage

- * S'émerveiller dans la nature p.8
- * Eduquer à l'environnement dans un monde en crises p.9

expériences

- * Se relier à soi, aux autres et à la Terre p.12
- * Un stage d'abandon nocturne p.14
- * L'accident nucléaire, comme si j'y étais p.15
- * Emotions, nature et métaphores p.16

- outils** p.18
- adresses utiles** p.20

lu & vu
agenda

p.22

p.24

Réseau d'Information et de Diffusion en éducation à l'environnement association sans but lucratif

SYMBIOSES est édité par l'asbl Réseau IDée. Celle-ci a pour objet d'assurer la circulation optimale de l'information, la valorisation et la diffusion des réalisations ainsi que la réflexion permanente dans le domaine de l'Éducation relative à l'environnement.

Trimestriel, SYMBIOSES s'adresse à tous ceux et toutes celles qui sont amené-e-s à pratiquer ou promouvoir l'éducation à l'environnement.

Abonnement (12 €/an - pour l'étranger 18 €/an), commande et téléchargement sur



Soutenez-nous !

En faisant un don au Réseau IDée, vous soutenez le déploiement de l'ErE dans nos systèmes éducatifs. Il vous suffit de verser le montant souhaité, ou d'effectuer un ordre permanent, sur notre compte Dons BE62 5230 4457 9861, en précisant en communication « don + vos coordonnées ». Déductible fiscalement à partir de 40 euros.

Diffusion et éditeur responsable :

Réseau IDée asbl
266 rue Royale
1210 Bruxelles
T : 02 286 95 70
F : 02 286 95 79
info@symbioses.be
www.reseau-idee.be
BE98 0012 1241 2393

L'équipe SYMBIOSES, c'est :

- aux manettes : Christophe DUBOIS, Céline TERET
- aux rubriques : Marie BOGAERTS (agenda), Sandrine HALLET (infos en bref, outils, lu-vu)
- ont aussi collaboré : Hélène COLON, Maëlle DUFRASNE, Kim TONDEUR, Joëlle VAN DEN BERG, Dominique WILLEMSSENS
- abonnements : Sandrine HALLET
- mise en page : César CARROCERA GIGANTO

SYMBIOSES est imprimé sur papier recyclé par l'imprimerie **Van Ruys**, emballé sous film biologique et envoyé par l'ETA **L' Ouvroir**.

Prochain numéro : hiver 2018-2019
approche scientifique

SYMBIOSES est le bulletin trimestriel de liaison de l'asbl Réseau IDée

Le Réseau IDée bénéficie du soutien de la Wallonie, de Bruxelles Environnement et de la Fédération Wallonie-Bruxelles, ainsi que des aides à l'emploi de la Wallonie et de la Région Bruxelloise.

SYMBIOSES est envoyé gratuitement dans les écoles grâce au soutien de la Wallonie et de la Région bruxelloise





Éduquer en plein cœur

A Paris, il y a trois ans, Laurent Fabius, président de la 21^e Conférence sur le climat, les yeux mouillés de joie, annonce que les nations du monde s'engagent à rester sous la barre des 2°C de réchauffement. Espoirs. Deux ans plus tard, dégoût. Le président climatosceptique Trump envoie valser l'engagement des Américains, deuxièmes plus gros émetteurs de CO₂.

Pourtant, cet été, la sécheresse, on l'a ressentie avec inquiétude. Confirmation le mois passé, lorsque le GIEC publie une nouvelle fois les effets explosifs d'un réchauffement de 2°C : vagues de chaleurs, pluies torrentielles, extinctions d'espèces, hausse du niveau de la mer. Boum ! Impacts sur la santé, sur les moyens de subsistance, sur la sécurité humaine... Tristesse. Leur message est clair : il faut à tout prix rester sous la barre des 1,5°C de réchauffement. Investir massivement pour y parvenir. Car, au rythme actuel, les températures pourraient augmenter de 5°C d'ici la fin du siècle. Ça fait peur.

Puis badaboum ! Il y a quelques jours, une étude scientifique¹ constate que seulement 16 pays (sur 196) ont engagé des actions suffisamment ambitieuses par rapport à ce qu'ils avaient promis. Colère. La Belgique, dont les émissions augmentent à nouveau, fait partie des mauvais élèves. Une honte.

Pourtant, #ilestencoretemps². Partout, des citoyen-ne-s prennent les choses en main. Ils et elles changent déjà leur alimentation, leurs modes de transport, isolent leur maison, et y prennent plaisir.

Et le 2 décembre prochain, au premier jour de la COP24, nous défilerons tous ensemble dans les rues de Bruxelles - nous rejoindrez-vous ? - pour demander plus d'action politique pour le climat³. Dans la joie.

Joie, colère, tristesse, peur, dégoût... Le climat charie son lot d'émotions. Ces émotions sont d'ailleurs au cœur de notre relation à l'environnement. Si elles varient selon les thèmes, les personnes, les moments (p.7), elles sont néanmoins toujours là, au creux du ventre. Et pourtant, trop souvent, l'éducation les ignore. Dans l'éducation formelle, la raison qui a gagné la bataille entre cerveau gauche (le cartésien) et cerveau droit (l'intuitif)⁴. Mais pas en Éducation relative à l'Environnement (ErE). Les émotions, l'ErE s'en est même fait une spécialité. Avec une préférence assumée pour la joie et l'émerveillement (p.8). Pas juste pour se faire du bien et être heureux, mais aussi parce que cela donne envie d'agir. Pour protéger, il faut aimer.

Laisser la place à toutes les émotions

Certes, le plaisir et la passion sont l'essence qui fait tourner le moteur éducatif. Mais devons-nous pour autant poser un couvercle sur la marmite bouillonnante des émotions plus difficiles ? Au risque de participer à une « happycratie »⁵, cette industrie du bonheur - avec ses coachs en développement personnel et autres best-sellers de psychologie positive - qui nous ferait croire qu'être heureux s'apprend, quels que soient notre environnement et les difficultés de la vie ?

Pablo Servigne, auteur de « Comment tout peut s'effondrer » (voir *Outils* p.19), met en garde contre « l'écologie bisounours consistant à être tout le temps positif, pour aller vers l'action ». Avec d'autres, il invite les rêveurs et rêveuses d'un autre monde à accueillir toutes les émotions, même les plus difficiles. Face à l'enchevêtrement de crises environnementales et humaines, actuelles et futures, il serait nécessaire de pouvoir exprimer sa tristesse, sa peur, sa colère ou son impuissance. De leur faire une place au sein de nos pratiques éducatives. Car de là aussi peut naître une envie d'agir.

Ne pas laisser toute la place aux émotions

Evidemment, il ne s'agit pas de développer une « stratégie de l'émotion »⁶ qui éteindrait tout débat d'idées, toute connaissance factuelle, tout questionnement philosophique. Laissons cela aux mauvais discours politiques et médiatiques. Il s'agit au contraire d'éveiller à la fois notre raison et nos émotions, notre cerveau gauche et notre cerveau droit, la tête et le cœur. Car ce sont les deux logiciels préparant nos décisions et nos actions. Par ce dossier de *SYMBIOSES*, nous vous proposons d'ouvrir les cœurs, non pas pour endormir les têtes, mais pour actionner les mains.

Christophe DUBOIS

¹ <http://bit.ly/etude-climat>

² <https://ilestencoretemps.fr/>

³ Plus d'infos sur www.claimthetheclimate.be

⁴ Les neurosciences contredisent néanmoins cette croyance populaire distinguant cerveau droit et cerveau gauche. En réalité le système cognitif, raisonné, est situé au niveau du cortex cérébral, alors que le système émotionnel avec lequel il interagit sans cesse est pris en charge notamment par des ganglions situés sous ce cortex.

⁵ « Happycratie : Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies », E. Illouz et E. Cabanas, Éd. Premier Parallèle, 2018

⁶ « La stratégie de l'émotion », A.-C. Robert, Éd. Lux, 2018. Interviewée par le Nouveau magazine Littéraire sur <http://bit.ly/strategie-emotion>



Photo : CC BY-SA collectifTous Dehors

Eduquer dehors, c'est possible

Du 16 au 20 octobre dernier, le collectif Tous Dehors organisait ses journées d'octobre sur le thème «Eduquer dehors, c'est possible !» Les spécialistes Sarah Wauquiez et Louis Espinassous y intervenaient à tour de rôle, dans le cadre de conférences grand public dans différents lieux de Wallonie, mais aussi de journées de formation pour enseignant-e-s, animateurs et animatrices, toutes remportant un franc succès. Dans une ambiance très vivante, la Suissesse Sarah Wauquiez a évoqué les mille et une manières d'aborder le programme scolaire (de primaire principalement) avec des activités à faire dehors. Math, français, art ou histoire, pour ne citer que ces matières-là, c'est possible dans et avec la nature ! Le Français Louis Espinassous nous a fait toucher du doigt et expérimenter avec tout notre corps que la pensée et l'action sont indissociables et simultanées. L'une ne précédant pas l'autre, il n'y a pas d'apprentissage sans mouvement ! Et quoi de mieux que le dehors pour permettre ce mouvement ? Au final, des journées très riches, dont le thème rencontre la demande d'un nombre grandissant d'enseignant-e-s, animatrices et animateurs. La vague de l'éducation dehors grandit, pour notre plus grand plaisir à toutes et tous !

Retrouvez les traces de ces journées sur le site tousdehors.be, et des dizaines d'idées d'activités sur <https://ecole.salamandre.net>

Transparents, les pauvres?

Comme chaque année, la campagne **Transparents** du mouvement LST (Luttes Solidarités Travail) veut visibiliser la misère produite dans nos sociétés de plus en plus inégalitaires. En effet, les pauvres, citoyen-ne-s de seconde zone, sont rendu-e-s transparent-e-s, inexistant-e-s, poussé-e-s hors du droit et hors « les murs ». D'autre part, il leur est imposé de se mettre à nu, de rendre leur vie transparente, comme condition pour « exister » à travers diverses formes d'aides, d'assistance ou de solidarité. Symboles de cette double transparence, des personnages transparents sont accueillis dans les locaux d'organisations en Wallonie et à Bruxelles, afin de sensibiliser le public à ces enjeux, à l'occasion de la Journée mondiale du refus de la misère, le 17 octobre. Comme d'autres associations environnementales, le Réseau IDée a accueilli cette année encore l'un de ces personnages dans ses bureaux. Car les enjeux sociaux de justice et de solidarité sont au coeur de notre vision de l'ErE.

Infos: www.mouvement-lst.org/transparents.html



Rues scolaires

Symbioses vous en parlait dans son précédent dossier consacré à la santé (N°119, pp.10-11) : face à la qualité préoccupante de l'air dans bon nombre d'écoles et après les actions du collectif de parents Filter Café Filtré à Bruxelles, le concept de « rue scolaire » a été proposé pour améliorer la qualité de l'air aux abords des écoles. Et ce 20 octobre, le concept vient d'être inscrit dans le code de la route ! Une rue scolaire interdit l'accès aux véhicules motorisés aux heures d'entrée et de sortie des élèves, favorisant ainsi une meilleure qualité de l'air dans la cour et dans les classes. Les premières expériences en Flandre ont en outre montré que cet espace sécurisé et convivial peut entraîner des changements d'habitudes de déplacements en faveur des modes doux. A Bruxelles, plusieurs communes se lancent, et un fonds dédié à la création de rues scolaires pour une cinquantaine d'écoles vient d'être créé par les ministres en charge de la Sécurité routière, de la Mobilité et de l'Environnement. Afin d'aider les écoles et communes souhaitant se lancer, Brulocalis a synthétisé les enseignements des expériences menées à Anvers et Gand : conditions préalables, étapes de mise en œuvre... De quoi s'inspirer ! Notons qu'en Wallonie, le ministre de l'Environnement prépare un décret qui permettra de sanctionner les automobilistes qui ne coupent pas leur moteur en étant à l'arrêt près des écoles et de créer des zones à basses émissions permanentes et temporaires.

Infos : Moniteur de la Mobilité et de la sécurité routière N°51, éd. Brulocalis, été 2018 (pp.9-12) : www.brulocalis.brussels/documents/publications/moniteur-mobilite-51.pdf



Appels à projets

Brevet piéton

Ce projet bruxellois permet de former les élèves de 1^{ère} primaire à se déplacer en rue en toute sécurité et à obtenir le Brevet du Piéton. Les écoles participantes bénéficieront d'une formation pour les enseignant-es et de l'accompagnement d'un animateur ou d'une animatrice de GoodPlanet lors des exercices pratiques, dans et hors de l'école. Gratuit pour 2 classes par écoles. Démarrage en janvier 2019.

Infos : j.godart@goodplanet.be - www.goodplanet.be/fr/brevet-du-pieton

Coach Climat

Invitez un Coach Climat en classe et bénéficiez d'une animation gratuite de 2h sur les changements climatiques ! Avec ce projet, le Service fédéral Changements climatiques, en partenariat avec GoodPlanet, veut encourager les élèves du 3^e degré du secondaire (tous réseaux, tous types d'enseignement) à s'informer et débattre sur les enjeux des changements climatiques et créer leur propre scénario de transition vers une société bas carbone d'ici 2050.

Infos : climatecoach@goodplanet.be - www.goodplanet.be/coachclimat

Ose le vert, recrée ta cour

Métamorphosez votre cour de récréation en un environnement convivial et « nature bienvenue » ! 130 écoles fondamentales et - nouveauté cette année ! - 5 Hautes Ecoles seront sélectionnées et recevront une bourse (de 1000€ à 3500€) et un accompagnement personnalisé de septembre 2019 à novembre 2020 pour verdiriser leur cour et reconnecter enfants et enseignant-es à la nature. Les écoles wallonnes ont jusqu'au 30 novembre 2018 pour s'inscrire. Notons qu'à Bruxelles, 15 écoles ont déjà été sélectionnées pour l'année scolaire en cours.

Infos et inscription : oselevert@goodplanet.be - T. 02 893 08 21 - www.oselevert.be

ECOLE

Jouer et apprendre dehors à Saint-Josse

Construites pour la plupart au début du XX^e siècle, les écoles bruxelloises bénéficiaient alors d'une nature encore bien présente en ville. Depuis, le contexte urbain a totalement changé... mais pas les écoles ! Petite mais dense, la commune de Saint-Josse-ten-Noode compte dix écoles primaires, dont la plupart ont elles aussi des cours de récré austères et minérales. Quatre d'entre elles se sont d'ailleurs déjà lancées dans un projet Ose le Vert, épaulées par l'asbl GoodPlanet. Mais la Commune souhaite aller plus loin et soutenir la verdurisation de l'ensemble des cours d'écoles de Saint-Josse d'ici cinq ans. C'est ainsi que, fin septembre, l'école Arc-en-Ciel et son jardin récemment aménagé (voir *SYMBIOSES 118, p.5*) ont servi d'écrin au lancement du projet **Jouer et apprendre... dehors !**, coordonné par le Service Eco-Conseil. Toutes les écoles ten noodoises étaient invitées à venir s'informer, s'inspirer et à expérimenter le jardin, sa cabane en saule et ses ateliers nature. Tine Vanfaechem et Maëlle Lebrun, éco-conseillères en charge du projet, ont répondu aux questions, dissipé les réticences et prodigué leurs conseils. Avant tout, il s'agira de procéder par étapes : d'abord observer l'espace disponible, l'usage qu'en font les enfants, son ensoleillement ; ensuite définir des zones aux atmosphères variées répondant aux besoins différents (papoter, jouer, grimper...) ; enfin seulement, choisir les aménagements et leur emplacement. Et puis ne pas oublier d'impliquer les enfants afin qu'ils s'approprient leur espace de jeu ! Un budget devrait être dégagé pour soutenir les écoles, en plus du soutien logistique et méthodologique de Maëlle et Tine, qui ne manquent pas d'idées et d'énergie pour faire de ce projet un succès ! S.H.

Infos : Commune de Saint-Josse - Service Eco-conseil : 02 220 25 95 - tvnfaechem@sjtn.brussels - www.sjtn.brussels



Une école certifiée bio !

Pommes, poires, tomates, poivrons, choux, salades et autres comparses s'étalent sur l'hectare de cultures de l'Athénée provincial Jean d'Avesnes, à Mons. Ces fruits et légumes 100% naturels sortent de terre grâce au savoir-faire des élèves eux-mêmes. Engagée dans le projet Proxial visant à intégrer une alimentation durable dans les écoles provinciales du Hainaut, la section horticulture-maraîchage de cet athénée produit, tout au long de l'année, des légumes qui partent soit au restaurant de collectivité de l'école, soit dans des paniers commandés par des particuliers. « C'est très valorisant pour les élèves de voir la finalité de leur production », explique Céline Danloy, la responsable du secteur maraîcher de l'école. Cela leur permet de prendre conscience qu'on peut vivre du maraîchage. C'est l'occasion de les sensibiliser à l'importance des circuits courts et, plus généralement, à l'environnement.

Depuis peu, la section maraîchage de l'école peut même se targuer d'une labellisation « bio ». Rien que ça ! « Cette certification s'inscrit dans la suite logique de notre projet global d'alimentation saine. Les élèves sont déjà habitués à cultiver sans pesticides et le plus naturellement possible. Nous avons ajouté dans les cours théoriques quelques éléments sur l'agriculture bio. Il faut aussi désormais respecter les termes du cahier des charges et remplir quelques papiers supplémentaires. » Rien de bien compliqué, selon Céline Danloy, pour qui, contrairement aux idées reçues, « la certification bio ne demande pas une surcharge importante de travail. » Alors, à qui le tour ? C.T.

Infos : 065 400 101 - www.etudierenhainaut.be/athenee-provincial-jean-avesnes-mons





Emo

Une notion polymorphe

À la fois individuelles et collectives, les émotions préparent à l'action. Elles sont donc essentielles pour l'éducation.

Les émotions sont souvent classées en quatre grandes familles - joie, tristesse, colère et peur - déclinées (presque) à l'infini. Le mot « émotion » est un terme auquel on a pris l'habitude de se référer, sans finalement savoir ce qu'il cache. Son acception commune, populaire, entretient d'ailleurs un certain flou, que reflète sa proximité sémantique avec d'autres notions similaires telles que les sentiments, les sens, les sensibilités ou les ressentis¹.

Comme beaucoup de concepts, les émotions et les réalités qu'elles désignent sont d'ailleurs appréhendées et définies différemment selon les disciplines scientifiques. Ainsi, la biologie s'intéressera prioritairement aux émotions sous l'angle de leurs manifestations physiques (modification du rythme cardiaque, sueurs, élargissement des pupilles, etc.), de leurs mécanismes corporels (cérébraux, endocriniens, etc.) et de leurs fonctions biologiques (de survie et de maintien de l'espèce, par exemple). Les neuroscientifiques éclaireront, quant à eux, le fonctionnement des émotions en priorisant une analyse fine du cerveau et du système limbique². Les historiens tenteront eux de caractériser les émotions au travers de leur traitement différencié à différentes époques. Dans un geste similaire, sociologues et anthropologues s'intéresseront aux normes collectives (croyances, valeurs morales et éthiques) qui régissent, dans un groupe donné, les conditions d'expression comme de réception des émotions.

L'émotion, une préparation à l'action

De ces différentes approches, qui sont autant de faces d'un même objet, on retient néanmoins un point commun essentiel : l'émotion prépare à l'action. Par exemple, la peur peut traduire un besoin de sécurité et entraîner la fuite. Le schéma est relativement simple : face à un stimulus, l'émotion joue le rôle de pont essentiel entre le raisonnement et l'action pratique.

Mais cela ne veut pas dire que deux personnes réagiront nécessairement de la même manière à un même stimulus. Chaque parcours de vie est en effet unique. Et, c'est à la lumière de ses expériences passées et de ses anticipations sur le futur qu'un individu perçoit - ou non - des stimuli dans son environnement présent, s'en émeut et agit - ou non - en conséquence.

Ceci étant dit, beaucoup d'individus traversent des expériences de vie similaires du fait de leur appartenance commune à des groupes spécifiques : selon le genre, les classes d'âge, les groupes nationaux, religieux, professionnels, etc. Une appartenance à des mondes pluriels qui permet par ailleurs de comprendre l'existence, chez un même individu, d'émotions conflictuelles, voire contradictoires.

Pour donner un exemple concret : la peur est une émotion largement partagée, tant dans l'histoire que dans le monde, et a un substrat biologique qui prend appui sur le fonctionnement du cerveau. Il n'en reste pas moins que son expression, son intensité, sa réception par une audience varient considérablement selon l'importance donnée à certains stimuli par le groupe social et culturel où elle s'exprime, à un moment précis de son histoire. Prenons le cas du climat : les angoisses et les peurs des climatologues et citoyens bien conscients des urgences climatiques, ont progressivement pris une place plus grande. Néanmoins la répartition des craintes face aux catastrophes climatiques reste inégalement partagée, comme le montrait le décalage hallucinant entre l'alarme lancée une fois de plus par le dernier rapport du GIEC et l'attention qu'y accordent de nombreux représentants politiques, de Donald Trump à Charles Michel.

C'est en cela que l'approche des émotions peut être si complexe. Elles sont à la fois individuelles, propres au bagage de chaque individu, et collectives. Ce qui influence la manière d'appréhender les émotions en groupe, en animation.

Kim TONDEUR,

Chargé d'analyse à l'Institut d'Eco-Pédagogie

Contact : IEP - 04 250 95 84 - <http://institut-eco-pedagogie.be>

¹ Le ressenti est en réalité l'émotion traduite par le corps, comme le stress peut être généré par la peur.

² À ce sujet, Sylvie Berthoz constate que les émotions ont longtemps été ignorées par les neurosciences. Le cerveau était vu comme le territoire de la raison, et le corps celui des émotions. La première étant le propre de l'homme, tandis que les émotions seraient communes à tous les mammifères. A lire dans « Les émotions au cœur du cerveau », Cerveau & Psycho, 2009.

émotions

Quelle posture éducative ?

Quelle est la place des émotions en éducation à l'environnement et comment l'animatrice ou l'enseignant peut-il les gérer ? Faut-il montrer ses émotions à son public ? Où placer les limites entre éducateur et psychologue ? ¹ Témoignage de Maëlle Dufrasne, formatrice à l'Institut d'Eco-Pédagogie.

Lors d'activités d'éducation à l'environnement, quand on est confronté-e à des gens différents entre eux et différents de soi, les émotions en présence sont presque toutes différentes. En tant qu'animatrice, je ne sais donc pas précisément ce que je vais provoquer. Dès lors, je lâche prise sur une partie de ce qui va se passer. Une partie seulement, parce que je peux imaginer certaine empreinte collective si je connais un peu mon public. Marcher dans les bois et dormir à la belle étoile sont sources de plaisir pour moi. Dans mes projections, ça pourrait être le plus chouette cadeau... Un cadeau empoisonné pour plein de gens qui ont pourtant une grande conscience environnementale. Une animatrice me racontait avoir voulu prendre en main un insecte inoffensif lors d'une balade dans les bois. Dans le public, certains migrants ont eu terriblement peur : chez eux, la plupart des insectes sont dangereux. Dans ces conditions, l'émotion provoquée, trop intense, peut freiner l'introduction à une activité sensorielle ou d'observation naturaliste. Par contre, on peut en profiter, par exemple, pour mettre nos perceptions du danger en perspective et rebondir sur une activité liée à l'imaginaire de la peur.

Accueillir les émotions des autres, et les siennes

Ce n'est pas parce qu'on ne sait pas ce qu'on va provoquer qu'il faut s'empêcher de susciter ou de ressentir des émotions fortes. Reste à les accueillir, à donner de la place et du temps à leur expression, pour les autres et pour soi-même. Proposer un espace suffisamment sécurisant donnera au public la possibilité de découvrir, d'apprendre, de progresser sur le chemin de ses émotions, dans sa relation à l'environnement. Il existe de nombreux jeux pour déposer les émotions ou pour formaliser l'idée que chacune-e peut ressentir les choses différemment ².

Mais avant d'accueillir les émotions des autres, l'animateur ou l'animatrice peut aussi sonder les siennes. A commencer par celles qui l'ont amenée à faire ce job ou à aborder telle thématique. Quelles émotions sous-tendent notre engagement et notre discours ? Est-ce la colère face à un monde injuste, la peur du futur, la joie de faire découvrir la nature ? Sans pour autant se psychanalyser avant chaque animation, se poser la question de ses propres émotions face à telles thématiques ou

situations, aide à comprendre et accepter que la personne en face de soi n'a pas la même histoire et ne ressent peut-être pas la même chose. Comprendre son propre mécanisme émotionnel permet aussi d'avoir une posture critique par rapport aux émotions du groupe. Par ailleurs, nos émotions peuvent influencer l'impact de nos animations.

Quelle émotion pour quelle action ?

Mettre en place des moyens d'exprimer ou de déposer les émotions va me donner la température du groupe et me permettre d'en percevoir les limites : quelle était la proposition de départ ? Est-ce que la proposition est suffisamment souple et doit-elle être adaptée ? Suis-je capable d'assumer moi-même mon émotion au moment où je fais la proposition ?

Sur des thématiques qui « prennent aux tripes » - effondrement, climat... - on prend parfois tellement en compte les émotions que le passage à l'action peut passer à la trappe. Pour moi cependant, une activité d'éducation relative à l'environnement (ErE) ne peut se satisfaire d'une contemplation de nos émotions. Le rôle de l'éducateur ou de l'éducatrice en ErE est de mettre son public en réflexion, en mouvement. A ce titre, tout comme la peur n'immobilise pas nécessairement, le plaisir ou le sentiment positif ne suscite pas nécessairement l'action.

Enfin, que l'on suscite émotions positives ou négatives, avec ou sans passage à l'action, tout cela n'existe qu'au travers d'une relation : la relation à la personne et au groupe comme base de la construction du cadre de sécurité, de la confiance. Cette relation dont l'émotion est le cœur conditionne le partage et l'apprentissage. C'est à cette relation qu'en tant qu'éducatrice je donne toute mon attention. Emotions, actions, sensations, apprentissages naissent nécessairement dans la relation.

Maëlle DUFRASNE,
formatrice à l'Institut d'Eco-Pédagogie

¹ Ces questions ont été posées par les participant-e-s au colloque « Les émotions dans notre relation à l'environnement », organisé par l'Institut d'Eco-Pédagogie (IEP) en 2016.

² Voir outils p. 18. Certains de ces outils seront testés lors de la formation « Animer en accueillant ses propres émotions et celles des participants » organisée par l'IEP, à Liège, les 3 et 6 décembre 2018.

S'émerveiller dans la nature

Formateur à Education Environnement, Gabriel de Potter invite à (re)découvrir l'approche sensible de la nature. Une pédagogie « enchanteresse » au creux de laquelle se nichent les émotions. Interview d'un facilitateur d'émerveillement.



L'éducation à l'environnement a souvent recours aux approches dites sensorielles et sensibles. L'une n'est pas l'autre. Où se situent les émotions dans ces approches ?

L'approche sensorielle consiste à mettre en place des activités qui sollicitent les cinq sens des participants : vue, odorat, ouïe, toucher, goût. On est donc clairement dans le registre des sensations, pas forcément des émotions, mais c'est une entrée royale pour leur irruption. L'approche sensible est celle qui s'adresse à notre sensibilité.

Les émotions surgissent quand nous avons été touchés dans notre sensibilité, c'est-à-dire dans notre capacité de sentir, ressentir, s'émouvoir, aimer, détester, vibrer dans un sens ou un autre. Je préfère parler d'approche sensible que d'approche émotionnelle, parce qu'elle intègre plus la notion de finesse et de temps. Finesse de ressentis, finesse de sentiments et, je l'espère, plus tard, finesse dans la réflexion et le jugement. Pas que l'immédiateté donc. Une sensibilisation à l'environnement par le cœur et non par la tête, dit-on souvent. Mais le cœur agit sur la tête ! Une fois notre sensibilité touchée, tout le reste peut s'enclencher : l'empathie, une réflexion morale, un changement dans les comportements, dans les valeurs.

En tant que formateur, comment accompagnes-tu les émotions des participant·e·s ?

Je ne demande qu'une chose, c'est d'être le déclencheur et le facilitateur d'émotions positives. C'est surtout une question d'attitude et de comportement. Cela m'a pris du temps, par exemple, d'oser demander, voire d'exiger le silence lors d'une balade nature. L'idée est de se décaler de la balade explicative et basée sur l'approche cognitive. Changer une seule variable (la parole) peut rapidement faire basculer le groupe vers plus de ressenti, d'émerveillement... C'est immédiat pour certain·e·s, pour d'autres, il faut les aider par une série de petites suggestions. Cela perturbe parfois car notre culture et notre éducation privilégient le plus souvent la dimension rationnelle dans l'observation et la compréhension des choses. Mais souvent, les participant·e·s sont ravi·e·s de retrouver ce contact sensible dans la nature.

Et vous en parlez, de ces émotions ressenties ?

De manière générale, c'est après le moment vécu, parfois lors du feed-back. Mais le plus souvent, c'est longtemps après que des

personnes me disent que tel ou tel moment les a marquées profondément.

Le but n'est pas de susciter des émotions chocs, qui s'expriment en direct. Il s'agit plutôt d'installer quelques activités qui vont emmener le groupe vers une perception plus fine du lieu ou du thème, par petites touches successives. C'est d'ailleurs dans l'ADN de toute l'équipe d'Education Environnement : participer modestement à une approche ré-enchanteresse de la nature pour donner libre accès aux émotions positives.

Lors d'un stage récent, nous avons reçu des témoignages de participants qui résument bien ce que nous tentons de faire : « La découverte de soi, de certaines choses enfouies et qui font remonter les sensations que l'on avait quand on était enfant et que l'on a laissé sur le bord du chemin », « une connexion avec la nature qui engendre une sensation de paix, de calme et de plénitude ».

Les émotions, c'est à la mode. Le secteur environnemental aussi se les approprie d'une certaine manière, par exemple en les utilisant pour toucher son public. Comment vous situez-vous, chez Education Environnement, par rapport à cela ?

Montrer une vidéo avec un porc qui agonise dans un abattoir, c'est clairement le choix d'utiliser les émotions désagréables pour aborder une réalité problématique.

Mais quand, au milieu d'un bois, un animateur invite les enfants à s'installer dans son « petit milieu personnel » ou invite son public à se taire en forêt, il n'utilise pas les émotions. Il met en place des situations favorables à leur émergence, c'est tout. Et en plus, il ignore laquelle surgira, chez qui et quand. Bien sûr, l'animateur aura ensuite un devoir d'accompagnement. C'est un autre choix que d'être un distributeur d'émotion.

L'approche émotionnelle peut donc se pratiquer avec une vision bien précise sur le but à atteindre (déclencher une émotion dans le groupe) ou, au contraire, se concevoir de telle manière que, plongée dans telle ou telle situation par l'animateur ou l'animatrice, chaque personne s'appropriera elle-même des émotions inédites ou oubliées.

Propos recueillis par Céline TERET

Eduquer à l'environnement dans un monde en crises ?

Crises, catastrophes, effondrement... Les messages alarmistes et alarmants sur l'état du monde portent avec eux leur lot d'émotions et de sentiments diffus. Sur le plan éducatif, comment poursuivre dans l'action face à l'annonce de la « fin d'un monde » ? Partage d'émotions et témoignages d'acteurs et actrices de terrain.

Perte de biodiversité, épuisement des ressources, climat détraqué, inégalités sociales grandissantes... Pas un jour ne se passe sans que les climatologues et scientifiques ne tirent la sonnette d'alarme, à coups de rapports étayés et de conclusions inquiétantes. La société civile s'emballe, elle aussi, quand il s'agit d'aborder l'état du monde actuel et à venir. Un monde à la dérive, en proie à des crises multiples, écologiques, alimentaires, énergétiques, sociales, économiques... Et comme pour encore un peu plus plomber l'ambiance, s'ajoute à ce tableau des morosités : l'inertie politique, le pouvoir du monde économique, la frilosité pour l'engagement citoyen, la montée en puissance des populismes et discours haineux... Tout cela vient inévitablement, à un moment ou l'autre, susciter des émotions et sentiments multiples, oscillant entre colère et peur, dépit et découragement.

Le nouvel effondrement

Récemment, un petit nouveau s'est invité à la table des discours anxiogènes : l'effondrement. Mise en lumière par des chercheurs, l'étude de l'effondrement, autrement appelée collapsologie (de l'anglais « collapse »), annonce « l'idée que notre société, notre civilisation peu à peu se dégrade et meurt ». Rien de neuf sous la bruine, si ce n'est une interconnexion de toute une série de crises et le rappel cinglant de l'urgence. D'autant que cet effondrement, systémique et global, déjà annoncé en 1972 dans le rapport scientifique « Halte à la croissance ? »², aurait déjà commencé... Aucun retour en arrière possible. Là encore, pas de quoi remonter le moral des troupes.

L'une des critiques faite à l'effondrement : il suscite angoisses et peurs, avec pour effets pervers potentiels l'immobilisme, le repli sur soi, le rejet de l'autre... « Il faut faire attention à ne pas se laisser paralyser par ces annonces d'une fin du monde proche. Car l'une des stratégies pour y répondre pourrait être de jouir de ce dont on peut encore jouir

pendant quelques années et qu'après nous, ça sera le déluge », souligne le climatologue Jean-Pascal Van Ypersele.

Pour Pablo Servigne, l'une des figures de proue de l'effondrement, l'idée est plutôt de garder les yeux ouverts sur les catastrophes : « Je veux que ceux qui sont sensibles à ces questions continuent à penser les mauvaises nouvelles. Je suis assez irrité par l'écologie gentille où on s'habille de toutes les couleurs en s'obligeant à être tout le temps positif pour aller vers l'action. L'écologie « bisounours » est dans le déni. A l'inverse, si on n'est que dans le négatif, on développe des ulcères, des dépressions nerveuses... Il faut un juste mélange, avoir toujours un contact avec les égouts et arriver à voir du positif dedans. »³ Et le collapsologue de souligner encore : « C'est en plongeant dans les ombres, dans les sentiments, dans les émotions dites négatives, comme la tristesse ou la colère, qu'on peut arriver à déclencher une spirale positive. »⁴

Cultiver l'émerveillement

De toute évidence, sur le plan éducatif, un discours de type effondrement ravive le grand débat autour de la pédagogie des catastrophes. En situation d'animation, de formation ou tout autre contexte éducatif, un déferlement d'émotions difficiles peut surgir dès lors que des sujets aussi sensibles que le climat, la dégradation de l'environnement ou l'état du monde figurent au programme ou surviennent de manière inattendue. Evidemment, tout dépendra du type d'activité et de l'objectif poursuivi, du contexte et du public.

Quand bien même, sur le terrain éducatif, la pédagogie des catastrophes et le recours à la peur pour sensibiliser à l'urgence environnementale interpellent. Gabriel de Potter, formateur en éducation à l'environnement, opte pour tout autre chose. « A Education Environnement, nous parions sur une approche positive de l'environnement, rendre celui-ci "aimable", passionnant, riche, complexe, plein de beautés cachées, de défis, d'acteurs de changement, d'alternatives déjà en place. C'est dans ce terreau, cet enracinement, que les

témoignage

personnes trouveront les deux mots indispensables : plaisir et désir, à leur échelle. Il faut insuffler une pulsion de vie, pas de mort, même si un jour le ciel devait quand même nous tomber sur la tête... Il faut être éducateur et militant, mais pas en même temps. Ma vie professionnelle, c'est d'être éducateur, mes choix privés sont de soutenir des ONG et groupes de pression.»

Zita Csany est animatrice à Nature Attitude/CRIE d'Anlier. Si, selon elle, il est important « d'oser voir le côté sombre de notre société et l'état de la planète », elle dit craindre « l'effet néfaste de se laisser envahir par la peur et le sentiment de désastre ». Lorsqu'elle accompagne un groupe, elle préfère d'ailleurs « cultiver l'émerveillement et mettre l'accent sur le plaisir, sans pour autant cacher la réalité. »

éducation populaire⁵. Histoire de tâter le terrain, d'examiner ce que le secteur pourrait en faire. La perspective d'un système économique et sociétal qui pourrait s'écrouler à moyen terme interroge en effet le cœur des organisations, leur finalité, leur fonctionnement. « En tant qu'association d'éducation, on se doit de travailler cette question parce qu'elle est là, elle est présente, poursuit Sébastien Kennes. Ça ne veut pas dire qu'on considère la collapsologie comme une vérité, mais plutôt comme un constat. On devrait tous être capables de parler collectivement d'effondrement, car tout le monde le vit à des niveaux différents et cela suscite beaucoup d'émotions. Chez nous, en interne, on en est encore au stade de la recherche. C'est bien loin d'avoir contaminé nos pratiques, nos postures ou nos messages éducatifs. »

« Quand on dit engagez-vous, on dit : épanouissez-vous, libérez-vous, amusez-vous »

Le devoir de s'en saisir

Pour Sébastien Kennes, formateur à Rencontre des Continents, association à la croisée de différentes « éducation à », il faut se saisir d'une question telle que l'effondrement « pour ne pas la laisser dans le seul giron des discours fascisants surfant sur la peur », qui justifieraient le repli sur soi et les régimes autoritaires. Afin de mieux cerner ce concept émergent, Rencontres des Continents et d'autres associations ont organisé une formation sur la collapsologie destinée aux personnes relais actives en

Du côté de l'asbl Empreintes/CRIE de Namur aussi, on s'est emparé de cette notion. Pour mieux comprendre, pour mieux se positionner. Un travail qui bouscule, comme l'exprime Julie Allard, responsable du département animation : « Dans un premier temps, tu remets un peu tout en question, tu t'interroges sur l'utilité de ce que tu fais, sur l'impact que ça a réellement... Puis, tu digères et tu te rends compte que, oui, c'est utile d'outiller les gens qu'on croise lors de nos animations. » L'effondrement s'affiche désormais dans la charte associative de cette organisation de jeunesse

« La thérapie, c'est

Tels des lanceurs d'alerte, ils sillonnent la Belgique et le monde, de salles de conférences en estrades universitaires, pour rendre compte de l'état de la planète et des droits des peuples, pour faire bouger les lignes. Minant comme combat ? Rencontre avec Jean-Pascal van Ypersele et Olivier De Schutter.

Lui qui n'a de cesse de montrer à la face du monde la gravité des conséquences humaines et environnementales des changements climatiques, doit aussi encaisser l'inaction... Jean-Pascal van Ypersele, climatologue belge et ancien représentant du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), explique ce qu'il ressent comme étant une « grande frustration ». « On sait la gravité du diagnostic et on a toutes les connaissances nécessaires pour résoudre ces problèmes-là. » Et pourtant, pas grand-chose ne bouge... Ou en tout cas, pas à hauteur de l'ampleur de la tâche. « Ce qui manque, c'est de la volonté politique. Ce n'est pas un problème de compréhension et d'absence de

connaissances, c'est un manque d'empathie. Les priorités politiques et économiques ne sont pas au bon endroit. » Découragé pour autant ? A l'inverse de celles de la planète, les ressources du climatologue semblent intarissables. « J'ai une peau assez solide et un niveau d'énergie assez élevé, qui font que, plutôt que de me décourager, ce décalage me donne davantage d'énergie pour continuer à sensibiliser, éduquer, convaincre... » Et quand bien même les émotions négatives devaient tenter de le gagner, il parvient à les évacuer : « Parler à d'autres et ne pas rester seul est une des clés. Il y a des groupes de plus en plus importants de citoyens, y compris de jeunes, qui sont prêts à se mobiliser. Ce sentiment qu'il y a bien d'autres êtres humains qui partagent la même

active dans l'éducation à l'environnement. Mais jusqu'à présent, aucune sensibilisation à ce sujet vers l'extérieur. « Lors de nos animations avec les jeunes, on ne formule pas l'urgence. Tout dépend évidemment de l'activité qu'on va proposer et de l'objectif qu'on poursuit, mais si certains sujets suscitent des émotions négatives, on va les accueillir et enchaîner ensuite sur du positif : les alternatives possibles, les moyens d'agir... »

Colère et plaisir

« Je ne suis pas un éternel optimiste. Dans mes formations, je ne prétends pas qu'on va tout résoudre et que l'avenir sera juste, durable et soutenable. Je dis que oui, c'est une possibilité que tout s'effondre, on n'en sait rien. » Amaury Ghijselings est formateur chez Greenpeace Belgique et au sein du collectif La Volte. Il est aussi activiste. Et à ce titre, il partage : « Je suis gagné par les émotions mais jamais par le découragement. Moi, ce que j'ai, c'est de la colère. Elle explose quand il y a de grands moments d'immobilisme. Et je la canalise en actions collectives. »

La colère, Marie De Vroey, formatrice au sein de Quinoa, ONG d'éducation à la citoyenneté mondiale et solidaire, la côtoie également : « Tous les processus d'éducation populaire travaillent à partir d'injustices vécues ou perçues. L'effondrement fait beaucoup parler de lui pour l'instant, mais les injustices existent depuis des décennies... Elles créent un sentiment d'impuissance et des émotions, comme la colère. Et la colère, c'est un super levier d'action ! Moi, je suis aussi en colère, indignée, révoltée, et je m'engage de différentes manières. C'est ça aussi que j'ai envie de partager au cours de mes formations. Ce qui me fait bouger, ce qui m'inspire... Il n'y a pas de bonne manière de s'engager, de mode d'emploi idéal.

Et on ne va pas changer le monde, le système est bien trop complexe pour cela. Mais ne rien faire c'est renforcer le système. »

« Le moteur de l'engagement, c'est ici et maintenant, poursuit Amaury Ghijselings. On ne s'engage pas pour la justice et l'écologie de demain, mais d'aujourd'hui. Et on ne s'engage pas non plus pour se sacrifier. Quand on dit engagez-vous, on dit : épanouissez-vous, libérez-vous, amusez-vous, écoutez vos valeurs ! Une fois de plus, on ne sait pas si on va régler les problèmes de climat ou de biodiversité, mais au moins, on prend du plaisir. Et ça, c'est un tabou qu'on doit libérer. Si, en tant qu'éducateurs, animateurs, on veut que les gens s'engagent alors que le monde est en train de s'écrouler autour de nous, on doit pouvoir aussi leur dire de trouver une forme d'épanouissement dans leur engagement. »

Et Sébastien Kennes de conclure sur une note positive : « Il y a plein de gens qui bougent, d'initiatives citoyennes qui se mettent en place, d'alternatives qui voient le jour. Ça semble trop anecdotique par rapport à la masse dominante, mais il y a plein d'endroits où il y a de quoi se réjouir. »

Céline TERET

¹ Issu de l'interview de Pablo Servigne sur <https://positiv.fr>. Pour en savoir plus, lire son ouvrage coécrit avec Raphaël Stevens : « Comment tout peut s'effondrer » (voir outils p.18-19)

² Lire sa réédition : « Les Limites à la croissance (dans un monde fini) : Le rapport Meadows, 30 ans après », D. et D. Meadows, J. Randers, Ed. Rue de l'échiquier, 2012

³ Interview de Pablo Servigne : « Les plus individualistes crèveront les premiers », 19/02/2016, sur www.terraeco.net

⁴ Dans l'article « Collapsologie : passer de la prise de conscience à la prise en compte de la réalité », 13/09/2018, sur www.oxfammagasinsdumonde.be

⁵ Proposée début 2018 par Rencontres des Continents, Quinoa et Mycellium : <http://rencontresdescontinents.be/Nouvelle-Formation-Collapsologie-Education-Populaire.html>

et l'action »

frustration et la même envie de faire bouger les choses, ça aide à garder les pieds sur terre et à ne pas se décourager. »

Découragé, Olivier De Schutter ne semble pas l'être non plus. « La thérapie, c'est l'action ! » lance le prof d'unif en droit international et ancien rapporteur des Nations-Unies pour le droit à l'alimentation. « Pour des gens comme nous qui travaillons sur ces questions, les messages catastrophistes viennent très spontanément à l'esprit, parce que les courbes sont toutes extrêmement inquiétantes et les indicateurs sont tous au rouge, souligne-t-il. Pendant des années, j'ai pensé que le discours appelant les gens à se réveiller face aux catastrophes qui s'annoncent pouvait être efficace pour mobiliser les gens. J'essayais de fouetter leur énergie pour leur faire prendre conscience de l'urgence d'agir. Mais j'ai constaté que, de manière souvent inconsciente et pour toute une série de raisons, les gens ont des barrières de protection qui font que le message ne leur parvient pas vraiment. »



Photo : M. Mansé



Photo : H. Böll Stiftung

Chemin faisant ¹, Olivier de Schutter a d'abord misé sur les initiatives locales et la micro-politique, pour récemment se tourner vers la démocratie participative. « Les politiques macro-économiques sont totalement irrationnelles au regard de l'épuisement des ressources, des inégalités qui croissent, des grandes entreprises qui détruisent la planète en toute impunité... Il faut combattre les grands intérêts économiques et le lobbying extraordinairement efficace qui s'exerce sur les politiques. Il faut démultiplier les instances de démocratie participative et redonner aux gens le goût de l'action publique. »

C.T.

¹ Lire l'intégralité de l'interview d'Olivier de Schutter sur notre webzine Mondequibouge.be

Se relier à soi, aux autres

Comment aller à la rencontre de nos émotions face à l'ampleur de la crise écologique et sociale, pour les transformer en une dynamique de groupe, écopsychologie, nature et spiritualité.

Une vingtaine d'adultes crapahutent dans la forêt d'Ambly (Nassogne). Une moitié de femmes, une moitié d'hommes. Une moitié pieds nus, « pour sentir la Terre respirer sous nos pieds et en nous ». En ce mois d'octobre, l'automne offre la chaleur d'un été indien. Les participant·es aussi sont un peu indien·ne·s. Disposé·es en cercle, sous les arbres, les feuilles entre les doigts de pied, ils écoutent Corinne Mommen et Agnès Deconinck leur rappeler les consignes de respect avant l'activité de l'après-midi. « *On n'est pas chez nous dans la forêt. Tout autour de nous, il y a une communauté de sujets vivants qui habitent ici. Des animaux, des végétaux. Ce ne sont pas une collection d'objets. Demandons leur la permission avant de fouler leur habitat.* »

Bienvenue en « Terre de résilience », un atelier de Travail qui relie de quatre jours, organisé par l'association Terr'Eveille. Le Travail qui relie est une méthodologie de travail en groupe initiée par l'Américaine Joanna Macy et décrite dans son livre : *Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre (voir outils p.18-19)*. A ranger dans le rayon « écologie profonde ». L'objectif est de permettre aux personnes de retrouver un lien avec la nature et de s'engager avec lucidité pour des lendemains qui chantent. « *Ce sont quatre jours intenses de pratiques dans la nature, de cercles de parole, de rituels inspirés de différentes traditions, de danse et de chants, de méditations guidées* », résume Corinne Mommen, co-fondatrice de Terr'Eveille. Une façon de se relier à soi et aux autres, qu'ils soient humains ou non humains, qu'ils soient nos ancêtres ou nos descendants. Ici, l'analyse rationnelle est souvent filtrée, pour faire place à l'observation et à l'expression des émotions, des sensations. Pas de quoi appâter les allergiques aux psychothérapies de groupe et aux rituels, même si ces personnes sont les bienvenues.

Une spirale en quatre étapes

Le processus proposé se déroule en quatre étapes. Le premier jour, le trio de facilitateurs et facilitateuses invite les participant·es à « s'ancrer dans la gratitude ». Traduisez : s'émerveiller face à la beauté et la richesse de la vie, dans la nature, en nous et en l'autre. Par une multitude d'outils : des balades sensorielles en forêt, l'observation d'un insecte sur une fleur, des dynamiques d'échanges. Mais aussi par des apports de connaissances, quand Gauthier Chapelle, biologiste, parle de l'intelligence du vivant et de l'apparition de la vie sur Terre, ou encore de la théorie Gaïa, présentant la Terre comme un grand corps dont nous faisons toutes et tous partie. « *C'est prendre conscience que l'on fait partie de cette toile du vivant*, explique Corinne. *C'est aussi se réinscrire dans cette histoire de la vie et de la Terre. Si l'histoire de la Terre était résumée en une année, on verrait que l'humanité est arrivée le 31 décembre à 11h du matin, et la révolution industrielle 3 secondes avant minuit.* »

Le soir, changement de cap. Chaque personne ici le sait, et on le lui rappelle brièvement : le monde tourne fou, les crises s'enchevêtrent. Face à cela, trois stratégies, présentées sous forme de récits. La première, le *business as usual*, le récit des forces dominantes, « on a toujours connu des difficultés, on va s'en sortir, la technologie va nous aider ». Deux, *l'effondrement*, le récit des scientifiques et de certains médias, avec ses menaces, la

disparition d'écosystèmes, les changements climatiques, la fin du pétrole... Le regard est noir. Aucune issue en vue. Troisième récit, celui du *changement de cap*, proposé par Joanna Macy : certes tout cela a lieu, mais des milliers d'initiatives voient le jour, dans tous les pays les gens se mobilisent, les consciences se réveillent, la résistance s'organise, les alternatives émergent. C'est l'espoir en action.

Célébrer sa peine

Le deuxième jour se lève. Fini de se réjouir ! Place aux larmes, aux cris de colère et aux silences désespérés. Aujourd'hui, c'est le moment charnière du processus, on va « honorer sa peine » face aux maux du monde. Tout un programme. « *Les participant·es ont une conscience très aigüe de ce qui se détricote au niveau écologique, social, économique, de la souffrance que cela génère*, constate Corinne. *On ne peut pas juste rester dans la tête et analyser les infos. Il faut entrer dans le cœur et aussi aborder les émotions : peur, tristesse, colère, impuissance, culpabilité, dégoût. Peu d'endroits le permettent, pourtant ça change tout.* » Lors d'un rituel très intense, ces émotions sont prises en compte, on les accueille, on les reconnaît, elles peuvent être exprimées et entendues.

Pas facile pourtant de partager ce type d'émotions en public, en particulier pour les hommes. « *Consacrer du temps à sa peine, l'écouter sans s'auto-flageller, alors que je suis d'un naturel optimiste, j'ai senti que c'était utile, nécessaire même* », confie Olivier, venu ici en couple. Sandrine, sa compagne : « *Ce qui est fort, c'est la caisse de résonance qu'offre le groupe* ». Cécile, venue car elle sentait « *qu'il était temps de ne plus esquiver [son] affliction* », confirme : « *Tu es éclaboussée par les émotions des autres et leur sincérité. Par exemple, je suis incapable d'exprimer ma colère. D'autres l'ont fait pour moi et je m'y suis associée. Exprimer la noirceur, sans se sentir jugée, m'a permis de retrouver de la ferveur.* » C'est aussi cela l'ambition, découvrir que derrière des émotions dites « négatives », il y a aussi du positif. La tristesse révèle notre amour pour la vie, comme la colère montre notre passion pour la justice. Ce sont autant de ressources pour l'action.

Changer de regard

Les deux premiers jours ont révélé l'interconnexion des êtres. Au troisième jour, les participant·es sont invité·es à regarder avec des yeux neufs, à entrer encore plus profondément dans l'interdépendance radicale du vivant. « *Ce peut être un échange par quatre, où chacun explique une cause qui le mobilise, par exemple les réfugiés. Puis, on prend la posture de quelqu'un qui a un avis complètement différent (exemple : un raciste), ensuite d'un élément non humain (exemple : la Méditerranée), enfin d'un humain dans 20 ans* », détaille Corinne. Objectifs ? Changer notre perception d'être séparé du monde et de la nature, et ressentir nos appartenances multiples. Passer d'un pouvoir « sur » (le monde, les autres) à un pouvoir « avec ». « *Cela permet de se rendre compte qu'on ne doit pas sauver le monde tout seul*, souligne la facilitateuse. *On peut trouver sa place et mettre au mieux ses talents et ses ressources au service du changement de cap, en écoutant les émotions qui nous invitent à agir.* »

Autres et à la Terre



Transformer en engagement créatif ? Réponses avec le Travail qui relie. Un cocktail mêlant



Les cercles de paroles, où chacun-e peut partager ses émotions, sont des moments charnières du Travail qui relie.

Exprimer nos émotions pour enraciner notre action

Au delà de l'introspection, le processus vise à réveiller et donner du sens à nos actions pour un monde soutenable. C'est l'objet du dernier jour. Chacun-e choisit un projet en cours ou un rêve, et au fil des questions et des exercices, affine ce projet, la manière dont il peut prendre forme. « *Moi, j'ai décidé de passer à temps partiel, témoigne Olivier. J'ai envie de consacrer plus du temps au vivant, que ce soit la nature ou les humains* ». Valérie, elle, est active dans une association d'éducation à la paix par le biais de la nature : « *J'ai envie d'y intégrer le Travail qui relie, et de l'adapter aux enfants* ». L'outil peut en effet être utilisé pour pacifier. L'expérience est d'ailleurs menée actuellement en Colombie, par Helena Ter Ellen, la collègue de Corinne, dans un processus de réconciliation suite à la guerre civile.

Isabelle, jeune pensionnée, a participé à un atelier de Travail qui relie en août. Avec le recul, elle se réjouit de l'accompagnement et du groupe : « *Les facilitateurs n'étaient pas à distance, ils s'engageaient vraiment, avec beaucoup d'humilité. Ça m'a touchée. Ils réajustaient en fonction du groupe, très attentifs à nos besoins et à nos rythmes. Dans ce groupe, on est comme on est, on accepte l'autre comme il est. J'ai gardé des liens avec les participants, et on se reverra lors des retrouvailles organisées chaque année avec les anciens.* » Pour garder le lien. Car une

chose est sûre, pour Corinne et ses collègues : « *Si nous voulons traverser ces chaos causés par les effondrements sans devenir fous - car il y aura des chaos - il nous faut créer des liens d'entraide, d'authenticité et de confiance profonde entre nous, humain-e-s, et avec les "autres qu'humains". Et c'est bien ce que ces pratiques de Travail qui relie suscitent* ».

Christophe DUBOIS

Contact : Terr'Eveille - 0470 57 31 48 - www.terreveille.be

Ecopsychologie

Le Travail qui relie fait partie d'un mouvement appelé « écopsychologie », mariage de l'écologie et de la psychologie. Face au constat que nous sommes parfois physiquement et mentalement malades des maux de la Terre, ce courant vise à guérir notre relation à la Terre dans toutes ses dimensions

Un stage d'abandon nocturne

Passer une nuit, seul-e, en forêt. Pour libérer nos émotions inconscientes. Puis ausculter nos peurs, à l'origine de notre besoin de maîtrise - voire de destruction - de la nature. Interview de Jean-Claude Génot, qui propose ce type d'expérience, en association avec CESAME.

Vous organisez des stages d'abandon nocturne. En quoi cela consiste-t-il ?

Les gens sont déposés de nuit, suffisamment loin les uns des autres dans des vallées adjacentes, dans une forêt qu'ils ne connaissent pas, au sein du Parc naturel régional des Vosges du Nord. Les consignes sont de ne pas prendre de lampe, de tente ou de portable. Pour le reste, les participants peuvent s'équiper chaudement (duvet, tapis de sol, couverture de survie, vêtements chauds et imperméables), le but n'étant pas de faire un stage de survie. C'est le point de départ. Le lendemain, nous nous retrouvons et nous décortiquons notre expérience durant deux jours.

D'où vous est venue cette idée ?

Je ne fais que reproduire ce qui avait été mis au point par François Terrasson, penseur radical de la nature auquel j'ai consacré un ouvrage¹. S'il faut retenir une idée centrale dans le foisonnement de sa pensée, c'est bien le fait que l'homme détruit la nature parce qu'il en a peur. Dormir seul-e la nuit en forêt permet justement de tester notre peur éventuelle de la nature. C'est une véritable expérience du sauvage. Notre nature maîtrisée paraît de plus en plus domestiquée, sans surprise. Mais ce qui fait son caractère sauvage et effrayant, c'est la forêt, la nuit, la solitude et la désorientation. On met les gens en condition d'être face à eux-mêmes. La nature va servir de miroir. De façon imprévisible, elle va leur renvoyer des choses qui sont enfouies au plus profond d'eux-mêmes, dans leur inconscient. Comme le soulignait Terrasson : « *Le mouvement naturel d'un être humain isolé dans la nature, sans aucun repère de civilisation - et d'autant plus la nuit - est de fantasmer à mort, dans un délire né de rien, sinon de rêves vagues, de chimères et de ces mythes, ces légendes multiples qui sous-tendent notre culture* ». Bref notre cerveau travaille et déverse à notre insu des informations continues que l'on ne soupçonnait peut-être pas. Toutes les gammes de comportements et d'émotions peuvent se révéler. On ouvre une boîte de Pandore.

Après cette nuit, vous débriefez avec les participant-e-s, vous sondez les émotions ressenties...

Oui, chaque personne va raconter durant une heure la période qui a précédé la nuit et le déroulement de la nuit, mettre des mots sur ses impressions, ses sensations et ses pensées. Ensuite, elle va partir des émotions vécues pour questionner son rapport

à la nature et au sauvage. C'est facile de dire que l'on aime la nature, mais ce type d'expérience peut révéler des émotions jusque là insoupçonnées, même chez des animateurs nature. Ce travail d'accompagnement ne s'improvise pas. Cette partie-là, essentielle, est assurée par Stefan Alzaris, enseignant-chercheur à l'université Paris-Sud 11, philosophe, thérapeute et guide nature. Stefan anime l'association CESAME qui allie la philosophie existentielle, la danse et la nature.

Mais quelles peurs s'expriment au cours de cette nuit ?

Il y a la peur des bruits amplifiés ou au contraire du silence, la peur du noir, la peur d'être seul-e, la peur de ne pas être retrouvé-e le matin par les organisateurs, la peur du froid, la peur de l'inconfort, la peur des serpents, des petites bestioles comme les tiques ou des sangliers, la peur d'un psychopathe. Certain-e-s ont plus peur avant la nuit que pendant. Dès lors, toute une gamme de comportements sert à éviter ces peurs : respirer profondément pour ne pas paniquer, ne pas enlever ses chaussures « au cas où », prendre un couteau ou un bâton avec soi, toucher les arbres pour se rassurer, chanter des comptines ou réciter de la poésie... L'abandon nocturne fait ressentir des émotions incontrôlables, qui sont le miroir du sauvage en nous.

Pourquoi vouloir révéler le sauvage qui est en nous ?

Cette expérience de contact avec le sauvage - c'est-à-dire une nature moins domestiquée - permet d'être dans le lâcher-prise par rapport au contrôle de nos émotions et de ne pas se couper du réel. C'est parce que l'humain s'est coupé de la nature qu'il la détruit. Dans l'histoire de l'humanité, l'homo sapiens s'est sédentarisé depuis 6000 ans, mais a vécu 294 000 ans en tant que sauvage parmi la nature. Cet héritage-là, il est enfoui en nous, sous des couches de civilisation. Révéler le sauvage qui est en nous, c'est savoir vivre avec l'autre, l'autre étant la nature, l'humain et le non-humain. L'accepter comme il est. C'est un rapport à l'altérité. C'est aussi accepter une nature non domestiquée, qui décide par elle-même. Le sauvage en nous, c'est donc aussi se libérer des normes, refuser le conformisme et les préjugés. C'est savoir résister et se rebeller.

Propos recueillis par Christophe DUBOIS

¹ «François Terrasson, penseur radical de la nature», Génot J-C., Editions Hesse, 237 p., 2013.

L'accident nucléaire, comme si j'y étais

Pour lancer sa formation en urgence socio-humanitaire, le Centre d'Enseignement supérieur pour Adultes (CESA) simule un accident nucléaire. Durant 24h, les participant-e-s vont devoir agir quand tout est devenu hors norme. Séquence émotions.

« Attention ! » Ce message d'alerte est retransmis par le Ministère de l'intérieur. Ceci n'est pas un test. Pour votre sécurité, veuillez respecter les instructions qui vont suivre : restez à l'intérieur, fermez portes et fenêtres, n'allez pas chercher les enfants à l'école, gardez votre calme ». Alors qu'ils visitent le Byrrrh Skatepark, à Bruxelles, une douzaine d'adultes entendent la radio interrompre son programme. Accident à la centrale nucléaire de Chooz, près de Givet. Pour leur premier jour de formation en urgence socio-humanitaire, c'est l'immersion. Jusqu'au lendemain 15h, ces adultes vont être confinés dans ce bâtiment industriel, dans la peau de victimes agissantes.

« Mais comment prévient-on nos enfants ? », s'inquiète l'un. « Mince, c'est près de chez moi », sourit l'autre, bien conscient d'être dans une fiction. Marie-Claire Peters et Valérie Wiels débarquent. Avec Laurent Van Eeckout, elles ont mis sur pied cette formation pour le Centre d'Enseignement supérieur pour Adultes (CESA, promotion sociale). Revêtues de combinaisons sanitaires intégrales, elles scannent les élèves : « Vous n'êtes pas contaminés, vous pouvez rester ici. On a amené du matériel pour calfeutrer les portes et fenêtres. Il faut aussi créer un sas pour scanner les personnes qui voudraient entrer, afin qu'elles ne contaminent pas le local ». Très vite, les unes et les autres se mettent en action, les tâches se répartissent.

Apprendre à (ré)agir

Caché à l'étage, Laurent joue le rôle de la protection civile. Il distille les infos au groupe, au compte goutte, via une application web défaillante. Au fil des heures, les problèmes imprévisibles vont se succéder. La Meuse est contaminée, il n'y a donc plus d'eau potable à Bruxelles. Plus d'électricité non plus. Le brouillard et le verglas ont mis le pays à l'arrêt. Puis d'autres victimes frappent à la porte (en réalité, des figurants bénévoles). « Peut-on les laisser entrer ? » Le groupe va devoir s'adapter aux événements. Et chacun-e devra s'adapter au groupe. L'objectif de la formation est que toute-e citoyen-ne puisse

intervenir, ici ou ailleurs, lors d'une catastrophe. « Ce n'est pas devenir un pro de l'urgence, cela ils peuvent l'approfondir durant un stage, mais apprendre à réagir adéquatement, rassembler les gens, tisser un réseau de solidarité, insiste Marie-Claire. A cela s'ajoute une part de développement personnel : découvrir son propre potentiel et ses limites, en ayant l'autre en miroir. C'est aussi questionner la mort, et comment je réagis face à cela. »

Les émotions au cœur des décisions

« Ici, ils basculent du statut d'intervenant à celui de victime. C'est tirer un fil sur des émotions parfois difficiles, explique Laurent Van Eeckout, qui a travaillé dans l'humanitaire en Haïti et ailleurs. Dans une situation d'urgence, avec la fatigue, comment je réagis, avec mes émotions et les quelques infos techniques - inspirées de la réalité - que je peux grappiller ? On ne parle pas d'effondrement, mais on le fait ressentir. L'accident technologique n'est qu'un exemple de scénario parmi d'autres. Notre objectif est d'observer le groupe en situation hors-norme, de façon à habituer les étudiant-e-s à un futur de moins en moins prédictible. »

Durant toute l'expérience, les participant-e-s sont filmé-e-s et consignent leurs émotions dans un carnet. Tout cela servira aux différents cours, dont celui de méthodologie relationnelle, dispensé par Valérie : « Ce vécu nous permettra de mieux comprendre les émotions, les détecter, examiner leur impact sur notre comportement, notre communication et nos décisions. Voir aussi à quel point l'environnement dans lequel on est plongé-e nous influence. »

Les experts du cerveau ne la contrediront pas. Pour Etienne Koechlin, directeur du Laboratoire de Neurosciences cognitives - Inserm¹ : « C'est très difficile de prendre des décisions si on n'a pas une expérience émotionnelle des conséquences de ces décisions. » Ça peut donc toujours servir...

Christophe Dubois

¹ interrogé dans le documentaire « 2 degrés avant la fin du monde » - #DATAGUEULE, disponible sur Youtube.



« On ne parle pas d'effondrement, mais on le fait ressentir »



Emotions, nature et m

A l'école Saint-Vaast, une classe de maternelle pratique chaque semaine l'école du dehors. Et pour aider les enfants à verbaliser leurs émotions, Marie-Laurence Jadot, leur institutrice, s'inspire de la Métanature, une méthode de médiation par la nature. Démonstration.

Avec hargne, Yanis creuse un trou dans la terre. Quelques copains de classe veulent se joindre à lui. Il s'énerve. « Laissez-moi tranquille, je veux le faire tout seul ! » Sa colère éclate, disproportionnée.

Lors du tour de météo intérieure, chaque enfant exprime son humeur du jour en partant d'un élément météorologique. Maya lâche : « Nuage... ». Ça fait plusieurs jours que la météo de Maya est nébuleuse...

Pendant les jeux libres, Thomas est agressif envers Milo. Il veut être le seul à grimper à l'arbre. Il le rejette à plusieurs reprises et se fâche.

Ces moments où les émotions s'immiscent, bouillonnent, explosent, Marie-Laurence Jadot, institutrice, les vit avec ses élèves. Comme dans toute école... Si ce n'est qu'ici, l'école se fait dehors. Depuis cinq ans, Marie-Laurence et sa collègue Anne pratiquent l'école du dehors avec leur classe de maternelle de l'école Saint-Vaast. Trois matinées par semaine et tout au long de l'année, les élèves apprennent de et dans la nature, au milieu des bois.

Depuis peu, Marie-Laurence Jadot a recours à un nouvel outil auquel elle s'est formée à Paris : la Métanature². Cette méthode de médiation par la nature s'appuie sur trois ingrédients de base : la nature, la métaphore et les cinq sens. Pour l'institutrice, ce fut une évidence : elle avait ces trois ingrédients sous la main et pouvait donc adapter la méthode à ses pratiques d'enseignante du dehors. C'est chose faite. Désormais, lorsqu'une situation de conflit intérieur se présente, elle s'appuie sur la Métanature pour libérer ses élèves de leur souci émotionnel et, ainsi, leur permettre de se remettre en posture d'apprentissage. Tout cela se passe dans un cadre sécurisant : la nature, qui les apaise et qu'ils connaissent puisqu'ils la côtoient trois fois par semaine.

Marie-Laurence Jadot raconte sa méthode

« Sur le sentier menant au bois, lors du tour de météo intérieur, pendant les jeux libres ou les moments d'apprentissages, on sent vite qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Ce peut être des conflits avec les autres, des revendications et autres petits détails récurrents.

Je propose alors à l'enfant de venir avec moi pour une promenade, pendant que ses camarades sont occupés à une tâche, ce que permet plus facilement l'école en nature. L'élève donne la direction et le rythme de la promenade et je l'invite en toute liberté à exprimer ce qui le tracasse, ce qui motive son comportement, son langage, ses réactions... Il m'exprime alors qu'il se sent en colère ou triste, par exemple.

Ensuite, je lui dis : "Choisis un endroit, un coin ou un élément naturel qui ressemble à ce que tu ressens. Autour de toi, quelle est la partie de nature qui ressemble à ta colère ?"

Yanis, par exemple, m'a montré un arbre arraché, les éclats de bois pointant vers le ciel. Quant à Thomas, il a pointé un amas de ronces.

Après quoi, je demande : "Choisis un endroit de la nature ou un élément naturel qui te fait du bien. Là où tu te sentirais vraiment bien, détendu, heureux."

Thomas a opté pour le pied d'un arbre, dans un rayon de soleil. Maya a cueilli une feuille très douce au toucher.

J'invite ensuite l'enfant à expliquer son choix : "Cet espace, cet élément récolté, c'est comme quoi ? Ça te fait penser à quoi ? Ça ressemble à quoi ? Qu'est-ce qui t'attire ?"

Thomas m'a répondu : "Ça fait du bien, c'est chaud... Quand il fait chaud, qu'il y a du soleil, mon papa me dit toujours qu'il va m'emmener au parc jouer au ballon. Mais il ne le fait jamais ! Moi ça m'énerve."



métaphores



expérience

Peurs et sécurité : éduquer au risque

C'est alors que nous nous dirigeons vers « le jardin des possibles ». J'exprime ceci à l'enfant : "J'ai bien entendu que tu étais triste (ou en colère). Qu'est-ce qui, ici, dans la nature, pourrait te rendre moins triste, là tout de suite ?"

Yanis a construit un pont au-dessus de son trou pour que ses amis puissent passer sans pour autant y toucher. Thomas a trouvé un autre arbre qui lui plaisait et a grimpé dessus à sa guise.

Cette méthode permet de gérer l'émotion du moment, en aidant les enfants à verbaliser ce qu'ils ressentent, à trouver un petit chemin pour qu'ils se sentent mieux. Mais elle ne vise pas à résoudre le problème en soi. La plupart du temps, après cet échange avec l'enfant, j'essaie d'engager une discussion avec les parents, pour les informer de ce que j'ai entendu, sans juger. Je suis enseignante, pas psychologue. Et dans certains cas, il me faut donc passer le relais à des personnes compétentes dans ce domaine.»

Céline TERET

Contact : Ecole du dehors de l'école libre Saint-Vaast -
<http://ecoledudehors.canalblog.com>

¹ En 2013, SYMBIOSES n°100 « Dehors, la nature pour apprendre » consacrait un article (p.18-19) à l'école du dehors de l'école de Saint-Vaast, à (re)découvrir via www.symbioses.be

² Plus d'infos sur la méthode Métanature conçue par Jean-Luc Chavanis : www.metanature.fr

« Waouh ! » au Baluchon

Au centre de Charleroi, le Baluchon accueille les écoles fondamentales pour une approche sensible et affective de la nature. L'Armoire Magique (un espace de jeux intérieur rappelant les coins et recoins de la forêt) et les sorties au bois sont autant d'occasions pour les enfants de découvrir et s'amuser, d'exploser de joie et de surmonter leurs peurs. « Les émotions vécues varient en fonction des enfants, de leur âge... mais il y a toujours beaucoup d'émerveillement et de joie, explique Marie Adam, responsable pédagogique au Baluchon. C'est pour eux l'occasion de découvrir, de sentir, de voir, d'observer, d'expérimenter... et de s'amuser. De manière générale, les enfants sont de moins en moins au contact de la nature et vont peu en forêt. Du coup, une fois qu'ils y entrent, certains explosent et courent partout, c'est comme une libération de joie. D'autres ont peur et il faut y aller progressivement. Dans tous les cas, l'animatrice est là pour rassurer et accompagner les émotions vécues. »

C.T.

> lire l'intégralité de cet article sur Mondequibouge.be

Dès les prémices d'un projet d'école visant à reconnecter les élèves à la nature, les scénarios-catastrophes se déversent, venant alimenter les peurs, multiples et variées, rationnelles et irrationnelles. Des peurs d'adultes: enseignant.e.s, directions, parents...

Céline Henriët, de l'asbl GoodPlanet, suit les projets *Ose le vert, recrée ta cour* afin d'installer plus de biodiversité et de convivialité dans les espaces extérieurs des écoles. Céline, c'est un peu la coach qui rassure. Et être rassuré, le personnel éducatif et les parents en ont parfois bien besoin au démarrage d'un projet d'aménagement d'un espace nature, de petite ou de grande envergure, dans la cour de récréation. Et si un enfant venait à se blesser en grimpant à l'arbre de la cour de récré ? Si un p'tit bout tombait dans la mare didactique ? Et si mes élèves se salissent au contact de la terre ? Et quid des piqûres d'abeilles aux alentours de l'hôtel à insectes ? Quid des risques d'empoisonnement au contact de certaines plantes ?

« On démarre nos accompagnements par une réunion de concertation avec tous les acteurs concernés, l'équipe éducative et extrascolaire, les parents intéressés... C'est un moment où on laisse s'exprimer les attentes et les motivations, mais aussi les craintes et les peurs. Ensuite, on détricote les infos et on fait des choix en fonction des capacités de chacun, en donnant toujours une place centrale à l'enfant et son bien-être. Nous veillons également à bien les informer et les outiller, afin qu'ils prennent conscience que se laisser guider par leurs peurs et ne rien faire dans l'idée d'éviter tout risque, c'est courir le risque... de faire pire ! »

En d'autres termes : décider de ne pas aménager des espaces de jeux naturels pour éviter que les enfants ne se blessent, ne se salissent ou pour éviter le changement, c'est aussi risquer que les élèves s'ennuient dans des cours de récré bétonnées, aseptisées et dénuées de tout risque apparent, et in fine, que des tensions surgissent. C'est aussi passer à côté des nombreux bienfaits psychomoteurs, sociaux et cognitifs que procure aux enfants un vrai contact à la nature. En se frottant au risque, un risque limité et acceptable, et sous le regard bienveillant d'un adulte, on apprend aussi à gérer ce risque lors de situations plus dangereuses.

C.T.

Plus d'infos à ce sujet : <http://www.oselevert.be/securite-et-education-au-risque.php>

pédagogie

Tes émotions ont-elles raison ?

Qu'est-ce qu'une émotion ? Sont-elles les mêmes partout ? Comment les reconnaître ? À quoi servent-elles ? Susceptibles d'altérer notre jugement, elles peuvent aussi nous indiquer ce qui compte pour nous. Les comprendre nous permet de progresser dans la connaissance de soi et dans notre capacité à vivre ensemble. Ce numéro, complété par un dossier pédagogique, offre une approche philosophique et généraliste des émotions pour les 8-13 ans, mais transposable à celles suscitées par les questions environnementales : émotions contradictoires, collectives, mobilisatrices...

Philéas & Autobule N°62, éd. CAL BW, 36p., déc. 2018. 4€ - Dossier pédagogique téléch. sur www.phileasetautobule.be

L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée

Méthode à la fois ludique et pédagogique, l'éducation émotionnelle vise à développer les compétences psychosociales liées à l'intelligence émotionnelle : savoir-être, vivre ensemble, gestion des émotions, confiance, autonomie, créativité... Ce guide en définit les enjeux et aide à les mettre en pratique, à l'aide de jeux et activités applicables aux grand·e·s comme aux petit·e·s.

M. Claeys-Bouuaert, éd. Le Souffle d'Or, 240p., 2018. 18€

Emotions en jeu

Divers jeux de cartes permettent la découverte et l'expression des émotions avec tous les publics. Souvent faciles à utiliser, ils nécessitent néanmoins de pouvoir accueillir toutes les émotions. Citons **Le langage des émotions** (éd. FCPPF, 10€ - www.fcppf.be) ou encore les **Cartes émotions** (Université de Paix, 20€ - www.universitedepaix.org). Les animateur·trice·s aguéri·e·s pourront aussi envisager une variante aux règles de **Dixit** (éd. Libellud, 30€ et en prêt en ludothèque), classique jeu de table aux magnifiques illustrations oniriques, pour en faire un outil d'expression des émotions.

Comment ne pas finir comme tes parents. La méditation pour les 15-25 ans

L'adolescence est parfois source d'angoisses : autodépréciation, peur du regard des pair·e·s et autres questions existentielles... Cet ouvrage d'initiation à la pleine conscience aidera ados et jeunes adultes à aborder ces tumultes, en fournissant informations, réflexions ainsi qu'une méthode pour s'ouvrir à ses pensées et émotions. Fourni avec un CD de méditations guidées, aussi téléchargeables. Chez le même éditeur, **Calme et attentif comme une grenouille** permet d'initier les petit·e·s (dès 5 ans) à la méditation avec leurs parents.

S. Michelot & A. Assier, éd. Les Arènes, 252p., 2016. 22,90€

S'engager !

Ce dossier pédagogique, qui accompagne l'album **Chez Nora**, permet de réfléchir en classe avec des 6-9 ans au thème de l'engagement né d'une émotion. Il propose une approche, la roue de l'engagement, identifiant l'information sur une situation (je découvre), l'émotion qu'elle suscite (je suis touché), la volonté d'agir (j'agis) et la nécessité d'agir intelligemment (je réfléchis).

Ed. Iles de Paix (085 23 02 54), 2009. Gratuit et téléch. sur www.ilesdepaix.org

Peur de la Nature

Peur des insectes, d'avoir les yeux bandés, de la nuit... Sur base de témoignages de peurs vécues par des éducateurs et éducatrices dans la nature et analysées par des expert·e·s issue·s de multiples horizons, ce dossier propose réflexions et pistes pédagogiques transposables dans le cadre d'activités d'éducation à l'environnement.

IEP, éd. DGARNE, 48p., 2003-2018. Gratuit (joelle.burton@spw.wallonie.be) ou téléch. sur <http://environnement.wallonie.be>

Vivre la nature avec les enfants

Ce classique de l'éducation à la nature propose une quarantaine de jeux (dès 3 ans) faisant la part belle à l'approche sensorielle et aux émotions qu'elle suscite : s'immerger dans la nature, la regarder, s'y aventurer, y prendre du plaisir... A travers ces activités, l'enfant entre en contact avec la nature, se laisse toucher par sa beauté et son mystère, est amené·e à créer un lien profond avec elle et à découvrir peu à peu comment elle fonctionne.

J.B. Cornell, éd. Jouvence, 192p., 2017 (rééd.). 15€

Trésors du dehors

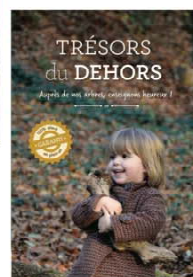
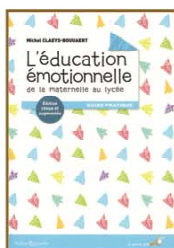
Détaillant les bienfaits d'un enseignement dans la nature, cet ouvrage méthodologique aborde aussi les émotions générées par ces sorties, tant celles des accompagnant·e·s que des parents : bien-être, liberté, mais aussi craintes face à l'inattendu, la météo, la logistique, les risques... Ce recueil de trucs et astuces pour sortir avec une classe invite à découvrir le dehors comme un élément essentiel du développement cognitif, psychomoteur et relationnel de l'enfant.

Ed. Collectif Tous Dehors, 160p., 2017. Gratuit (voir carte des points de dépôt) et téléch. sur www.tousdehors.be

Équilibrer les risques et les bénéfices de l'apprentissage et du jeu en plein air

Exposer les enfants à un certain degré de risque sans les mettre inutilement en danger de préjudice grave est bénéfique : opportunités d'apprentissages, confiance en soi accrue, gestion intuitive du risque, interaction entre pair·e·s... Un exemple concret illustre cette approche et un formulaire type permet d'évaluer si les bénéfices d'une activité l'emportent sur les risques.

Tim Gill, éd. Journée école en plein air, 14p., 2018. Téléch. sur www.journeeecoleenpleinair.fr >Ressources >Bibliothèque



■ sur www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques > mot-clé : émotion

■ en consultation sur rendez-vous au Réseau IDée à Bruxelles (02 286 95 70) ou à Namur (081 39 06 96)

réflexion

L'écologie et les émotions

Colère, tristesse, peur : comment aborder nos propres débordements émotionnels et ceux de nos publics face aux enjeux écologiques ? Ces émotions sont ici envisagées au travers d'exemples vécus, complétés de conseils pratiques pour y faire face, avant d'aborder les émotions comme motivations à l'action. Un court dossier permettant une première approche du sujet.

La Lettre Nature humaine N°14, 15p., juillet 2014. Téléch. sur www.nature-humaine.fr

La peur de la nature

Cet ouvrage nous révèle avec humour nos fonctionnements internes et explique pourquoi notre société s'acharne à détruire la nature. Ce livre fondateur, qui nous ramène à notre animalité et nous rappelle la force de nos émotions, a profondément influencé celles et ceux qui l'ont lu. Une oeuvre originale qui bouscule les idées.

F. Terrasson, éd. Sang de la Terre, 270p., 2007. 21€

Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre

Cet ouvrage propose à la fois une réflexion engagée et des exercices pratiques sur l'identité écologique, la « guérison » de notre monde, le « travail qui relie » en groupe pour se reconnecter à la Terre. Au carrefour de la psychologie, de l'écologie, de l'éducation, de la pensée systémique, il s'adresse aux animatrices,

éducateurs, formatrices.

J. Macy & M. Young Brown, éd. Le Souffle d'Or, 232p., 2018. 15,50€

Le syndrome de l'autruche

Pourquoi notre cerveau veut ignorer le changement climatique ? Alliant témoignages et recherches, l'ouvrage passe en revue ce que l'on a fait de pire et de meilleur en matière de communication sur le changement climatique. Il permet de prendre conscience de l'inefficacité du raisonnement rationnel et de l'impact des émotions quand il s'agit d'inciter les individus à passer à l'action, et propose des pistes concrètes pour affronter le défi climatique.

G. Marshall, éd. Actes Sud, 416p., 2017. 24€

Comment tout peut s'effondrer

Et si notre civilisation s'effondrait ? L'ouvrage, un des premiers à diffuser le concept de collapsologie, propose une synthèse des données (physiques, économiques, sociales) sur la dégradation de notre biosphère et esquisse quelques perspectives d'avenir, plutôt inquiétantes. Il aide à regarder en face ce qui advient, à affronter sa peur et son sentiment d'impuissance... Facile à lire, mais destiné à un public pas trop angoissé...

P. Servigne & R. Stevens, éd. Seuil, 304p., 2015. 19€

Le pouvoir des émotions

Peu de courants pédagogiques se sont

intéressés à la place des émotions (des apprenant-e-s comme des formateur-trice-s) dans les apprentissages, souvent évitées ou tout au plus « gérées » car perturbant la démarche didactique. Ce dossier valorise la prise en compte des émotions en éducation populaire, leur pouvoir, leur rapport aux apprentissages et aux processus d'émancipation, au travers de pratiques de terrain pouvant inspirer le secteur de l'ErE.

Journal de l'alpha N°197, éd. Lire et écrire (02 502 72 01), 135p., 2^e trim.2015. 10€ et téléch. sur www.lire-et-ecrire.be



jeunesse

Dans l'herbe

Lors d'une sortie au bord de la rivière, une petite fille s'éloigne de ses parents à travers les herbes hautes, à la poursuite d'un joli papillon orange. Les herbes sentent bon et lui chatouillent les pieds, mais semblent aussi un peu menaçantes... Cet album évoque l'ambivalence des sentiments que la nature peut susciter chez l'enfant : curiosité et peur, des sentiments à prendre en compte lors de sorties en nature ! Dès 2 ans.

K. Sakai & Y. Kato, éd. L'Ecole des loisirs, coll. Poche, 28p., 2013. 5€

Un grand jour de rien

Un petit garçon s'ennuie dans une maison de vacances. Contraint de sortir sous la pluie, il laisse tomber sa console dans l'étang. La tristesse et l'abattement font vite place à la curiosité et l'émerveillement face à la nature étrange qui l'entoure, car l'aventure se révèle plus passionnante que prévu ! Odeur de souvenir, sursaut de surprise, joie des sens en éveil et, au retour, l'émotion du partage... Un album riche et poétique, qui invite à laisser libre cours à son imaginaire et à voir, sentir,

apprendre dehors. Dès 5 ans.

B. Alemagna, éd. Albin Michel jeunesse, 40p., 2016. 15,90€

Bruits

Cet album très pop nous emmène à la suite de Louis - l'ouïe ! - personnage mi-homme mi-orcille, des sons énervants de la ville aux cris joyeux de la fête, en passant par le silence angoissant de la forêt. Les bruits (et le silence !) peuvent en effet nous faire passer par de multiples émotions ! Par la magie de l'image et des couleurs, combinant onomatopées et polices de caractères variées, le bruit nous explose ici... aux yeux ! Vroum ! Pouah ! Wow ! Dès 5 ans.

M. Bataille, éd. Thierry Magnier, 40p., 2016. 14€

Viens, Emile, on rentre à la maison !

Sans le sou, la vieille Marthe décide d'emmener son cochon Emile à l'abattoir pour avoir de quoi manger tout l'hiver. Au détour du chemin, la peur immobilise Emile, alerté de loin par l'odeur de sang. Une fois l'usine en vue, Marthe est elle aussi saisie par l'horreur et change d'avis ! Inquiet-e-s pour la santé mentale de l'aïeule,

les villageois-es s'unirent pour lui venir en aide. Un album qui permet d'évoquer la puissance des émotions (ici face à la souffrance animale et à la pauvreté) pour agir et changer les choses. Dès 5 ans.

H. Traxler, éd. La Joie de lire, 36p., 2018. 13,90€



Emotions dans la nature

Aquascope Virelles

Aube sauvage, sentier contemplatif, stages pour enfants, formations, classes bleues, animations scolaires... Autant de moments magiques pour s'extasier dans la nature, pour prendre le temps de vivre pleinement les émotions suscitées. C'est ce que propose l'Aquascope dans le cadre enchanteur des étangs de Virelles. Des expériences à vivre seul ou en groupe, en famille, entre collègues ou avec l'école.
060 21 13 63 - www.aquascope.be

Centre Régionaux d'Initiation à l'Environnement

Pour se reconnecter à la nature, la vivre à pleins poumons et découvrir les sensations et émotions qu'elle suscite en vous, faites un détour du côté de l'un des 11 Centres Régionaux d'Initiation à l'Environnement actifs en Wallonie (Anlier, Eupen, Fournieu-St-Michel, Harchies, Liège, Mariemont, Modave, Mouscron, Namur, Spa, Villers). Chacun d'entre eux propose, à sa manière, des stages pour enfants, des animations scolaires, balades, ateliers, en lien avec la nature et, plus largement, l'environnement.
www.crie.be

Centre d'Initiation à l'Environnement

Au cœur du parc d'Enghien, le Centre d'Initiation à l'Environnement accueille différents publics pour des animations pédagogiques, des activités extrascolaires et des visites à thème. Avec la joie des découvertes nature comme fil conducteur.
02 395 97 89 - <https://cieenghien.wordpress.com>

Education Environnement

La découverte et l'émerveillement dans la nature sont au cœur des activités d'Education Environnement. Basée sur Liège, cette association propose des animations scolaires et des formations pour adultes recourant, entre autres, à l'approche sensible dans la nature ou explicitement dédiées à cette approche (*lire interview p.8*).
04 250 75 10 - www.education-environnement.be

Humus

Parce que « la relation à la Terre se vit aussi dans les émotions et le ressenti », l'asbl Humus souhaite permettre à chacun-e de retrouver un lien vivant et créatif avec la Terre. Pour ce faire, elle développe des activités au jardin potager collectif situé à Ohey, des animations scolaires, de l'aide à la mise en place de potagers à l'école ou dans les quartiers, des ateliers artistiques...
085 21 34 64 - www.humusasbl.org

Institut d'Eco-Pédagogie

Spécialisé en recherche et pédagogie dans le secteur de l'éducation à l'environnement, l'IEP

propose des conférences et formations pour les personnes actives en éducation, animation... Certaines portent spécifiquement sur les émotions dans notre relation à l'environnement. A noter, prochainement : la formation « Animer en accueillant ses propres émotions et celles des participants », les 3 et 6 décembre 2018, à Liège.
04 250 95 84 - www.institut-eco-pedagogie.be

La Leçon Verte

S'adressant surtout aux classes du fondamental, l'asbl (La Leçon Verte) est active dans le Brabant wallon et la province de Namur. Elle a pour objectif de sensibiliser, d'éveiller, de reconnecter aux richesses de la nature et d'accompagner dans la mise en place d'actions concrètes. Les animations abordent des thèmes comme la biodiversité ou le climat.
0495 50 50 67 - www.leconverte.org

Le Baluchon

Ce centre d'éducation active et sensible à la nature, situé à Charleroi, propose des animations aux écoles fondamentales avec une approche sensible et affective de la nature. (*lire encadré p.17*)
071 509 689 - www.lebaluchon.be

Le Domaine de Mozet

Dans les classes vertes, animations scolaires ou stages pour enfants qu'elle propose, l'équipe éducative du Domaine de Mozet, à Faulx-les-Tombes, a fortement développé l'approche émotionnelle de la nature.
081 58 84 04 - www.mozet.be

Les Amis de la Terre

Agissant « pour une Terre vivante, pour une vie plus simple, pour une économie non-violente », Les Amis de la Terre expérimentent et proposent un nouvel art de vivre dans la simplicité. L'accueil des émotions et la relation à la nature ne sont jamais bien loin de cet art de vivre-là.
081 39 06 39 - www.amisdelaterre.be

Les Fermes d'animation

Être au contact des animaux permet parfois de susciter et canaliser les émotions. Chez les enfants, chez l'adulte. Les fermes d'animation proposent une série d'activités pour aller à la rencontre des animaux de la ferme et pour renouer avec la nature. Une vingtaine de fermes font partie de la Fédération belge francophone des fermes d'animation.
080 78 63 46 - www.fermedanimation.be

Les Fougères

« Se reconnecter à la Terre, faire vivre nos utopies, enraciner l'estime de soi », tel est le leitmotiv de l'asbl Les Fougères, située à Olne.

Cette plateforme rassemble des personnes compétentes et passionnées dans des domaines très différents et s'inscrivant dans le mouvement de la transition. Elle propose une multitude d'activités, pour enfants et adultes, invitant à cultiver la confiance, donner du sens, vivre ensemble, passer à l'action.
0498 54 33 81 - <https://lesfougeresasbl.wordpress.com>

Tournesol

A travers ses activités pour les écoles et le grand public, l'asbl bruxelloise Tournesol met petits et grands en contact direct avec la nature. Dans son Centre Régional d'Initiation à l'Ecologie à Watermael-Boitsfort, sa ferme à Uccle ou sur sites extérieurs.
02 675 37 30 - www.tournesol-zonnebloem.be

Tous Dehors

Ce collectif d'animateurs et animatrices, d'enseignants et enseignantes entend favoriser la pratique des sorties nature et de l'école du dehors. Parce que sortir, avec les enfants, les jeunes et les adultes, a des effets positifs sur le moral, la santé, les relations sociales... Et le contact à la nature éveille des émotions multiples.
www.tousdehors.be

Vents d'Houyet Académie

Dans les stages, classes vertes et animations qu'elle propose à Mesnil-Eglise, cette association d'éducation à l'énergie, à la nature et à l'environnement fait sans cesse appel aux émotions.
082 64 63 05 - www.ventsdhouyetacademie.be

Bien d'autres associations d'éducation à l'environnement proposent à un large public de s'immerger dans la nature pour y vivre des émotions multiples. Il y en a certainement une près de chez vous ! Retrouvez-les sur www.reseau-idee.be/adresses-utiles





Gestion des émotions, effondrement...

C-Paje

Le C-Paje, Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance, propose régulièrement des projets collectifs de création adressés aux structures d'animation d'enfants et/ou jeunes. Le dernier projet en date, intitulé « *Jeunes Porteurs de Paroles: Futur?* » vient d'être lancé. « *Dans une société qui sensationnalise les risques et les dangers (le réchauffement climatique, le chômage, la précarité, la migration...).* Dans une société qui instaure un climat général d'insécurité, nourrit les peurs, le repli sur soi... Comment se positionner pour grandir, agir et construire sa propre vision d'avenir ? », s'interroge le C-Paje. Appel du pied aux associations d'éducation à l'environnement : il est encore temps d'y prendre part !

04 277 58 74 - nadia@c-paje.info - www.c-paje.net

CJB L'Autre voyage

Parmi les multiples activités de cette asbl bruxelloise, pointons le cycle « Cultivez le bien-être en classe ! » à l'attention des écoles fondamentales. Quatre séances d'animation permettent de découvrir une série d'exercices simples et utilisables en classe pour se calmer, améliorer sa concentration, développer la confiance en soi et se rendre présent aux autres.

02 640 97 85 - www.cjb-to.be

Equipes populaires

Ce mouvement de citoyenneté pour construire l'égalité, composé de plusieurs groupes locaux actifs aux quatre coins de la Belgique francophone, s'est récemment penché sur la question de l'effondrement, via une conférence et des publications.

081 73 40 86 - www.equipespopulaires.be

Graines d'Emergences

Intervenant dans les établissements scolaires, de la maternelle à l'enseignement supérieur, Graines d'Emergences (pôle éducation de l'asbl Emergences) accompagne les processus d'intégration de la pleine conscience dans l'éducation. Au programme : formations pour enseignants, cycles d'ateliers pour les élèves, mise en place de projets. Pour être dans l'instant présent, améliorer la capacité d'attention et atténuer les conflits.

www.grainesdemergences.be

La Ligue de l'enseignement et de l'éducation permanente

Cet organisme propose de nombreuses formations pour adultes dont certaines ont trait, de près ou de loin, à la gestion des émotions en groupe, à la communication assertive, etc.

02 511 25 87 - www.ligue-enseignement.be

Rencontre des Continents

Située à la croisée de différentes « éducation à », l'asbl Rencontre des Continents a récemment organisé, conjointement avec Quinoa et Mycellium, une formation sur le thème « Collapsologie et éducation populaire ». Il y était notamment question d'émotions. Affaire à suivre... (lire article pp.9-11)

02 734 23 24 -

<http://rencontresdescontinents.be>

Réseau Transition

Le Réseau Transition accompagne la mise en place d'Initiatives en Transition en Wallonie et à Bruxelles et les rend visibles. L'un de ses outils est la « transition intérieure » pour aider au cheminement intérieur dans un monde en transition et développer des pratiques de groupe résilientes. La transition intérieure s'appuie entre autres sur les émotions, les

suscite, les questionne... et s'en empare comme levier d'action. Prochaine initiation à la transition intérieure, les 2 et 3 mars 2019, à Bruxelles.

www.reseautransition.be

Terr'Eveille

L'association Terr'Eveille a pour terreau la méthode du Travail qui relie, aussi appelée *écologie profonde*. Par le biais d'ateliers d'un ou plusieurs jours, le Travail qui relie entend toucher, inspirer et servir de ressource pour celles et ceux qui souhaitent s'investir dans un « changement de cap » de notre société. Un travail qui recourt entre autres aux émotions, les siennes, celles des autres (lire article pp.12-13).

0470 57 31 48 - www.terreveille.be

Terre & Conscience

L'asbl Terre & Conscience propose des rencontres, apprentissages et formations notamment dans les domaines de la transition et de l'écopsychologie... afin de renforcer notre lien à la nature, à la Terre et au vivant, en partant de nos émotions.

www.terreetconscience.be

Université de Paix

Afin de favoriser un meilleur « vivre ensemble », l'Université de Paix outille les jeunes et les adultes pour gérer les conflits. Certaines de ses formations abordent l'intelligence émotionnelle (la prochaine aura lieu les 12 et 19 novembre 2018, à Namur). Quant au programme « Graines de médiateurs » dans les écoles, il vise à rendre les enfants autonomes dans la gestion de leurs conflits au quotidien. Ce processus fait notamment appel à l'accueil et à la reconnaissance des émotions.

081 55 41 40 - www.universitedepaix.org

pédagogie

C'est où, la nature?

Cette intéressante revue philosophique pour les 8-13 ans invite à se poser quantité de questions à propos de la nature: c'est quoi? Pourquoi la protéger? En quoi est-elle utile? A-t-elle des droits? Lorsque l'homme intervient, est-ce encore de la nature?... Par des histoires, des jeux, des activités, des approches telles que l'art, les médias ou les sciences, on s'interroge et s'informe sur le greenwashing, le land art, la fabrication du plastique... Accompagné d'un dossier pédagogique téléchargeable, très complet. **D.W.**

Philéas & Autobule N°60, éd. CAL-BW (010 22 31 91), 35p., juin-juillet 2018. 4€ - Dossier pédagogique téléch. sur www.phileasetautobule.be

Le son, le bruit et ses effets sur la santé

Pourquoi entend-on ses voisins? La musique influence-t-elle nos comportements d'achat? En quoi les sons qui nous entourent nous disent d'où nous venons? Autant de questions concrètes et liées au quotidien des 12-15 ans auxquels ce dossier pédagogique est destiné. 20 fiches d'activités interdisciplinaires, à la mise

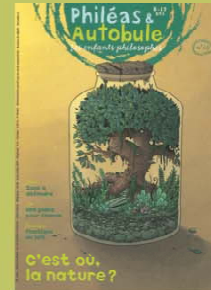
en page claire, qu'enseignant-e-s, animatrices et animateurs pourront choisir d'exploiter dans l'ordre ou pas. Un texte informatif est fourni pour chaque activité et de nombreux extraits sonores et vidéos sont référencés. De quoi construire un cours ou une animation originale sur nos environnements sonores. **H.C.**

V. Rozec, éd. CidB, 148p., 2018. Téléch. sur <https://tinyurl.com/ybd8yu9j>

Recrée ta cour!

Une cour de récré bétonnée, triste et cernée de quatre murs, ça vous rappelle des souvenirs? C'est malheureusement encore la réalité pour beaucoup d'élèves du fondamental en FWB. Aussi, depuis plusieurs années, écoles, associations et institutions questionnent cet espace de vie et le transforment au regard des besoins des enfants. Cet ouvrage synthétise les multiples aspects et enjeux à prendre en compte pour réaménager une cour de récré: consultation de toutes les personnes concernées, contraintes géographiques, place laissée à la nature, à la créativité, réglementation, sécurité, financement... Un support pour convaincre et un guide pratique pour l'action. **H.C.**

Ed. GoodPlanet Belgium & Cera, 148p., 2018. Gratuit (emmanuel.rifaut@cfwb.be) et téléch. sur www.goodplanet.be/docs/edu/Recree-ta-cour_web.pdf



fiction jeunesse / adulte

Dans le jardin

Un jardin, trois enfants, un chat, un ballon rouge, des oiseaux... Quatre saisons et une multitude d'histoires à inventer. Un grand album au trait doux, à scruter avec des yeux d'enfants et d'adultes pour y découvrir le fourmillement des détails: les semis qui lèvent doucement, le feu qui crépite, l'enfant qui se cache derrière un arbre... Un livre sans paroles qui laisse place à l'imagination et donne envie d'aller dehors, d'aider les personnages à construire leur cabane, d'y jouer ou simplement de regarder la pluie tomber. Trois enfants qui s'amuse ensemble ou seul-e-s, mais qui semblent autonomes dans ce jardin, au pied de ces arbres, comme pour dire «laissons-les y grandir». Dès 2 ans. **H.C.**

I. Penazzi, éd. Maison Eliza, 48p., 2018. 16,50€

Junk food book

A Malbouffe-City, on s'empiffre de burgers et de frites à longueur de journée. Haro sur les légumes, traque aux végétarien-ne-s, les pois chiches se dealent aux coins des rues. Quel bonheur pour Pépito, recueilli bébé par un fast-food de la chaîne Hungry Tiger, où il vit dans une chambre-friteuse et s'entraîne pour le concours de goinfrerie. Jusqu'au jour où il se révèle être le fils du plus grand trafiquant de légumes! Cette BD nous plonge dans une intrigue loufoque et bien ficelée, entre humour et critique de notre société. On prolongera volontiers sa lecture par une discussion sur les enjeux économiques et sociaux de notre

alimentation. Dès 10 ans. **H.C.**

N. Weber, éd. Gallimard BD, 106p., 2017. 17€

Titan noir

Ce roman inspiré de faits réels nous plonge dans la vie d'un parc océanographique et dénonce les souffrances des cétacés en captivité. Le livre alterne entre le quotidien d'Elfie, jeune fille qui trouve un job d'été dans le parc, et des pages noires qui racontent la capture et d'autres épisodes cruels de la vie de Titan, magnifique orque noire. Devenue dresseuse d'orques, Elfie croit avoir un boulot de rêve. Elle croit aussi qu'ils sont amis, Titan et elle, que dans ce parc, les animaux sont heureux. Mais plusieurs événements lui font prendre conscience d'autres réalités... Ce roman touchera les jeunes dès 12 ans (et adultes) sensibles à la souffrance et aux droits des animaux. Il peut être un point de départ pour aborder ces questions dans des cours philosophiques. **J.V.**

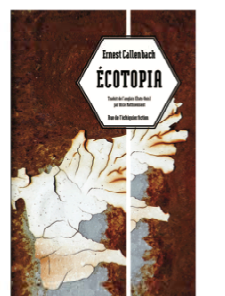
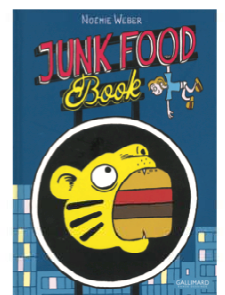
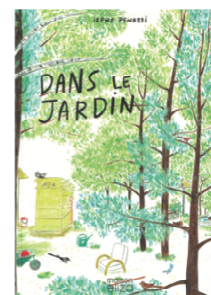
F. Aubry, éd. Le Rouergue, 187p., 2018. 12,50€

Ecotopia

Ce roman invite à suivre un journaliste lors de son reportage en Ecotopia, société écologique radicale établie suite à la sécession de trois États de la côte Ouest des États-Unis. D'abord sceptique et emprunt de préjugés, il va nous faire découvrir cette société à travers ses articles et son journal intime. Le lecteur découvre ainsi tous les aspects de cette société: femmes au pouvoir, autogestion, 20 heures de travail

hebdomadaire, recyclage systématique, rapport à la nature, société quasi sans pétrole, etc. Ce roman utopique écrit en 1975 est d'une actualité saisissante! Il inspirera toute personne en quête d'idées pour un modèle de société plus solidaire et écologique et pourra alimenter de nombreux débats. Dès 15 ans & adultes. **J.V.**

E. Callenbach, éd. Rue de l'Echiquier, 304p., 2018. 19€



info

Vous reprendrez bien un ver... de terre!

Véritable guide de la vie souterraine, ce petit ouvrage nous emmène à la découverte du sol et de ses habitants. Car au delà du ver de terre de son titre un peu réducteur, c'est une vraie jungle qui grouille sous nos pieds ! Vertébrés, insectes, escargots, collemboles, lombrics, champignons, bactéries... tout ce petit monde (16,5 tonnes par hectare !) joue un rôle essentiel pour maintenir la fertilité d'un sol en le structurant, l'aérant, et en dégradant et minéralisant la matière organique. Mais menacés par l'agriculture intensive, les sols et leur faune sont en danger ! Les règles de base pour respecter un sol vivant concluent ainsi l'ouvrage : renoncer au labour profond, aux engrais et pesticides, couvrir le sol, favoriser la biodiversité. **S.H.**

V. Albouy & G. Bonotaux, éd. Larousse, 95p., 2018. 6,95€

Biodiversité à Bruxelles

Amphibiens et reptiles, mammifères, champignons, abeilles sauvages, ou encore libellules : découvrez la biodiversité bruxelloise grâce à ces dépliants présentant caractéristiques, milieux de vie, état de la population, mesures de protection, ainsi qu'une

planche illustrée permettant la détermination des espèces présentes dans la capitale. Un outil simple et efficace, facile à emporter dans sa musette pour ne plus confondre salamandre et triton, souris et mulot, osmie et bourdon et, pourquoi pas, participer au recensement de ces dizaines d'espèces. **S.H.**

Ed. Bruxelles Environnement, 2017-2018. Gratuit (02 775 75 75) et téléch. sur environnement.brussels >Faune

Fabriquer sa lessive, son dentifrice, son shampoing, ses produits d'entretien...

Cet ouvrage propose près d'une soixantaine de recettes pour nous aider à changer nos habitudes concernant l'utilisation quotidienne de produits cosmétiques et ménagers. De l'huile de massage à l'assouplissant en passant par le produit pour lave-vaisselle, l'anti-puce et le désherbant, préparons nous-même nos produits écologiques en peu de temps, pour soi, la maison, le jardin et les animaux de compagnie. Des recettes très simples et des produits basiques, faciles à trouver, le tout dans un fichier aéré, très visuel et pratique. Très chouette! **D.W.**

R. Quéva, éd. Larousse, 128p., 2018. 14,90€



S'abonner / se réabonner au magazine ?

Commander un numéro ?

Télécharger gratuitement SYMBIOSES ?

Rendez-vous sur

www.symbioses.be

Commande

4€/exemplaire
3€/exemplaire antérieur au n°83
(frais d'envoi compris sauf hors Belgique)

Abonnement

12€/an (= 4 numéros)
18€/an si hors Belgique

Contactez-nous

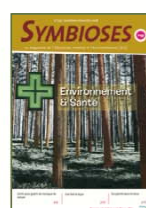
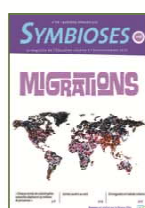
Réseau IDée asbl
Magazine SYMBIOSES
266 rue Royale - 1210 Bruxelles
+32 (0)2 286 95 70
info@symbioses.be
abonnement@symbioses.be

Ecoles : un exemplaire de chaque SYMBIOSES est envoyé gratuitement dans toutes les écoles francophones de Belgique. Si vous ne le recevez pas ou si toute information au sujet de votre école (personne contact, adresse) a changé, prévenez-nous !

Déjà 120 numéros parus

Tous les numéros à partir du n°47 sont téléchargeables sur www.symbioses.be

n°84 : Moins de biens, plus de liens ● n°85 : Comment réconcilier Homme et Biodiversité ? ● n°86 : Aménagement du territoire ou territoires à ménager ? ● n°87 : Alimentation (tome 1) ● n°88 : Alimentation (tome 2) ● n°89 : Education à l'Environnement et handicaps ● n°90 : Habiter autrement ● n°91 : Nature et cultures plurielles ● n°92 : Nos poubelles au régime : pourquoi? Comment? ● n°93 : Eduquer à l'environnement par le jeu ● n°94 : Le développement durable en questions ● n°95 : Education à l'Environnement dans les communes ● n°96 : Eau ● n°97 : TIC : nouvelle ErE ? ● n°98 : Creusons le sol ● n°99 : Mobilité ● n°100 : Dehors ! ● n°101 : Entreprises et ErE ● n°102 : Voyage éducatif ● n°103 : Cultiver en ville ● n°104 : Contes & Légendes ● n°105 : Eduquer à l'énergie ● n°106 : Environnement & Social ● n°107 : L'animal pour éduquer ● n°108 : Eduquer au climat ● n°109 : Faites-le vous-même(s) ! ● n°110 : Résister & apprendre ● n°111 : A l'école du paysage ● n°112 : Où trouver le temps ? ● n°113 : La rue est à nous ! ● n°114 : Verdurisons le béton ● n°115 : Coopérons ! ● n°116 : Migrations ● n°117 : L'ErE fait de son genre ● n°118 : Écicitoyenneté ● n°119 : Santé & environnement ● n°120 : Emotions ● Prochain numéro - n°121 : Approche scientifique



Mobilisation climat

Di 2/12, de 12h à 17h, au départ de Bruxelles-Nord et jusqu'au Parc du Cinquantenaire, soyons nombreux et nombreux à rejoindre l'appel de la Coalition Climat et du Climate Express pour participer à la plus grande mobilisation pour le climat organisée chez nous ! Trois ans après la signature de l'accord de Paris, les émissions de CO₂ augmentent à nouveau en Belgique à cause d'un manque de courage politique et de coopération. En cette période de COP24, ensemble, donnons un signal fort : il faut passer à la vitesse supérieure, nous voulons que nos gouvernements prennent sans tarder les mesures nécessaires pour ne pas dépasser les 1,5°C de réchauffement. Tous en marche pour une justice climatique ! Infos : www.coalitionclimat.be ou via Facebook.



Atelier culinaire « Pain à la levure »

Di 2/12, de 9h30 à 12h30 (juste avant la mobilisation pour le climat), Tournesol-Zonnebloem asbl propose cet atelier aux adultes désireux d'apprendre ou réapprendre le savoir-faire du pain à la main. Prix : 12€ - Inscription obligatoire : inscription@tournesol-zonnebloem.be - T : 02 675 37 30

Think and Do it yourself



Sa 8/12, de 10h à 18h et Di 9/12 de 10h à 17h30, à Bruxelles, se tiendra la formation annuelle donnée par Quinoa et Agir pour la Paix. Au programme, deux journées d'ateliers autour de l'altermondialisme, des mobilisations citoyennes et de l'action directe non-violente. Frais d'inscription : 25€ à titre individuel 60€ pour les associations, 10€ sans emploi et étudiant-es ou membre d'un groupe d'action informel. Infos et inscription : info@quinoa.be - T : 02 893 08 70.

Gestion d'une toilette sèche et de son compost

Sa 8/12, de 10h à 13h, à la Maison de la Paix à Ixelles. Cette formation de Worms vous présentera les bases de l'assainissement durable et plus particulièrement la gestion d'une toilette sèche domestique. Le fonctionnement, les différents modèles seront détaillés avec un accent particulier sur la TLB (toilette à litière bio-maîtrisée, c-à-d à vidange manuelle). Son utilisation quotidienne et le traitement des résidus au compost du jardin n'auront plus de secrets pour vous. Tarif : 10€. Infos et inscriptions : www.wormsasbl.org - T : 02 611 37 53.

Belgique, Europe, en route vers le o plastique

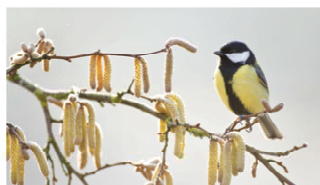
Ve 11/12, de 19h à 22h, une conférence-formation donnée par l'IEP, en partenariat avec écoconso. Les initiatives « 0 déchets » se multiplient : familles zero waste, plastic attack, communes 0 déchets, magasins en vrac... Tour d'horizon des changeurs de monde. Au PASS, Salle du Grand Garage, Rue de Mons 3 à 7080 Frameries. Tarif : 5€. Infos et inscription en ligne : <http://institut-eco-pedagogie.be> - T : 04 250 95 84.

Musée du capitalisme



Cette exposition itinérante sur le capitalisme continue son périple ! Retrouvez-la du 16/11 au 15/12 au Palais à Arlon avec le CIEP, à Louvain-la-Neuve de mi-février à mi-avril 2019 au Musée L, en collaboration avec le Musée L, UCL Culture et Cap Transition, et à Mouscron de fin avril à mi-mai 2019 à la Bibliothèque, en collaboration avec le CIEP. Si l'idée vous en dit, vous pouvez aussi devenir guide ! Infos : contact@museeducapitalisme.org - 0472 51 24 84.

Les oiseaux en hiver



Di 16/01, de 13h à 16h, une balade nature organisée par le CRIE du Fourneau Saint-Michel pour mieux connaître ces oiseaux qui ont décidé d'affronter l'hiver dans nos contrées. Pour un public ayant déjà un peu de connaissances ornithologiques. Adulte : 7€ - Enfant de 9 à 12 ans : 5€. Inscription : www.criesthubert.be - T : 084 34 59 73.

Techniques d'animation en Éducation relative à l'Environnement

Lu 18/02, Ma 19/02, Lu 25/02 et Ma 26/02, de 9h30 à 17h, à Marche-en-Famenne, quatre jours pour s'initier à l'écopédagogie. L'objectif du module est de découvrir des techniques d'animation en écopédagogie et de les décoder pour pouvoir transférer la réflexion et les démarches vécues à la conception d'animation sur d'autres sujets, d'autres contextes, d'autres publics. Prix : 160€ (120€ pour les personnes sans emploi et étudiant-es). Infos et inscription : <http://institut-eco-pedagogie.be> - 04 250 95 84.

Printemps des sciences

Du Lu 25/03 au Di 31/03, la plus grande manifestation de culture scientifique en Fédération Wallonie-Bruxelles fêtera les 150 ans du tableau périodique de Mendeleïev. Avec le thème « Élémentaire ! », on enquête sur les matières vivantes - sommes-nous des poussières d'étoiles ? - sans oublier toutes les interrogations suscitées par ces éléments qui nous entourent : parfois omniprésents, parfois rares et recherchés voire convoités, comment les agencer au mieux pour améliorer notre monde ? Ouverture des inscriptions scolaires le 6 février à 14h précises ! Infos : www.sciences.be/evenements/printemps-des-sciences/



Je 14/03 et Ve 15/03, à l'Auberge de Jeunesse de Liège, se tiendront les 16^{es} Rencontres de l'Éducation relative à l'Environnement (ErE) sur le thème de la transition. Réflexions, échanges méthodologiques et pratiques, moments festifs... Deux jours concoctés par le Réseau l'Idée en partenariat avec Education Environnement, Empreintes, Nature Attitude, l'Institut Eco-conseil et le RCR. A l'attention des animateurs, formatrices, éco-conseillers et autres éducatrices à l'environnement.

Ces rencontres s'inscrivent dans ICI (Initiatives Citoyennes Innovantes), une série d'événements autour de la Transition, dont la soirée de lancement aura également lieu à Liège, le Me 13/03. L'occasion aussi de fêter les 20 ans des CRIE. D'une pierre trois coups... Bloquez vos agendas ! Infos : www.reseau-idee.be - marie.bogaerts@reseau-idee.be - 02 286 95 75

Stages nature et environnement

Pour les enfants et les ados fans de nature, rendez-vous sur notre base de données de « stages nature et environnement », pour trouver le stage idéal, durant les différents congés scolaires, en internat ou en externat, partout en Belgique : sur www.reseau-idee.be/stages

Formations en éducation à l'environnement 2018-2019

Pédagogies et techniques d'animation en ErE, guide nature, conseils et gestion de l'environnement, éco-consommation... Retrouvez plus de 150 formations « environnement », de quelques jours à plus d'une année, sur www.reseau-idee.be/formations