

La Feuille du



N° 39
Juin
2022

Alors que l'activité EEDD bat son plein dans les écoles en cette fin d'année scolaire, nous mesurons encore une fois par l'expérience combien la collaboration entre éducation nationale et éducation à l'environnement est décisive.

En effet, nombre d'enseignants nous font part du fait qu'ils sont de moins en moins outillés pour répondre de manière scientifique aux préoccupations de leurs élèves face aux crises environnementales. Et d'exprimer quant à eux une inquiétude sur le risque de véhiculer un discours moraliste, dominé davantage par l'idéologie que par l'approche scientifique.

Et c'est bien là que nous, éducateurs-trices à l'environnement, pouvons apporter notre accompagnement avec ce doux équilibre d'approches entre rationalité et sensibilité. D'un côté, les sciences sont en effet le principal outil de compréhension de l'écologie, particulièrement pour analyser les crises actuelles qui relèvent d'une grande complexité. Et d'un autre côté, l'approche sensible est bien identifiée pour faire évoluer les représentations. Émouvoir, ressentir, réagir, expérimenter... sont des vecteurs puissants.

Et vous, en « pas de côté » sur votre pratique, quel-le moralisateur-trice êtes-vous ?

Bel été à toutes-et-tous !

Nicolas Lavanchy
Co-président

Vie du GRAINE
page 2

Vie des commissions
page 3

Le programme CARE,
un exemple de pratiques
de psychologie positive
page 4

Nouvelles du territoire
page 6

Graphisme et dessin : Steven Grah
Mise en page : Amélie Hoang
Rédaction à plusieurs mains.
Retrouvez les précédentes Feuilles du GRAINE
dans la rubrique "[communiquer](#)" sur le site Internet.

GRAINE Bourgogne-Franche-Comté
03 81 65 78 37 - contact@graine-bfc.fr
www.graine-bourgogne-franche-comte.fr
Maison de l'Environnement
de Bourgogne-Franche-Comté
7 rue Voirin, 25 000 BESANCON

Vie du GRAINE

Ils nous ont rejoints

Adhérent.es individuel.le.s

- BLANQUET Aurore (25)
- CHAUVIN Lauranne (25)
- CHEMINAT Emmanuelle (71)
- GRAPPIN Lucien (21)
- ÖREG Mariann (39)
- WARIN Audrey (44)

Adhérents structures

Ecogit'Actions (71)

Ecogit'Actions, entreprise à mission depuis 2021, a été créée en 2009. C'est un organisme de formation et de conseil autour d'une transition socio-écologique douce. Il anime le tiers-lieu "de la Roche Bleue" ouvert en 2011. Ecogit'Actions accueille et accompagne particuliers, entreprises et associations, grâce à un gîte de 15 lits, certifié par l'écolabel européen et le label Tourisme & Handicap depuis 2012, des espaces de formation (gestion des ressources, DD et RSE) et de coworking et un grand jardin équipé "Jardin de Noé" depuis 2014, où des activités d'éveil (biodiversité ordinaire, zéro déchet, sobriété...) sont proposées.



Natura Tellae (58)

Après 20 années consacrées à l'éducation à l'environnement et à la mise en place de démarches de transition écologique, Natura Tellae propose un accompagnement et des conseils personnalisés pour inviter les individus à se reconnecter à leur nature par différents biais. Nous développons votre bien-être au quotidien (relaxation, alimentation...), nous partageons des temps d'échange privilégiés à l'extérieur principalement.

La Feuille du GRAINE souhaite faire peau neuve

Dans une prochaine parution, vous aurez droit à une nouvelle feuille du GRAINE. Nous souhaitons l'améliorer avec du contenu et un graphisme différent. C'est pourquoi, nous avons besoin de votre avis, vos attentes et besoins en terme de contenu ainsi que sur la périodicité de celle-ci.

[=> Je répond au questionnaire en 5 min](#)

Vie des commissions

« Commission Formation

Après une période bousculée en raison du COVID, il est venu le moment d'initier de nouvelles dynamiques et de construire de façon concrète un projet inspirant autour de la formation et du développement de l'EEDD. Pour accompagner le GRAINE dans cette démarche, Frédéric Sergent et Aurore Blanquet ont sollicité Justin Audino de Mycéliandre avec pour objectifs :

- faire un état des lieux de là où en est le GRAINE, et plus particulièrement le sujet de la formation en EEDD,
- trouver un nouvel équilibre entre tous les éléments de l'écosystème du GRAINE (membres, bénévoles, salariés, partenaires),
- reconnecter les participants à l'esprit du projet pour élaborer la suite sur la base des conclusions du projet FSE et des éléments qui auront émergé au cours des étapes précédentes.



Si vous souhaitez avoir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

*Atelier du 28 mars 2022
à la Maison de la nature de Brussey*

« Commission Conférence-ateliers

Tous les deux ans, en alternance avec les Rencontres régionales de l'éducation à l'environnement, le GRAINE BFC organise une journée de conférence-ateliers.

Une journée pendant laquelle nous explorons collectivement une thématique.

Au cours de cette journée, une conférence et des ateliers sont proposés. Pour l'automne à venir, nous avons quelques pistes, notamment en lien avec le groupe CERPE effondrements, le stage de psychologie positive et son programme CARE animée par Emmanuelle CHEMINAT, et une envie de faire des choses ensemble avec les 2Scènes de Besançon. La seconde réunion du groupe d'organisation aura lieu le 30 juin à 10h en visioconférence. Il n'est pas trop tard pour nous rejoindre et ainsi participer à l'organisation. Si vous êtes intéressé, faites nous le savoir.



Retrouvez à la fin de ce numéro, des nouvelles de la commission École dehors

Le programme CARE un exemple de pratiques de psychologie positive

Expérience menée par **Emmanuelle Cheminat**

C'EST QUOI CARE ?

Un programme de Psychologie Positive pour développer son bien-être durablement, sa flexibilité psychologique et la qualité de la relation à soi, à l'autre et à l'environnement. Créé par des professionnels de la santé mentale : Rébecca Shankland, Jean-Paul Durand, Ilios Kotsou et Christophe André, le CARE se compose d'une série de pratiques semblables à une grande "boîte à outils" facile à utiliser au quotidien.

À chaque début de séance, une courte méditation guidée (mindfulness) est proposée pour se rendre pleinement disponible. Les participants vivent ensuite des pratiques de psychologie positive en séance, et partagent leurs impressions en groupe. Ils sont ensuite invités à mettre en pratique ces expériences entre deux séances de façon autonome.

CARE n'est pas une thérapie de groupe, ni un groupe de parole. Il s'agit de vivre puis de s'approprier des outils de psychologie positive, qui vont être par exemple : Identifier ses « forces », pratiquer la bienveillance envers soi et envers autrui, apprendre à savourer le moment présent...

L'objectif étant de contribuer à améliorer le bien-être individuel et le vivre ensemble grâce à la :

- Cohérence entre ses actions et ses valeurs
- Attention aux aspects satisfaisants
- Relations positives, de qualité
- Engagement dans l'action en cohérence avec ses valeurs

L'animation du programme comprend également des explications théoriques à propos du fonctionnement psychologique et des principes de la psychologie positive. Il s'adresse à tout type de personnes et peut être adapté à la problématique de l'éco-anxiété.

Témoignage de Lucie

"J'ai de la gratitude pour le programme CARE animé par Emmanuelle Cheminat.

Ces 8 semaines m'ont offert un espace de parole et de rencontre. J'y ai exploré de nouvelles ressources intérieures avec le précieux soutien du groupe.

Ce programme m'a donné des outils concrets et faciles d'accès que je peux utiliser de façon autonome et même partager à d'autres.

Merci au GRAINE pour ces belles expériences."

Témoignage de Christine

"Après une phase psychologiquement dure cet hiver, j'ai pu profiter pleinement du programme CARE. Les exercices proposés par Emmanuelle me permettaient de me tourner vers les belles choses et les moments satisfaisants de la vie, de me focaliser sur mes forces et ceux d'autrui, d'être moins critique envers moi et les autres. J'ai enfin trouvé un accès aux méditations que je pratique la nuit quand je ne peux pas dormir ; ceci me permet de me détacher de mes pensées déconstructives. L'échange empathique avec les autres participants m'a beaucoup touché et nourri. Un grand merci aux organisateurs du GRAINE et à Emmanuelle."

Le programme CARE un exemple de pratiques de psychologie positive

Retour d'expérience d'Emmanuelle

"Cette 1ere expérience d'animation d'un programme CARE a été très enrichissante et m'a permis de tester le programme avec des résultats satisfaisants et encourageants. Cela me donne envie de le faire évoluer avec des pratiques plus en lien avec la nature, pour l'adapter en particulier à la thématique de l'éco-anxiété.

Un très grand MERCI au GRAINE pour son accueil et son soutien, ainsi qu'à tous les participants pour leur confiance."

EXEMPLES DE PRATIQUES ISSUES DU PROGRAMME CARE

Le journal des moments satisfaisants

L'objectif

Il s'agit d'aider à redonner une place aux moments satisfaisants afin d'avoir une vision plus équilibrée de la réalité, pas uniquement focalisée sur ce qui n'a pas convenu au cours de la journée. L'objectif de ce mouvement n'est pas de nier les éléments désagréables, mais de porter tout autant l'attention vers ceux qui ont généré de la satisfaction. En rééquilibrant notre attention pour prendre en compte ces aspects de la réalité, on va contrecarrer le « biais de négativité ».

Pratique

Tous les jours pendant au moins 15 jours, noter dans un carnet 3 moments satisfaisants de la journée écoulée. Il n'y a pas besoin d'un grand évènement, ce sont des petites choses du quotidien. Le fait de l'écrire et de s'appuyer sur du descriptif et du factuel rend l'exercice plus puissant. Les effets positifs peuvent perdurer jusqu'à 6 mois.

Le Savouring

L'objectif

Les pratiques de « savouring » permettent de s'entraîner à être plus attentif aux sensations, en particulier lors de moments agréables. Cela développe la capacité à apprécier pleinement les expériences de la vie de tous les jours, à prendre du plaisir et augmenter ce plaisir, à percevoir le caractère exceptionnel d'une situation qui semble habituelle. Bryant a démontré en 2003 qu'une tendance forte à savourer est associée à un niveau de bonheur et de satisfaction de vie plus élevé.

Pratique

Chaque jour, prendre le temps de savourer un aliment en étant totalement attentif à toutes les sensations : l'observer, le toucher, le sentir, prendre le temps de le déguster lentement, de ne pas croquer tout de suite quand on le met en bouche, et choisir le moment où l'on décide de l'avaler.

Pour en savoir plus sur le programme, voici un [lien](#)

Nouvelles du territoire

MIAM ! JE MANGE DONC JE SUIS (21)

Jusqu'au 31 décembre 2022, venez découvrir, [l'exposition](#) conçue par le Musée de l'Homme, Muséum national d'Histoire naturelle, agrémentée à la « sauce dijonnaise » ! qui explore les facettes biologiques, culturelles et écologiques d'un sujet universel : l'alimentation.

En quoi l'Homme se définit-il par ce qu'il mange ? Quels sont les impacts environnementaux liés à la production de ressources nécessaires pour nourrir l'humanité d'aujourd'hui et celle de demain ? Et si nous consommons la nature autrement ? Quels sont les enjeux contemporains et futurs des modes de production et de consommation alimentaires ? Autant de questions abordées à travers une expérience de visite singulière, à la croisée des chemins entre passé, présent et avenir.

Nourriture, cultures et nature, art et science... l'alimentation nourrit les estomacs, les esprits et l'imaginaire. De quoi rassasier les plus gourmands... de connaissances et de nature ! *Jardin de l'Arquebuse, Ville de Dijon*

Formations plantes sauvages comestibles (25)

Apprenez à reconnaître les plantes sauvages comestibles et les plantes toxiques pouvant prêter à confusion. Vous découvrirez les bases de la botanique appliquée sur le terrain. Vous préparerez de nombreuses recettes végétariennes de saison (cours de cuisine pour chaque repas). Formation proposée par Lucie Saint-Voirin, formée auprès de Francois Couplan et auteure du livre « Cuisine sauvage au fil des saisons ». Prochaine session : [formation](#) plantes sauvages comestibles et vie nature du 14 au 18 juillet. *Nascaya*



La médiation scientifique à la SHNA-OFAB (58)

La Société d'Histoire Naturelle d'Autun ([SHNA](#)) est une société savante fondée en 1886 et reconnue d'utilité publique. C'est une association de protection de l'environnement qui étudie, recueille et informe sur tout ce qui se rapporte aux sciences naturelles. Botanique, zoologie, mycologie, géologie et paléontologie sont ses disciplines principales. Sur le volet zoologie, la SHNA a mis en place une équipe salariée d'experts dans le cadre de son programme phare l'Observatoire de la faune de Bourgogne (OFAB) depuis plus de 20 ans !

Implantée à Saint-Brisson, Chalon/Saône, Autun, Saulieu et La-Charité-sur-Loire, la SHNA-OFAB œuvre sur tout le territoire bourguignon.

Avec l'urgence climatique, l'urgence de l'effondrement de la Biodiversité, la Société a souhaité poursuivre plus activement ses actions et de les faire connaître auprès de tous les publics en vue de proposer des solutions pour agir. Le pôle "sensibilisation - vie associative - communication" s'est renforcé avec l'arrivée récente de Camille Laur en tant que médiatrice scientifique. Grâce à cette création, l'association va pouvoir développer ses actions de transmissions des savoirs naturalistes au sein des écoles, des collèges, des lycées et lors des événements et des sorties grand public, afin de sensibiliser le plus grand nombre à la protection de la biodiversité de Bourgogne. *Société d'Histoire Naturelle d'Autun*



Nouvelles du territoire

Un été à la Saline royale d'Arc-et-Senans (25)

La saison estivale de la Saline royale est marquée par l'ouverture du « [Cercle Immense](#) », un aménagement paysager de 5 hectares qui vient enrichir le parcours de visite et qui rend visible la ville idéale de son architecte Claude Nicolas Ledoux dans une vision contemporaine et paysagère.

Jardins thématiques et jardins du Festival viennent s'ajouter aux jardins permanents présents dans le demi-cercle existant de la Saline royale. Au total, flânez dans 30 jardins !

(Re)découvrez la Saline royale grâce à son nouveau parcours de visite numérique. 4 outils innovants et ludiques sont mis à disposition des petits et grands : la tablette tactile Histopad et ses reconstitutions 360°, le pavillon immersif et ses reconstitutions 3D des plus beaux sites UNESCO dans le monde, la nouvelle exposition « Une mémoire du lieu » qui retrace l'histoire de la Saline depuis sa fermeture en 1895 à nos jours, ainsi que la table tactile qui présente l'œuvre complète de Claude Nicolas Ledoux. L'exposition « Charles Belle, peindre » et les spectacles sons et lumières immersives sont également à découvrir. *Saline royale*



Des vacances scientifiques au Lab71 (71)

Découvrez le showroom scientifique EffervéSciences du Lab71 ! Manipulez, jouez, expérimentez les phénomènes scientifiques... Notre exposition Cellula pour plonger dans le monde microscopique des cellules, ainsi que « Corps et en corps » pour une visite immersive et ludique à la découverte du corps.



Cet été, des [ateliers](#) scientifiques et ludiques les lundis, mercredis et vendredis, à 10h et à 14h sont à faire en famille, sur des thèmes très variés : découverte de la nature, astronomie, chimie, activités créatives, cosmétiques maison, police scientifique...

Des journées découvertes, de 10h à 16h, pour les enfants à partir de 8 ans, sur diverses thématiques.

Testez notre Escape Game #9 ! Sauvez le monde grâce à diverses énigmes logiques et scientifiques. Il faudra trouver des objets cachés, activer des mécanismes et résoudre des énigmes pour retrouver les ingrédients et les quantités d'un antidote. A résoudre en groupe de 4 à 6 joueurs, à partir de 10 ans avec au-moins un adulte.

Le dimanche 24 juillet de 10 à 18h :

Le lab71 participe à une journée festive à l'Arboretum de Pézanin (15 min à pied du Lab71) et propose un jeu de piste sur la découverte de la biodiversité pour les familles. *Lab71*

Le projet artistique "Crions-nous" autour de la notion d'habiter (25)

L'arÊTE met en scène son projet artistique "[Crions-nous](#)" le 2 juillet de 17h à 20h dans la forêt de Chailluz, à Besançon. Huit scènes formeront un parcours, associant un groupe de performeurs et un texte.

Le projet "Crions-nous" a été initié en 2021. Huit boîtes ont été mises à disposition des habitants, au sein de différents quartiers à Besançon. Cela a permis de récolter des paroles d'habitants sur la notion d'habiter et cette question : « Comment habitons-nous le monde ? », pour ensuite les mettre en texte lors d'écritures. La représentation quant à elle, permettra de donner vie aux textes. *L'arÊTE*

Vie des commissions (la suite)

« Des nouvelles de la Commission École dehors du GRAINE BFC

La journée thématique "École dehors" prévue initialement le 6 juillet est reportée à l'automne.

Bonne nouvelle ! D'ici la fin du mois, nous pourrons vous partager les résultats de la recherche en BFC avec le rapport rédigé par Sarah Wauquiez qui est en phase de relecture.

Après une année 2021 bien dynamique, la commission « École dehors » semble s'être endormi en 2022. Il n'en est rien mais les actions sont plus diffuses, moins centrées au GRAINE et surtout un certain nombre de choses sont en cours de préparation et se feront cet automne si tout va bien.

Appel à commun « Grandir avec la Nature » - Terra Symbiosis, Nature et Découverte et Fondation de France. Les échanges et propositions lors de la Visio du 2 mars sur les suites à donner à la Commission École dehors, nous ont permis d'orienter notre réponse à l'appel à commun « Grandir avec la nature ».

Depuis 2018, nous rassemblons les dynamiques de BFC autour de la thématique de l'École dehors. Tant et si bien que peu à peu à Belfort, dans le Jura, dans la Nièvre, en Haute-Saône, dans le Doubs... s'organise des groupes locaux d'échanges.



Il nous semble essentiel de soutenir les dynamiques territoriales naissantes et de continuer à créer des liens entre tous les territoires et les acteurs pour mutualiser, partager, co-créeer et essaimer.

A l'échelle régionale, nous continuons à nourrir la dynamique par l'organisation d'une journée d'échange, l'organisation de visio à la demande, l'animation de la commission École dehors et de la mise en réseau : portail de ressources, annuaires et cartographie.

A l'échelle des territoires, nous comptons participer et nous impliquer dans l'animation des Journée infra-régionale École dehors, dans la diffusion d'outils de communication pour promouvoir l'école

dehors auprès des acteurs, dans la mise en réseau (identifier les acteurs locaux - élus, conseillers pédagogiques, enseignants), dans la structuration du réseau par l'identification de structures référentes par territoire.

De manière plus transversale, le GRAINE va continuer à créer, mutualiser et faire circuler les ressources pédagogiques par l'organisation d'un groupe de travail chargé de :

- La production d'outils : création d'argumentaires sur la nécessité et les bienfaits du dehors à destination des élus, des conseillers pédagogiques et des parents ou/et création d'un kit pour les accompagnateurs.
- La création et réalisation d'une formation niveau 2 pour les accompagnateurs de projet "École dehors".
- La valorisation des résultats de la RAP "Grandir en Nature" : création d'une conférence, publication, création d'outils de vulgarisation.