

# Feuille du GRAINE

N°44  
Janvier 2024

Bonne année 2024 à tous !

2023, c'est terminé dans un rythme effréné pour le GRAINE ! Accueil d'une nouvelle salariée, organisation des Rencontres régionales, déménagement dans de nouveaux locaux et vers un nouveau projet collectif...

Tous ces changements laissent entrevoir un beau dynamisme et un nouvel élan pour 2024 et les années à venir.

Nous avons essayé de suspendre le temps pendant les Rencontres de cet automne... Ralentir pour mieux intégrer les changements, pour affiner notre positionnement, pour rêver des futurs désirables, pour préserver notre énergie et être plus efficient dans nos actions. Et si notre seule boussole consistait à suivre l'élan de notre cœur et à écouter notre corps pour adapter notre rythme de vie à l'énergie disponible...

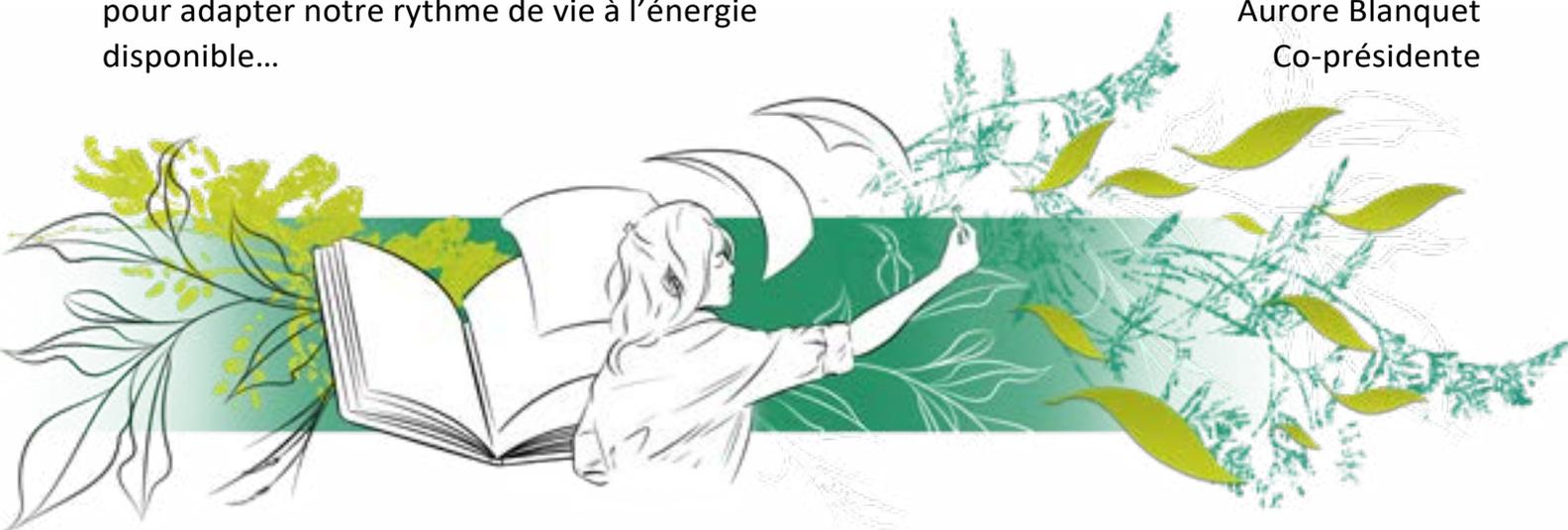
N'est-ce pas d'ailleurs là, le défi actuel, savoir adapter notre mode de vie à l'énergie disponible ?

Je vous souhaite pour 2024 de trouver votre propre rythme, d'amender votre sol pour que les projets soient riches et abondants, de vous relier, de réseauter, de tisser des liens avec le vivant humain ou « autre qu'humain » pour créer des systèmes soutenant, créatifs et résiliants.

Il paraît que l'avenir n'existe pas, seul le présent compte. Je vous souhaite de vivre chaque jour en prenant soin des choses que vous voulez voir grandir demain.

Bonne année et bonne lecture.

Aurore Blanquet  
Co-présidente



Graphisme et dessin : Steven Grah  
Mise en page : Amélie Hoang  
Rédaction à plusieurs mains  
Retrouvez les précédents numéros sur le site Internet rubrique "communiquer"

GRAINE Bourgogne-Franche-Comté  
7 rue Voirin, 25000 BESANCON  
03 81 65 78 37 - [contact@graine-bfc.fr](mailto:contact@graine-bfc.fr)  
[graine-bourgogne-franche-comte.fr](http://graine-bourgogne-franche-comte.fr)

REGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE

agence  
de leau  
RHÔNE MÉDITERRANÉE  
CORSE  
établissement public de l'Etat



## Ils ont rejoint le réseau

### Adhérentes individuelles

Sandrine DUMAS LAVIGNE (71)  
 Laura SCHMITT (45)  
 Marion PLANET (39)  
 Catherine BOLLENGIER (39)

### Adhérents structures

#### Nature Au Coeur (58)

Nature Au Cœur est une entreprise individuelle dont l'objet est la médiation scientifique. Elle a pour but de favoriser la connaissance des milieux naturels, de la flore et de la faune sauvage.

Elle met en avant le fonctionnement des écosystèmes, l'importance de la biodiversité, toutes les formes d'intelligence du vivant, les stratégies développées par les espèces pour s'installer dans un milieu, s'y reproduire, survivre, cohabiter, coopérer, etc.

Persuadée que quels que soient l'âge, les capacités physiques ou cognitives, c'est en approchant la nature que l'on s'en émerveille et que l'on cherche à comprendre, je suis pour la transmission de la curiosité !

## Une nouvelle dans l'équipe ?

Et oui, le GRAINE s'est agrandi avec l'arrivée d'Aurélie LAURENT le 30 octobre dernier sur un poste de Coordinatrice Éducation Santé Environnement. Une arrivée mouvementée pour Aurélie avec une immersion directe dans les Rencontres régionales de l'éducation à l'environnement du 2 au 4 novembre puis sa participation aux Rencontres régionales Santé-Environnement en Auvergne Rhône Alpes du 8 au 10 novembre.

Au sein du GRAINE BFC, Aurélie est en charge de :

- l'accompagnement des dynamiques territoriales en Education-santé-environnement,
- l'organisation des journées régionales thématiques santé – environnement,
- l'élaboration de ressources sur le portail régional dédié à ces thématiques.

Depuis le printemps 2022, le GRAINE participe à l'élaboration du Plan Régional Santé Environnement 4 (PRSE4) avec 3 autres partenaires : IREPS, Alterre BFC et Pôle fédératif santé publique BFC à la demande des pilotes institutionnels : ARS, DREAL, Conseil Régional et ADEME.

Avec la création de ce poste, le GRAINE va renforcer son action et contribuer à la coordination de la communication, la formation et l'accompagnement des acteurs de l'EEDD sur les enjeux de santé-environnement et de changement climatique dans une approche « une seule santé ».

[Coup d'oeil sur les différentes missions des salariés du GRAINE BFC](#)



## Sortir !

Cap sur 2024 pour la commission Sortir. Une première réunion est en cours de programmation. Objectifs : clarifier les orientations de la commission Sortir pour l'année à venir et poser les premiers jalons pour l'organisation des prochaines 24 heures dehors !

## Eau

Un dispositif pédagogique et une formation ont vu le jour en 2023. Pour aller plus loin, le GRAINE BFC et ses partenaires imaginent une journée inter-régionale d'échanges sur les dispositifs de mobilisation et d'accompagnement aux changements et sur les enjeux des micropolluants dans l'eau. Cette journée sera l'occasion de développer une culture commune sur les enjeux des micropolluants dans l'eau, ainsi que sur les leviers et freins à la mobilisation sociale (apports de la psychologie sociale et de la sociologie...). Enfin, elle devrait permettre d'initier une dynamique d'accompagnement aux changements en direction de certains secteurs professionnels qui restent à définir.

## École Dehors

C'est sous le soleil jurassien que s'est réunis une cinquantaine de personnes pour la [journée régionale école dehors](#) le 11 octobre dernier. Une belle occasion de remobiliser la commission pour l'année à venir, avec une réunion début novembre au cours de laquelle des ajustements et orientations pour 2024 ont été proposés. Parmi cet ensemble se trouvent : clarifier l'articulation entre la commission et les groupes locaux (avec le prolongement de la mission des référent·e·s pour l'année scolaire), la mise en réseau des expérimentations collèges dehors en BFC, le renforcement ou le développement de partenariat locaux ou nationaux. L'actualité de ce début d'année est bien fournie pour l'école dehors avec : une formation pour les enseignant·e·s co-organisés avec le PARDIE de l'académie de Besançon ; une [conférence](#) le 24 janvier au Lycée Pergaud à Besançon, à propos de l'école dehors par Aurélie ZWANG (Maître de conférences à l'Université de Montpellier) et la projection du film (en version longue, inédite !) « [la forêt c'est la classe !](#) » de Daniel SCHLOSSER, en partenariat avec INNAÉ.

## Éducation Santé Environnement

Les 8, 9 et 10 novembre se sont tenues les secondes Rencontres régionales en Auvergne Rhône Alpes dédiées à la Santé-Environnement. Aurélie Laurent et Emmanuelle Cheminat étaient les deux représentantes de la région et vous partagent leurs retours.

Tout au long de l'événement, le concept « une seule santé » a été abordé de 1000 façons différentes car le sujet est vaste ! Les thèmes vont de la qualité de l'air intérieur, au moustique tigre, en passant par les bienfaits de la nature sur la santé mentale... Nous avons abordé la thématique par les représentations individuelles, des approches sensibles, artistiques, humoristiques... et il faut bien avouer que nous avons eu un coup de cœur pour cette dernière approche !

Nous avons réalisé que la santé-environnement c'est aussi de la justice sociale, de la gestion des émotions, des politiques publiques, des notions économiques... à nous d'agir dans les interstices du système en place car « le pire n'est pas certain ! »

La première réunion de l'année de la commission Education Santé Environnement a eu lieu le 9 janvier avec 18 participants. Il est toujours possible de rejoindre la commission, n'hésitez pas à nous contacter.

# Comment booster la créativité par le groupe ?

Article  
thématique

Du 2 au 4 novembre dernier, le GRAINE BFC a organisé les Rencontres régionales de l'éducation à l'environnement à Bibracte (58). Programmées tous les 2 ans, elles ont réuni 73 participants de divers horizons : éducation, environnement et santé. L'événement s'est révélé être un terrain fertile pour la co-construction d'innovations pédagogiques et de dynamiques de projet. En effet, un de ses points forts a été d'offrir une perspective saisissante sur la puissance de la créativité, libérée grâce au groupe.



Ainsi, l'inventivité des "groupes projet" a été saluée comme un point d'intérêt majeur. La co-construction a été applaudie pour sa capacité à libérer l'initiative individuelle, à renforcer la confiance en soi au sein du groupe, et à susciter une dynamique de créativité collective. Faire confiance à la méthode s'est avéré essentiel, soulignant que le collectif décuple le processus de création.

Les retours des participants soulignent la richesse des pratiques de groupe et l'importance de vivre des expériences avec des personnes partageant des valeurs communes. Les rencontres et les échanges ont été enrichissants, et portés par la bienveillance des participants. Ils ont également témoigné de l'inspiration tirée des ateliers, de la puissance des récits partagés et de l'imaginaire collectif, qui permettent d'inciter à libérer la créativité. La convivialité chère au GRAINE, et l'humour porté par une équipe d'animation hors pair, ont également été des facteurs facilitants indispensables. Enfin la beauté du lieu, niché au cœur d'une forêt pluri-centenaire a aussi été un élément inspirant essentiel.



Nourris de tout cela, les participants ont donné vie à des projets originaux, dans un temps pourtant très limité. La singularité des propositions qui ont émergé en seulement 4h de co-création a été source d'étonnement, révélant que la contrainte d'un temps relativement court favorise la créativité. Cette limite invite à s'extraire de l'élaboration intellectuelle, et favorise plus la spontanéité laissant peu de temps pour la réflexion. Après un peu de brainstorming et d'échanges, il faut expérimenter quelque chose, en sachant que cela ne pourra pas être « figolé » et que

tous les groupes sont dans cette configuration. Cela aide à s'affranchir de l'envie de « perfection », et à se lancer avec un certain lâcher-prise sur le résultat. C'est un des enseignements partagés par beaucoup de participants suite à cette expérience : **apprendre à cesser de juger, de trop mentaliser, de vouloir trop « scripter » les animations, laisser de la place à l'improvisation, et surtout abandonner le doute, et oser !**

Cette invitation à oser n'est possible que grâce à l'état d'esprit bienveillant, accueillant, et non jugeant des participants. Il est nécessaire de se sentir en confiance pour s'autoriser à libérer sa créativité. C'est une des conditions pour innover et essayer : savoir que ce sera accueilli avec joie et ouverture d'esprit. Aussi les sourires, la bonne humeur, les rencontres humaines chaleureuses et l'humour ont été identifiés comme des éléments clés de cette expérience collective. Ils ont permis de prendre soin et d'accueillir sa propre créativité, et de faire émerger cette capacité de co-construction en groupe.



La majorité des participants est repartie épanouie, heureuse, et reconnaissante, avec un regain d'énergie, d'inspiration, et de soutien. La "bonne fatigue" a été perçue comme le signe d'un engagement intense pendant l'événement. Les témoignages reflètent un enthousiasme renouvelé et une confiance accrue en soi.

Ces expériences riches suscitent une interrogation cruciale : comment intégrer ces leçons de créativité collective dans nos pratiques éducatives et professionnelles ? Une suggestion émerge des retours des participants : créer des moments réguliers de rencontre entre pairs pour discuter des envies, des espoirs, et créer ensemble.

Les rencontres entre pairs se présentent comme catalyseurs de créativité collective. Elles permettent de partager des idées, de construire des liens profonds et de favoriser une communauté d'apprentissage dynamique. La diversité des participants enrichit la réflexion collective, apportant des perspectives variées et des approches complémentaires.

Au-delà des rencontres, il semble essentiel de créer un environnement propice à la créativité au sein des groupes de travail et des projets. La bienveillance, la confiance mutuelle et le respect de la diversité des idées sont des éléments clés. Encourager la prise de risques et le dépassement des limites individuelles dans un cadre de soutien collectif peut libérer les esprits.

Les Rencontres régionales de l'éducation à l'environnement mettent en lumière la créativité comme une force collective. La co-construction devient un levier puissant pour libérer la créativité individuelle, renforcer la confiance en soi et permettre l'innovation. En favorisant des moments de rencontre entre pairs et en créant un environnement propice à la créativité, nous pouvons nourrir et amplifier la créativité collective, générant ainsi des impacts durables dans nos pratiques éducatives et professionnelles.



Pour poursuivre les échanges et suspendre encore un peu le temps, le GRAINE va proposer un nouveau dispositif "caféConnecté" pour favoriser la rencontre entre les adhérents, sans objectif de production.

Voici quelques extraits de messages de participants :

- « La force des récits et de l'imaginaire collectif »
- « Vivre des choses avec d'autres personnes animées par des valeurs qui sont les miennes »
- « La force du collectif – les sourires – la bonne humeur »
- « Des rencontres humaines chaleureuses et enrichissantes »
- « Créer ensemble, prendre soin de ma créativité »
- « Toujours impressionnée par la créativité des groupes projet en peu de temps »

Notre rapport au temps s'inscrit majoritairement dans une dictature de l'urgence ; de toujours faire plus avec moins de temps. Ce constat a interpellé le Groupe d'organisation des Rencontres régionales 2023. Les 73 participants ont été rassemblés autour d'un thème porteur : « Retour vers le futur : s'inspirer d'autrefois, vivre l'instant et rêver à demain ».

Dans un monde drogué à « l'infobésité », l'organisation a introduit une innovation précieuse : des espaces "suspendre le temps" Des moments de liberté, afin de permettre aux participants de s'extraire du rythme effréné de la vie quotidienne, pour favoriser des échanges plus profonds et la construction de projets collectifs.

La vie moderne, caractérisée par la surcharge d'informations, les exigences constantes de rentabilité et la pression pour une efficacité instantanée, a des répercussions non seulement sur notre planète mais aussi sur nos esprits. La plupart d'entre nous se retrouvent débordés, "over-bookés", submergés, sans le temps nécessaire pour donner une direction claire à nos projets sur le long terme. Ce rythme, inadapté, peut finir par engendrer une réelle souffrance. Il ne respecte pas nos besoins biologiques et nos capacités à long terme. Nos organismes et nos systèmes cognitifs peuvent fournir un effort intense sur une durée limitée, mais faire de l'urgence une habitude de travail revient à courir vers l'épuisement (voir schéma sur le [Syndrome général d'adaptation de Selye 1956](#)).



Selon une enquête Opinion Way de 2022, 34 % des salariés français seraient en burn-out et 41 % en détresse psychologique. Ainsi, cette course incessante après le temps finit non seulement par endommager notre santé, mais elle impacte aussi notre motivation, notre capacité à prendre du recul et à prendre les bonnes décisions. Aussi, l'objectif initial de rentabilité, en voulant faire toujours plus, plus vite, finit par nous faire rater le plus important : la vision et l'énergie pour porter nos projets à long terme. Autrement dit, à vouloir foncer toujours plus vite, on risque une sortie de route !

Il semblait donc important d'engager une réflexion sur ce fonctionnement délétère. Et il semblait évident que la première urgence était celle de **ralentir** ! Ralentir pour mieux réfléchir, comprendre, prendre du recul : **Ralentir pour mieux agir**.

Cette question du rapport au temps a émergé au cœur des préoccupations des adhérents du GRAINE.

Pour y répondre, et face à la tentation de proposer une multitude d'activités, le groupe d'organisation a délibérément résisté à l'agitation habituelle, encourageant ainsi une réflexion sur notre "consommation" d'activités et invitant à réapprendre à profiter pleinement du temps partagé.

Pour offrir aux participants l'opportunité d'approfondir leurs échanges, de découvrir le lieu exceptionnel de Bibracte et de laisser mûrir les expériences vécues en atelier, des "temps suspendus" ont été proposés. Cette expérimentation visait à enrichir la réflexion sur le thème des rencontres : « Retour vers le futur : s'inspirer d'autrefois, vivre l'instant et rêver à demain ».



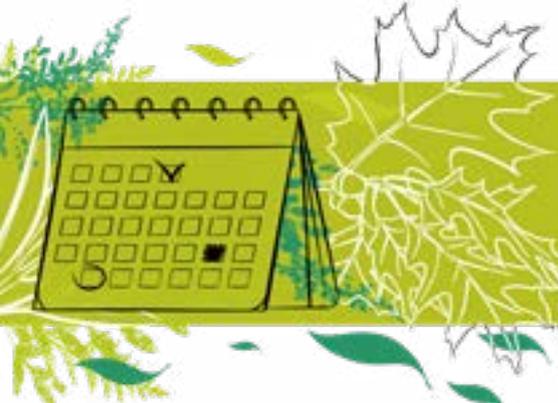
Les témoignages des participants révèlent une prise de conscience significative de l'importance de prendre du temps pour soi et de rééquilibrer le temps personnel et professionnel. L'aspiration à la régénération personnelle s'exprime à travers des désirs variés : balades en pleine nature ; préservation de l'équilibre entre travail, engagement associatif, et temps personnel ; la création d'espaces quotidiens de régénération ; la préservation de temps libre pour des activités créatives et innovantes ; et une volonté affirmée de ralentir pour vivre en accord avec ses valeurs.

Les Rencontres régionales de l'éducation à l'environnement ont permis de questionner son rapport au temps, d'expérimenter des rythmes différents, de prendre conscience de l'importance de respecter un rythme biologiquement compatible avec ses capacités physiques et de se donner l'espace pour vivre de manière alignée avec ses convictions.

Les participants ont salué l'opportunité concrète et réussie de combiner travail sérieux et temps détendu. L'appréciation de la possibilité d'approfondir les sujets de manière sérieuse, tout en bénéficiant d'une atmosphère agréable, souligne l'efficacité de l'approche axée sur la qualité plutôt que sur la quantité.

Enfin, les "temps suspendus" des Rencontres régionales n'ont pas été une simple pause dans le programme. Ils ont offert aux participants un espace supplémentaire pour réfléchir, se régénérer et construire des projets durables. Cette expérience novatrice révèle que "suspendre le temps" peut être la clé, d'une part pour mieux vivre dans un monde qui semble ne jamais s'arrêter, et d'autre part pour mieux appréhender et s'adapter à cette époque en plein bouleversement.





## Les actualités en éducation à l'environnement hors BFC

### Rencontre thématique sur les trames écologiques et l'EEDD

Le 12 janvier 2024 - Aix-en-Provence (13)

Une journée pour apporter de nouvelles connaissances sur les trames - verte, bleue, turquoise, brune, noire - et leurs enjeux, pour appréhender les conditions de mise en œuvre des opérations de restauration des trames, pour découvrir des pratiques en EEDD en lien avec les corridors écologiques et pour favoriser l'interconnaissance entre acteurs du territoire. ++

### Droit de cité ! Spécial Europe

Le 26 janvier 2024 - Paris (75)

Pour cette nouvelle édition qui se tiendra à la veille des élections européennes, Le Mouvement associatif convie les acteurs et partenaires de la vie associative à échanger, partager et débattre autour des enjeux liées à l'Europe. L'expression d'une citoyenneté active et l'importance de l'action collective sont au cœur de l'action associative. A l'heure où sont de plus en plus interrogées les voies permettant la mobilisation et la participation des citoyens et citoyennes à la construction d'un projet européen socialement et écologiquement durable, les associations doivent contribuer à cette réflexion, à la fois en illustrant et explicitant ce qu'elles permettent et en se mettant en capacité d'interroger et de faire évoluer leurs propres pratiques. ++

### La Journée mondiale des zones humides

Du 2 au 28 février 2024 - partout dans le monde

Tous les ans, la convention de Ramsar propose à tous les intervenants de construire leur événement autour d'un thème commun et met à disposition du matériel de communication et de sensibilisation. Ce thème est facultatif pour pouvoir proposer et inscrire une animation dans le cadre de la Journée mondiale des zones humides. ++

Journée mondiale  
des zones humides  
2 février 2024



Les zones humides, sources de bien-être humain

### Autonomie, résilience et bonheur local, pour un développement responsable !

Les 1 et 2 février 2024 - La Rochelle (17)

Cet événement est entièrement dédié aux sujets rencontrés au quotidien par les acteurs du développement local, qu'ils soient élus, techniciens ou leurs partenaires. Il sera un temps fort qui réunira ces acteurs autour du sujet crucial : Autonomie, résilience et bonheur local, pour un développement équilibré. ++