

Cette activité peut être vécue indépendamment des toutes autres activités de ce dossier. Elle a pour objectif de proposer une piste stratégique face aux écoanxiétés¹. Cette activité propose trois moments : une balade, un temps d'écriture et un temps de partage.

¹ Pour aller plus loin, consulter l'annexe J.

SOUVENIRS DE BALADE



Durée

60min.



Objectifs

- Vivre un moment de reconnexion à soi et au vivant.
- Permettre de faire entrer le groupe en résonance, en empathie via le partage de textes et de souvenirs.
- Permettre au groupe d'être fort et vite dans le lien aux autres.
- Vivre un moment d'apaisement individuel qui est ensuite ramené au collectif via la lecture des textes qui permet l'empathie et le lien à l'autre.



Matériel

- Feuilles de brouillons
- Crayons
- Une grande affiche



Déroulé

1. Emmener le groupe à l'extérieur, dans un parc, une forêt, un champ... dans un environnement ouvert. Il est important de vivre cette activité dehors car le simple fait d'être dehors ouvre le champ de l'imagination et de la créativité.
2. Inviter les participant·es à se balader en conscience. Pendant 15 minutes, chaque participant·e marche dans un périmètre défini à l'avance. En conscience. Seul·e. En silence. Les sens ouverts à ce qu'il découvre, aux bruits, aux sensations sous les pieds et sur la peau, aux odeurs. Proposer à chacune de s'arrêter dans un lieu, face à un élément qui rappelle un souvenir, une sensation...

(suite au verso)

Recueillir les représentations

Débattre

Imaginer

Découvrir

Annexes

Ressources

3. Après 15 minutes, l'animateur·rice va trouver, une à une, chaque participante, là où iel s'est arrêté·e pour lui donner une feuille blanche et un crayon. Inviter individuellement les personnes à mettre des mots sur :
« Pourquoi t'es-tu arrêté·e là ? »
« Quels souvenirs cela évoque ? »
« Quelles sensations ? »
Les inviter à écrire un petit texte à partir de ces éléments.
4. Après 15 minutes, inviter tout le monde à se rassembler. Proposer au groupe de partager un texte si quelqu'un·e le souhaite. Si personne ne souhaite partager, remplacer ce moment de partage de textes par un moment de partage d'un thé ou d'un café.

VERSION 0.1
PROVISOIRE



Écoanxiété

Véronique Lapaige a conceptualisé le concept dès 1996.

- mal-être identitaire
- responsabilisation

Or, si l'on veut combattre le réchauffement climatique, se sentir responsable est indispensable.

Ce sentiment conduit les gens à adhérer à certaines valeurs, à un engagement intérieur. Ils vont prendre position dans le débat public, se rassembler et un leadership collectif peut alors émerger.

Émotions : angoisse, frustration, colère, impuissance, culpabilité.

Solastalgie

Souffrance, détresse psychique ou existentielle causée par les changements environnementaux.

La différence principale entre l'éco-anxiété et la solastalgie est le ressenti de la détresse écologique dans la durée. Le premier se ressent par anticipation d'un événement catastrophique environnemental, tandis que le terme de Glenn Albrecht (philosophe australien a inventé le concept en 2003) se vit dans l'immédiat.

Émotions et éducation

« Jusqu'à présent, chaque génération vivait avec la certitude tacite que les autres générations suivraient et continueraient à fouler la même terre, sous les mêmes cieux. Cette évidence est désormais perdue et cette perte est l'axe de la réalité psychologique de notre époque. [...] Les sentiments qui nous animent : peur à la perspective des souffrances qui attendent nos êtres chers, colère face à l'absurde, culpabilité due à notre implication et à notre devoir de tenir notre rôle, et enfin chagrin, la douleur par-dessus tout de devoir contempler une telle perte. »

Johanna MACY et Molly YOUNG BROWN,
Écopsychologie pratique et rituels pour la terre. Revenir à la vie, Le Souffle d'Or, 2018, p.35

Amener les écoanxiétés dans le champ de l'éducation c'est les traiter d'une manière autre qu'individuelle qui permet de se les réapproprier d'une manière plus ouverte et donc de lui donner d'autres réponses (que des réponses individuelles de l'ordre de la psychanalyse).

Les écoanxiétés sont une espèce de superlucidité, de conscience qu'il se passe quelque chose. Dans une optique d'éducation, elles peuvent être comprises comme l'opportunité de travailler collectivement les engagements autour des écoanxiétés.