

- BIPP -

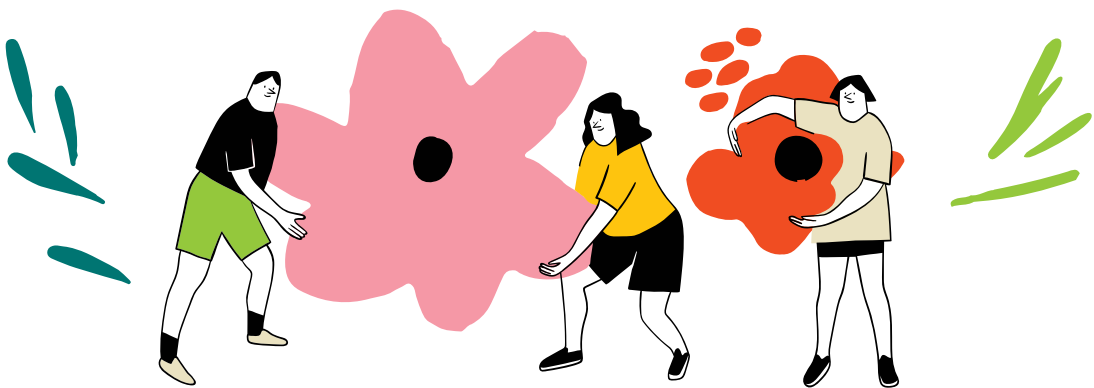


Faire le lien entre

**SANTÉ MENTALE**

**& ENVIRONNEMENT**

en promotion de la santé

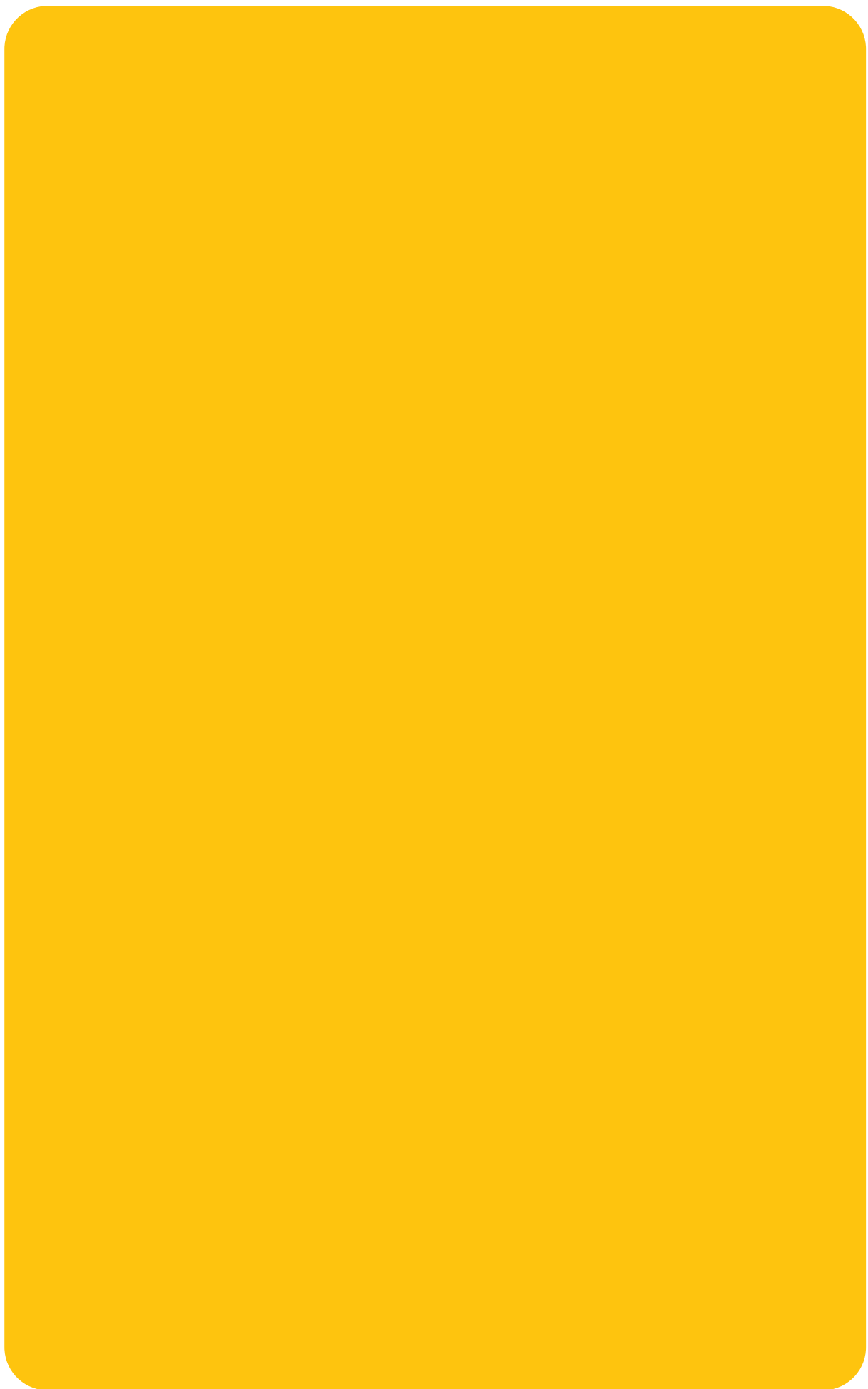


Document interactif sur

le repérage et la capitalisation de pratiques

en Auvergne-Rhône-Alpes

Avec le soutien financier de



**BIPP**

**BONNES IDÉES &  
PRATIQUES PROMETTEUSES**

FAIRE LE LIEN ENTRE  
SANTÉ MENTALE & ENVIRONNEMENT  
EN PROMOTION DE LA SANTÉ.



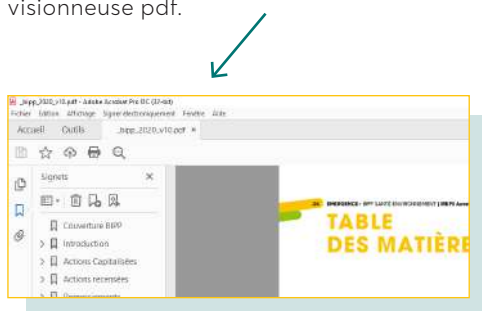
# MODE D'EMPLOI



Ce document est conçu afin de vous permettre la consultation interactive de ses différentes parties.

## Table des matières et signets

Accédez rapidement aux contenus qui vous intéressent en cliquant sur **LES TITRES DES SECTIONS** indiqués dans la table des matières. Vous pouvez également les atteindre rapidement via l'onglet **SIGNETS** de votre visionneuse pdf.



## Boutons de retour

À tout moment, lors de votre navigation au sein du document, cliquez sur les pictogrammes suivants pour revenir respectivement au **TABLEAU DES ACTIONS CAPITALISÉES**, au **TABLEAU DES ACTIONS RECENSÉES** et à la **TABLE DES MATIÈRES**.



## Comment consulter les TABLEAUX DES ACTIONS

L'ensemble des actions est classé en 5 catégories : "émotions face aux crises environnementales", "soins et bienfaits par la nature", "éducation à l'environnement et santé mentale", "espaces de vie et santé mentale", "bien-être des acteurs et actrices de l'environnement".

La première colonne des tableaux indique la catégorie d'appartenance de l'action :

CATÉGORIE	CATÉGORIE
Emotions face aux crises environnementales	Emotions face aux crises environnementales
Soins et bienfaits par la nature	Soins et bienfaits par la nature
Education à l'environnement et santé mentale	Education à l'environnement et santé mentale
Espaces de vie et santé mentale	Espaces de vie et santé mentale
Bien-être des acteurs et actrices de l'environnement	Bien-être des acteurs et actrices de l'environnement

Le **TABLEAU DES ACTIONS CAPITALISÉES** vous permet d'accéder aux 16 fiches de capitalisation :

Ces fiches décrivent les 16 actions jugées particulièrement innovantes/prometteuses par le comité régional. Vous y trouverez les détails de l'action ainsi qu'un focus sur ses leviers d'efficacité. Elles sont accessibles en cliquant sur le numéro de page indiqué dans la dernière colonne du tableau.

Le **TABLEAU DES ACTIONS RECENSÉES** vous permet d'avoir un aperçu du reste des actions recensées mais qui n'ont pas été retenues pour la rédaction de ce document :

Département de mise en œuvre, objectifs, noms et contacts des porteurs.



# TABLE DES MATIÈRES



## INTRO

## ACTIONS

.04 Mode d'emploi

.06

Introduction : Repérer et partager des pratiques prometteuses en promotion de la santé en Auvergne-Rhône-Alpes : la démarche mise en œuvre.

.08 Pratiques de santé mentale : tisser des liens profonds avec la Terre pour soutenir des vies vivables.

.10 Santé mentale et environnement : des liens multiples.

.12 Former au soin par la nature : le diplôme universitaire « Santé et jardins, prendre soin par la relation à la nature ».

.15 Analyse transversale des fiches de capitalisation : renforcer les liens entre santé mentale et environnement.

.18

**Tableau des actions capitalisées**

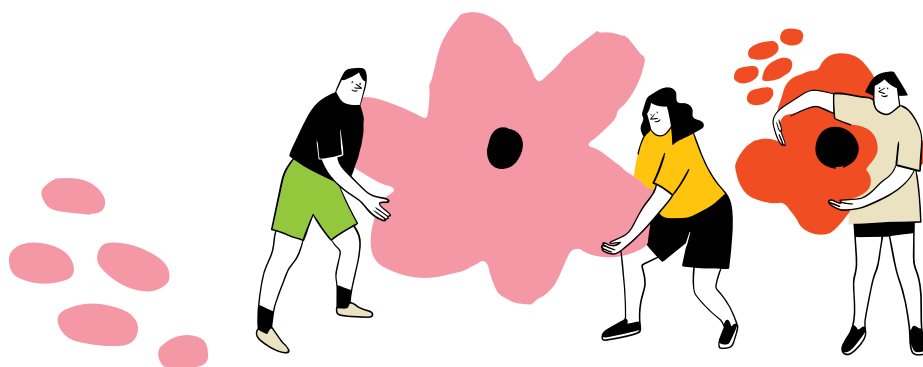
.22 **Fiches de capitalisation**

.71

**Tableau des actions recensées**

.77 Actions de mise en lien et d'outillage des professionnels (collectifs/réseaux nationaux ou régionaux)

.78 Remerciements



# INTRODUCTION

*Repérer et partager des pratiques prometteuses en promotion de la santé en Auvergne-Rhône-Alpes : la démarche de mise en œuvre.*



Ce document offre un recueil d'actions qui prennent en compte les interactions entre santé mentale et environnement. Il s'agit d'un recueil non exhaustif effectué en Auvergne-Rhône-Alpes. Il est le résultat de la démarche "Bonnes idées et pratiques prometteuses" (BIPP) menée en 2022 dans le cadre du dispositif EMERGENCE porté par l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé Auvergne-Rhône-Alpes, en collaboration avec [le GRAINE ARA : le réseau de l'éducation à l'environnement et au développement durable en Auvergne-Rhône-Alpes](#).

## La démarche BIPP

La démarche BIPP vise à repérer et valoriser des actions prometteuses dans l'ensemble de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Ces actions sont choisies à partir des critères probants en promotion de la santé, sélectionnés par un comité régional partenarial composé de chercheurs et de professionnel-le-s de terrain.

Cela permet de constituer un recueil d'actions de qualité en promotion de la santé, avec plusieurs objectifs :

- ✓ Inspirer, orienter et appuyer les acteurs et actrices dans la mise en œuvre de leurs actions ;
- ✓ Favoriser l'interconnaissance, la collaboration et le partenariat entre les acteurs et actrices qui développent des thématiques communes en promotion de la santé ;
- ✓ Compléter les savoirs théoriques partagés à travers les recommandations de la recherche par des savoirs pratiques, mis en perspective par des exemples concrets de mise en œuvre.

Dans ce cadre, d'autres démarches ont été menées avant celle-ci afin d'explorer d'autres thématiques :

- [BIPP Ecrans, Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans ;](#)
- [BIPP CPS, Développer les compétences psychosociales en promotion de la santé.](#)



### **CAPITALISATION : Transformer des savoirs issus d'expériences en connaissances partageables**

La capitalisation d'expériences est une démarche visant à rendre partageable le savoir issu de l'expérience de terrain. Cette pratique se développe depuis quelques années dans le champ de la promotion de la santé. Une démarche a été engagée par la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (Fnep) et la Société Française de Santé Publique (SFSP) pour promouvoir la démarche et construire des outils de capitalisation adaptés à la promotion de la santé. Cela a donné lieu à la création du [portail CAPS : le portail des savoirs expérientiels en promotion de la santé](#). La grille d'entretien utilisée dans le cadre de la démarche BIPP est une adaptation de celle produite par ce groupe de travail national.

Une **ACTION PROMETTEUSE** est une action qui n'a pas été évaluée par des méthodologies de recherche, mais qui répond à des critères de validité et s'appuie sur des principes d'action reconnus comme efficaces pour atteindre les résultats escomptés.



## INTRODUCTION

Repérer et partager des pratiques prometteuses en promotion de la santé en Auvergne-Rhône-Alpes : la démarche mise en œuvre.

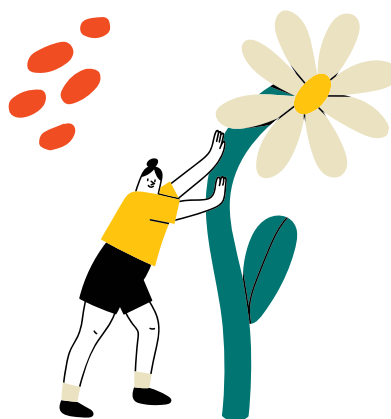


# Faire le lien entre santé mentale et environnement en région ARA

**L**es liens entre santé mentale et environnement sont multiples. S'il est désormais prouvé que le contact direct avec la nature a des effets positifs sur la santé physique et mentale, les effets du dérèglement climatique peuvent diminuer notre sentiment de bien-être. Agir pour diminuer les impacts négatifs des crises environnementales permet ainsi de prendre soin individuellement et collectivement de notre santé, tant physique que mentale.

La démarche BIPP ici présentée s'est donné l'objectif de repérer des actions qui prennent en compte les interactions entre santé mentale et environnement dans une perspective thérapeutique, éducative et de transformation sociale. Sans prétendre à l'exhaustivité, le but était de faire émerger comment les liens entre santé mentale et environnement peuvent se déployer dans des actions différentes en région ARA et capitaliser sur l'existant. Le recensement d'actions a été orienté par des critères sélectionnés en comité de pilotage régional, le but étant de repérer des actions qui :

- ✓ Explicitent la volonté de faire du lien entre santé mentale et environnement dans les objectifs du projet ;
- ✓ Favorisent la participation des publics, l'inclusion et le vivre-ensemble ;
- ✓ Ont recours à des activités interactives, expérientielles et ludiques ;
- ✓ Prennent en compte l'ensemble du vivant (pas que seulement les humains) ;
- ✓ Ont une vision non utilitariste du vivant ;
- ✓ Inscrivent leurs actions dans la durée et proposent des activités répétées ;
- ✓ Ont démarré depuis un temps suffisant pour qu'il soit possible d'avoir du recul par rapport aux activités proposées et à leurs résultats.



Parmi les 52 actions sélectionnées, 16 actions ont été retenues par le comité régional comme particulièrement innovantes et prometteuses. Elles ont fait l'objet d'une démarche de capitalisation de l'expérience, avec des entretiens auprès des porteurs qui ont permis d'en préciser les leviers d'efficacité. Les actions ont été ensuite formalisées dans des fiches de capitalisation afin de les rendre facilement accessibles aux acteur·rice·s voulant s'en inspirer. Une synthèse des leviers d'efficacité permet d'avoir une **vision transversale** de ce qui a permis aux actions d'être opérantes.

L'ensemble des actions est classé **en 5 catégories** :

**"ÉMOTIONS FACE  
AUX CRISES ENVIRONNEMENTALES"**

**"SOINS ET BIENFAITS PAR LA  
NATURE"**

**"ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT  
ET SANTÉ MENTALE"**

**"ESPACES DE VIE ET SANTÉ  
MENTALE"**

**"BIEN-ÊTRE  
DES ACTEURS ET ACTRICES  
DE L'ENVIRONNEMENT" ■**

# SANTÉ MENTALE ET ENVIRONNEMENT :

## *des liens multiples.*

Par Julie Donjon et Lucie Pelosse



**D**epuis 2019, l'intuition que des liens étaient à construire entre le pôle santé mentale et le pôle santé-environnement de l'IREPS ARA s'est peu à peu transformée en une évidence. L'organisation d'un cycle de webinaires<sup>1</sup> a été la première étape pour mieux comprendre les enjeux et laisser la parole à des acteur-ric-e-s qui travaillaient déjà cette mise en lien. En 2021, il a été décidé d'approfondir ce travail de repérage des acteur-ric-e-s et des actions qui mêlent santé mentale et environnement grâce au dispositif Emergence de l'IREPS. Pour réaliser ce travail de capitalisation, le soutien des chargé-es de projet santé environnement et santé mentale de l'IREPS en département a été essentiel dans le repérage des actions. En parallèle, pour contribuer à la montée en compétence des professionnel-le-s que nous accompagnons, plusieurs articles<sup>2</sup> ont été rédigés et une rencontre a été organisée au sujet de l'accompagnement des émotions liées au changement climatique.

## De quoi parle-t-on ?

Les liens entre santé mentale et environnement sont multiples : commençons par préciser notre approche sur ces deux thématiques.

**La notion de Santé mentale** renvoie à un état d'équilibre individuel et collectif, qui permet à chacun-e de se maintenir en bonne santé malgré les épreuves et les difficultés. Si nous avons tous et toutes une santé mentale, nous n'avons pas tous les mêmes vécus, ressources et capacités pour faire face aux événements. Les interventions en promotion de la santé mentale visent ainsi à identifier les déterminants individuels, sociaux et structurels de la santé mentale, puis à agir pour réduire les risques, accroître la résilience et créer des environnements propices à la santé mentale. Pour l'IREPS ARA promouvoir la santé mentale invite à changer de paradigme en ajoutant à la notion de troubles psychique une approche en termes de santé mentale positive, comme une ressource de la vie quotidienne.

**La notion de Santé environnement** s'intéresse, quant à elle, à l'ensemble des interactions entre la santé et l'environnement. Les pollutions des milieux de vie ont de multiples conséquences sur la santé humaine (perturbations endocriniennes, allergies, infertilité, mortalité prématurée, mal-être...) mais également sur l'état de notre écosystème. La promotion de la santé environnement a donc une double finalité : favoriser la qualité des milieux et des conditions de vie et promouvoir la santé humaine. Elle se rapproche en ce sens du concept « une seule santé » (*one health*) avec qui elle partage les constats mais pas nécessairement l'analyse des causes et les modalités d'action pour y répondre.



## LES LIMITES PLANÉTAIRES

Une équipe de chercheurs conduite par J. Rockström du Stockholm Resilience Center, identifie que neuf grands processus sont impliqués dans le fonctionnement du « système Terre » : le climat, la biodiversité, les forêts, l'eau douce, l'acidification des océans, les cycles de l'azote et du phosphate, les pollutions chimiques, les aérosols émis dans l'atmosphère et la couche d'ozone. Ces chercheurs ont également identifié des limites dans ces processus à ne pas dépasser (nombre d'espèces disparues annuellement par exemple). Or plusieurs limites planétaires sont d'ores et déjà dépassées, mettant en péril notre espace de développement sûr et juste pour l'humanité et l'ensemble des êtres vivants. Si le dépassement de ces limites pose directement la question de l'habitabilité de notre planète, on observe des impacts socialement différenciés, creusant ainsi les inégalités sociales. Il est donc nécessaire d'adjoindre à ce plafond écologique (limites à ne pas dépasser) un plancher social qui garantit les droits humains fondamentaux pour tous<sup>3</sup>.



1. Revoir le cycle de webinaire "Santé psychique et environnement, des liens multiples": <https://agir-ese.org/evenement/voir-ou-revoir-le-cycle-de-webinaires-sante-psychique-et-environnement-des-liens>

2. Julie Donjon, « Éco-anxiété, un enjeu de santé mentale ? », Santé mentale, août 2022 ; Julie Donjon, Lucie Pelosse, « La santé au cœur des transitions », Les Cahiers du Développement Social Urbain, 2023/1.

3. Kate Raworth, La Théorie du donut, Broché Grand livre 2018.



## SANTÉ MENTALE ET ENVIRONNEMENT : des liens multiples.



### Les leviers de la transformation sociale

Les principes fondateurs de la promotion de la santé éclairent les différents leviers nécessaires pour engager la transformation sociale globale qui s'impose :

- ✓ **Le levier individuel** : thérapeutique ou non ; cette approche vise à accompagner chacun-e à faire avec, transformer, dépasser ses émotions pour permettre de se sentir mieux ;
- ✓ **Le levier collectif / éducatif** : pour intégrer dès le plus jeune âge l'éducation à l'environnement et la gestion des émotions ; cette approche cherche à aborder au quotidien ce thème avec son public quand on est enseignant-e, éducateur-riche, animateur-riche ;
- ✓ **Le levier systémique / politique** : pour questionner l'organisation politique/économique de notre société anthropocène capitaliste basée sur la consommation d'énergie en masse ; cette approche va s'axer sur le champ sociétal et politique, en évitant de moraliser/individualiser le problème, et en soutenant le pouvoir d'agir, la capacité collective. On veut ici agir sur les déterminants sociaux/globaux.

En promotion de la santé, on part du principe que les liens entre santé mentale et environnement doivent être abordés en croisant ces différentes approches. Il n'y a pas un objectif plus important que les autres, l'essentiel est de les combiner.

### Des principes d'action pour guider notre approche en promotion de la santé

On voit ainsi se dessiner plusieurs principes qui peuvent guider nos approches et pratiques pour dépasser les blocages et favoriser le passage à l'action :

- 1 • **Repolitiser le lien entre santé mentale et protection de l'environnement** : il nous semble central de reconnaître la réalité de la souffrance sans la pathologiser ni la dépolitiser. L'éco-anxiété n'est pas une maladie, et une grande partie des causes et réponses aux souffrances qui peuvent y être associées sont sociétales et politiques.
- 2 • **Reconnaître la réalité des inégalités sociales face aux dérèglements environnementaux et penser des actions visant à les réduire** : il ne faut jamais perdre de vue qu'il existe des inégalités sociales de santé et que les réponses éthiques et politiques aux crises environnementales doivent viser la réduction de ces inégalités. Certains groupes de personnes sont plus vulnérables et plus touchés par les crises environnementales. Il est donc essentiel de prendre en considération la justice sociale et environnementale dans nos actions en promotion de la santé.
- 3 • Partir du principe que toutes les émotions et ressentis liés aux atteintes environnementales ou aux bienfaits de la nature sont légitimes et à accueillir, mais que **les actions qui en découlent doivent être prioritairement collectives et pas uniquement individuelles.**

### Des ressources pour agir

A l'occasion du webinar « [Le rôle de la promotion de la santé face aux émotions liées au dérèglement climatique](#) » des ressources pour agir qui adoptent une approche de promotion de la santé ont été présentées : actions d'accompagnement individuel, de montée en compétences et de mise en réseau des professionnelles ; actions pour renouer avec le vivant, qui varient selon le type de professionnel et le public ; actions de mise en lien et d'outillage des professionnelles ; actions de renforcement des CPS en lien avec l'environnement.

C'est en écho que ce dossier a été pensé. Il vous permettra de repérer des actions et des acteur-riche-s ressources sur les liens entre santé psychique et environnement.

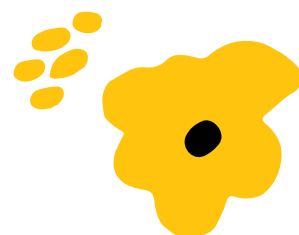
**Bonne lecture !** Et si cela vous inspire : contactez l'IREPS de votre département, qui peut vous accompagner dans la mise en place de votre projet. ■

**Julie DONJON**

Référente santé mentale, IREPS ARA

**Lucie PELOSSE**

Référente santé environnement, IREPS ARA



# PRATIQUES DE SANTÉ MENTALE :

## *tisser des liens profonds avec la Terre pour soutenir des vies vivables.*

Par Guillaume Pegon

**L**a période de changement climatique que nous traversons nous invite à envisager de profondes transformations de nos comportements, de nos valeurs, de nos usages à tout ce qui nous entoure, nous relie au vivant et au non vivant. Une question quasi existentielle s'impose à la plupart d'entre nous : comment faire émerger et maintenir des vies vivables<sup>1</sup>, en commun, qui puissent soutenir des conditions politiques et sociétales écologiquement durables ? Les réponses à cette question sont nombreuses et mises au travail par de multiples actions collectives, notamment dans le champ de la santé mentale. Comme le soulignait déjà Félix Guattari en 1989 dans son ouvrage *Les trois écologies*<sup>2</sup>, nous sommes de plus en plus en plus nombreux à soutenir qu'il n'y aura pas de transformation de nos rapports à nos environnements sans transformation intérieure. Les pratiques de santé mentale constituent une ressource de premier plan pour accompagner ces transformations et ce à trois niveaux.

**P**remièrement, un certain nombre d'entre elles permet de concevoir et mettre en œuvre des interventions visant à anticiper et atténuer les impacts des crises climatiques et environnementales sur la santé mentale des populations<sup>3</sup>. Comme l'a souligné le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), en février 2022<sup>4</sup>, l'accélération du changement climatique constitue une menace de plus en plus grande pour la santé mentale et le bien-être psychosocial, entraînant détresse psychologique, anxiété, dépression, stress post traumatique, chagrin et conduites suicidaires. Les diverses pratiques de soins en santé mentale, individuelles et groupales, constituent une ressource d'adaptation, autant pour faire face à ces troubles directement liés à la confrontation à des

expériences extrêmes (catastrophe nucléaire, pollution de l'air et des sols, feu, cyclone, inondation, sécheresse et précipitation anormale, élévation du niveau de la mer, augmentation de la température et de l'humidité) qu'à des expériences de perte d'accès à des moyens de subsistances, à l'alimentation, à l'eau, aux services de santé et d'hygiène.

**D**euxièmement, les pratiques de santé mentale peuvent fournir des clefs, notamment en termes de transformation intérieure, afin d'atténuer l'impact des modes de vie humaine sur le système Terre. À partir d'un travail sur les émotions et aussi sur ce qui nous lie à la nature, aux animaux, aux arbres, aux plantes, ces pratiques permettent de nous accompagner dans des perspectives plus sobres tout en redéfinissant nos imaginaires d'entraide et de solidarité, d'attention au monde, de réciprocité, de connectivité, d'empathie, de lucidité et d'espoir. Il peut s'agir ici, par exemple dans un jardin partagé, d'explorer comment les rapports de genre, de classe et les catégorisations ethno-culturelles se croisent avec nos réactions et pratiques de citoyens face à un environnement changeant, comment fabriquer un meilleur liant social permettant d'être plus résilient individuellement et collectivement.

**T**roisièmement, ces pratiques de santé mentale permettent d'accompagner la restauration ou la transformation des systèmes sociaux, culturels et politiques afin de traiter les enjeux d'émancipation et de justice sociale qui traversent les crises climatiques et environnementales. Ici encore, il s'agit de repartir de nos émotions et de nos affects afin de mettre en évidence les dynamiques de pouvoir et d'injustice qui traversent nos systèmes et qui limitent l'action collective



## PRATIQUES DE SANTÉ MENTALE :

tisser des liens profonds avec la Terre pour soutenir des vies vivables.



### Notes

(rapports de dominations, extractivismes, territorialisations, etc.) En quoi, par exemple, une émotion douloureuse partagée au sein d'un collectif militant peut être une force de propulsion pour agir différemment dans la lutte pour les droits de la nature ? Certaines propositions d'interventions en santé mentale, notamment en contexte humanitaire et de développement<sup>5</sup>, cherchent à engager les citoyens dans des délibérations sur la définition des problèmes de santé mentale qu'ils ressentent, puis elles cherchent à co-construire avec les personnes concernées des soutiens à leur santé mentale. Comme le précise Simon Gasibirege<sup>6</sup>, professeur en psychologie au Rwanda, « **toute communauté possède en son sein des ressources locales propres pour réagir à l'atteinte de la santé mentale. [...]** La reconstruction de la santé mentale pour une communauté passe [alors] par une animation appropriée de ses structures de communication et de solidarité. »

**C**ertaines des actions présentées dans ce document de capitalisation donnent à voir comment les personnes et les groupes, traversés par des troubles d'origines diverses, peuvent se constituer en sujets pour faire face aux crises qui les traversent. Cela montre comment les personnes et les groupes s'approprient et créent un espace, à la fois physique et social, qu'ils gèrent pour eux-mêmes, et développent une connexion avec leur intériorité indissociablement enchevêtrée avec les autres, vivants et non vivants, pour soutenir des vies vivables. ■

#### Guillaume PEGON, PhD

Chercheur associé, Responsable du secteur Santé Mentale Soutien Psychosocial/Chargé d'enseignement Centre Max Weber

1. Judith Butler, Frédéric Worms, *Le vivable et l'inivable*, Paris, PUF, 2021.

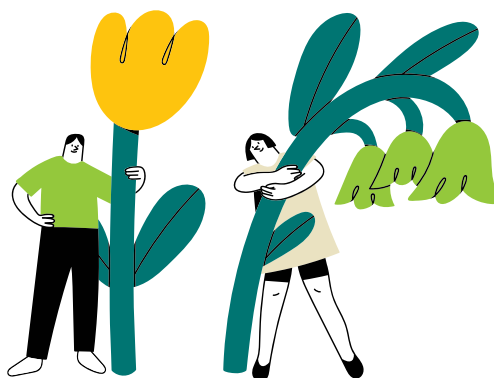
2. Félix Guattari, *Les trois écologies*, Paris, Galilée, 1989.

3. World Health Organization. (2022). *Mental health and Climate Change : Policy Brief*. World Health Organization.

4. Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, *Changement climatique 2022 : Impacts, adaptation, vulnérabilité*, deuxième volet du sixième rapport d'évaluation, 28 février 2022.

5. Guillaume Pégon, Christian Laval et Marie Viviane Goupougouni Leni, « Colonialité et intersectionnalité en santé mentale : une exigence mobilisatrice », *Alternatives Humanitaires*, n° 22, mars 2023, p. 34-47.

6. Simon Gasibirege, « Approche Communautaire en Santé Mentale, Les Guides de la Santé Mentale Communautaire », *Programme de Santé Mentale Communautaire (PSMC)*, Université nationale du Rwanda, p. 19, 1998.



# FORMER AU SOIN PAR LA NATURE :

*le diplôme universitaire « Santé et jardins, prendre soin par la relation à la nature ».*

**Université Jean Monnet – Saint-Étienne**

(Contenu issu de l'entretien avec le Dr Romain Pommier, coordonnateur pédagogique du DU, et le Pr Catherine Massoubre, coordinatrice universitaire du DU)

Les activités de soin par la nature, comme l'hortithérapie ou la zoothérapie, sont de plus en plus reconnues pour leur rôle complémentaire à d'autres thérapies dans la prise en charge de différentes pathologies.

**Des effets sur la réduction de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, ainsi que sur la régulation du niveau de stress et la restauration des capacités attentionnelles sont largement documentés.** Ces effets vont au-delà de la santé mentale et font l'objet d'un nombre croissant d'expérimentations et de recherches<sup>1</sup>.

En s'appuyant sur les fondements scientifiques des bienfaits de la nature sur la santé, ainsi que sur des expériences menées au niveau national et international, la **Faculté de Médecine Jacques Lisfranc** de l'**Université de Saint-Étienne** a créé le Diplôme Universitaire (DU) « [Santé et jardins](#) ».

Ce DU s'adresse en priorité, mais sans exclusivité, aux professionnel·le·s et étudiants de la santé et du social afin de contribuer au développement des jardins de santé dans les établissements sanitaires et médico-sociaux, mais aussi dans les milieux de vie des personnes.

Le DU est mené par un comité pédagogique pluridisciplinaire, ainsi que par de nombreux partenaires au niveau local ([l'Association DanaeCare](#), [l'Association Le Poisson Mécanique](#)) et national comme la [Fédération Française Jardins Nature et Santé](#).

Un autre enjeu de ce DU consiste aussi à **sensibiliser aux activités d'hortithérapie et zoothérapie dans une démarche scientifique pour prévenir les abus et les dérives possibles de ces pratiques.** Dans ce but, le DU fait le lien avec la [Non-Pharmacological Interventions Society](#) qui étudie et accompagne l'évaluation et le développement des interventions non médicamenteuses.

Le DU a accueilli sa première promotion en janvier 2023 et prévoit d'accueillir une deuxième promotion en 2024.

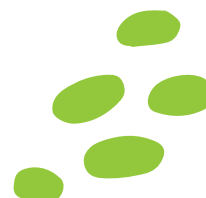
## L'origine : le Jardin des Mélisses

La conception du DU est également liée au projet du [Jardin des Mélisses](#) du Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Saint-Étienne. Né en 2015, ce projet a permis de mettre en œuvre le réaménagement d'un parc adjacent des services d'hospitalisation complète du pôle de psychiatrie et propose, en routine, des médiations thérapeutiques par le jardin thérapeutique. Dans ce cadre, l'accompagnement de la part de France Criou, qui avait déjà réalisé le [Jardin de l'Armillaire](#) au CHU de Nice, a été très important. Cela a permis de concevoir 6 journées de formation destinées à une vingtaine de professionnel·le·s du CHU intéressés par le projet : 3 jours sur l'aménagement du jardin selon des critères internationalement reconnus, 3 jours sur le projet de soin utilisant cet espace et ses bienfaits, en identifiant les risques et les limites. Un travail participatif a abouti à la création d'un jardin de santé, le Jardin des Mélisses, qui profite non seulement aux patient·e·s qui participent aux activités de contact avec la nature sur indication médicale, mais aussi aux familles et aux professionnel·le·s. Cette expérience a encouragé la naissance du DU.

1. Institut de cardiologie de Montréal, [Les bienfaits de la nature sur la santé globale](#), 2021.

## FORMER AU SOIN PAR LA NATURE :

le diplôme universitaire « Santé et jardins,  
prendre soin par la relation à la nature ».



### Objectifs pédagogiques

- ✓ Connaître les fondements scientifiques des bienfaits de la relation à la nature sur la santé physique, mentale et sociale.
- ✓ Comprendre que la relation à la nature bénéficie à la fois aux soignés et aux soignants. Elle favorise la relation de soin.
- ✓ Acquérir les compétences principales permettant de concevoir et aménager un jardin de soin.
- ✓ Identifier les leviers mobilisés par les jardins de soin au service de la performance globale et durable des établissements de santé.
- ✓ Savoir adapter son projet à l'environnement sanitaire, social ou médico-social et le pérenniser en construisant un programme d'activités adapté aux bénéficiaires.
- ✓ S'ouvrir à d'autres disciplines que son champ d'origine pour coconstruire et développer de nouveaux espaces de soins dans une perspective humaine et environnementale.

### Déroulé du DU

6 Modules de 2 jours entre mars et octobre (125 heures) :

- 1 Approche transversale au service du soin et de l'environnement.
- 2 Jardins et personnes âgées : bien vivre et bien vieillir dans les meilleures conditions sociales et environnementales.
- 3 Jardins thérapeutiques, hortithérapie et écothérapies : l'expérience d'un jardin de soin en santé mentale, le Jardin des Mélisses.
- 4 Visite d'un jardin dans une communauté rurale et de la Pépinière du Réseau des Jardins de Santé, partage d'expériences.
- 5 Prendre soin par la relation à la nature : pour un impact durable sur les métiers et les organisations.
- 6 Validation : présentation orale argumentée des travaux de mémoire des étudiant.e.s.

La validation se fait par la rédaction d'un mémoire portant sur la mise en place d'un projet de thérapies par la relation à la nature.



### Les perspectives

Des ajustements sont prévus pour les années à venir. Les cours pourront par exemple débuter aux beaux jours, plutôt qu'au mois de janvier, afin de pouvoir visiter le jardin des Mélisses par beau temps. Une nouvelle collaboration avec le lycée horticole de Montravel (42) est également envisagée afin d'impliquer les élèves sur des ateliers pratiques.

De manière générale, la vocation du DU est de **diffuser les pratiques de médiation via les jardins jusqu'à les développer en dehors du domaine hospitalier** pour qu'elles puissent être intégrées plus globalement au parcours de santé des personnes.



## FORMER AU SOIN PAR LA NATURE :

le diplôme universitaire « Santé et jardins,  
prendre soin par la relation à la nature ».

### Une expérience de formation en Italie : le Master I en horticulture thérapeutique à l'Université de Bologne

**P**armi les nombreuses expériences formatives évoquées par les coordinateurs du DU « Santé et jardins », le [Master I en horticulture thérapeutique à l'Université de Bologne](#) est l'un des premiers en Europe. Nous avons interviewé le directeur du master, Francesco Orsini, pour qui l'enjeu de la formation est de construire « un solide parcours pédagogique dans le domaine académique autour de la pratique de l'horticulture thérapeutique. Cela est nécessaire au cheminement vers la reconnaissance formelle de la figure professionnelle de l'hortithérapeute ».

#### Quel est le point de départ du Master ?

Après une période où nous avons envisagé un projet de formation en horticulture thérapeutique, l'idée du Master a pu se concrétiser grâce à la rencontre avec Ania Balducci, hortithérapeute diplômée aux États-Unis à l'[Horticulture Therapy Institute de Denver](#), Colorado. La rencontre avec Ania a permis d'identifier un programme de formation axé sur la démarche thérapeutique, ou plutôt sur la gestion des parcours d'horticulture thérapeutique en termes de planification du travail, de documentation, de suivi et d'évaluation.

#### Quels sont les principaux fondements théoriques du Master ?

Le fait de nous inspirer du programme de formation américain nous permet de tracer un chemin clair pour ceux qui abordent le métier d'hortithérapeute avec des outils au service de la pratique et donc indispensables pour garantir l'homogénéité des approches et des pratiques méthodologiques adoptées. En effet, l'[American Horticultural Therapy Association](#) (AHTA), depuis maintenant 50 ans, définit les types de programmes et de procédures dans l'exercice de la profession. Un autre aspect important est certainement lié au fait d'avoir une méthode de travail et des hypothèses de base communes. Cela permet aux professionnel-le-s du domaine de l'horticulture thérapeutique de pouvoir se distinguer des autres professionnel-le-s du domaine des soins et de l'entretien des espaces verts.

#### Vos recherches concernent en particulier l'horticulture urbaine durable : quels sont pour vous les principaux leviers dans la construction d'un projet d'horticulture thérapeutique en milieu urbain ?

L'élément clé d'un projet d'horticulture thérapeutique est justement la formation solide et spécifique des professionnel-le-s qui le portent. Cela permet de :

1. Réaliser des évaluations sur les bienfaits auprès des participant-e-s et sur les travaux réalisés en utilisant des méthodes propres au métier et non des outils empruntés à d'autres disciplines.
2. Être capable de définir des objectifs précis et de les atteindre en mettant en place un projet adapté aux besoins des participant-e-s.
3. Savoir travailler dans un environnement/jardin riche en espèces thérapeutiquement efficaces, l'adapter en fonction des projets et le rendre sûr pour les différents types de participant-e-s.

Outre les enseignements théoriques et pratiques d'horticulture thérapeutique, le contenu du Master est complété par une série d'apports du domaine agronomique, clinique et également socio-éducatif. Il existe également un certain nombre d'heures allouées à un projet de stage nécessaire pour mettre en pratique une partie des apprentissages. ■





# ANALYSE TRANSVERSALE DES FICHES DE CAPITALISATION :

## *renforcer les liens entre santé mentale et environnement.*

Par Laëtitia Di Nunno

**A**u cours de ce travail de capitalisation, nous avons pu relever l'existence d'éléments clés qui ont permis aux acteur·rice·s de réaliser leurs projets. Les associations qui par leurs actions font des liens entre l'environnement et la santé mentale mettent en œuvre diverses stratégies pour favoriser la santé mentale des individus tout en préservant et en valorisant le reste du vivant. Cette analyse transversale met en lumière les principales stratégies utilisées dans ces projets et identifie certains leviers d'efficacité qui contribuent à leur réussite.



## 1 – Favoriser des opportunités de connexion avec la nature

Cela consiste à établir des liens durables entre les individus et la nature en promouvant les bienfaits de cette connexion pour la santé mentale. Elle repose sur deux idées fondamentales : d'une part, l'idée que le simple fait d'entrer en **contact avec la nature** est bénéfique pour le bien-être et qu'il renforce également l'attachement à l'environnement ; et d'autre part, la question de la **réduction des freins** pour l'accès à la nature.

### 1.1 Contact avec la nature comme levier de promotion de la santé mentale.

Il s'agit de permettre aux individus de renouer avec la nature et de profiter de ses effets sur la santé mentale. Cela recoupe : les activités menées dans des espaces naturels (ex. : randonnées, activités de découverte de la faune et la flore, école dehors), ou au contact d'éléments de nature (ex. : médiation animale, land art, promenades, jardinage). **Les associations jouent un rôle clé en sensibilisant leur public et leurs partenaires aux bienfaits que procure le contact avec la nature.**

Parmi les leviers d'efficacité de cette approche on trouve :

- ✓ La mise **en œuvre d'expériences sensorielles**, comme le toucher des écorces d'arbres, l'écoute des chants d'oiseaux ou l'odeur de la terre qui permettent de se sentir connecté à la nature. Cette connexion peut stimuler un sentiment d'appartenance à un écosystème plus vaste, ce qui est bénéfique pour la santé mentale et pour encourager l'envie de protection des environnements. (ex. fiches : Connexion nature, Le Jardin des 5 sens).
- ✓ Le **travail sur les émotions** qui jouent un rôle clé dans la création de liens entre les individus et la nature. Cela renforce la connexion émotionnelle à l'environnement naturel : en reconnaissant et en encourageant l'expression des émotions, à la fois positives et négatives, suscitées par la nature, on peut favoriser la régulation des émotions et/ou stimuler la motivation à s'impliquer dans des actions visant à protéger l'environnement (ex. fiches : Osons créer notre futur désirable, Base'Allier).

### 1.2 Réduction des freins (inégalités environnementales, psychologiques, physiques...) dans l'accès à la nature.

Cela vise à la fois à faciliter les contacts des publics avec des environnements naturels et/ou à rapprocher des formes de nature des lieux de vie des personnes. (Ex. fiches : Ateliers jardins thérapeutiques en EHPAD, participation aux ateliers en chemin vers l'autonomie, Les sentiers du possible) :

- **Transports** : proposer des modes de transport pour faciliter les sorties ou proposer des randonnées avec des parcours accessibles en transports en commun.
- **Transmission de connaissances** : permettre aux individus d'être autonomes dans la reproduction des activités ou des sorties. Cela passe par l'accompagnement des publics dans les activités et la transmissions de compétences/connaissances autour des lieux et des pratiques proposés (randonnées, jardinage, éducation dehors, observation de la nature).
- **Proposition d'actions pour rapprocher la nature des personnes, peu importe où elles habitent** : aménagements d'espaces proches (ex. : jardins urbains), activités thérapeutiques dans les lieux de vie (ex. : hortithérapie en EHPAD), activités artistiques (land art, décorations végétales,...) et activités éducatives (découverte de la faune et de la flore : le compost à la loupe) avec la nature environnante.
- **Sensibilisation des professionnel·le·s sur l'importance du contact avec la nature pour la santé**. L'objectif est de les encourager à intégrer la nature dans leurs activités avec les publics qu'ils accompagnent. Par exemple, dans le domaine de l'éducation : cours de mathématiques dehors, où les élèves utilisent des cailloux pour représenter des unités, des feuilles pour des dizaines, des branches pour des centaines, etc (ex. fiche : Formation des enseignant·e·s à l'école du dehors). Ou solliciter des professionnel·le·s qui proposent des activités en lien avec la nature.

## ANALYSE TRANSVERSALE DES FICHES DE CAPITALISATION :

renforcer les liens entre santé mentale  
et environnement.

### 2 – Favoriser la participation

Cela contribue à ce que les projets soient élaborés en prenant en compte les besoins et les réalités des personnes impliquées ou destinataires. La participation des publics, des acteur-ric-e-s locaux et des partenaires est importante pour la pertinence et le renforcement des impacts des actions proposées. Cette stratégie ressort de deux manières dans les fiches présentes dans ce document : par l'implication d'acteur-ric-e-s et de partenaires locaux ; et par le renforcement de l'implication et du pouvoir d'agir des publics.

#### 2.1 Implication des acteur-ric-e-s et partenaires des territoires.

Pour renforcer leurs initiatives, les associations mettent en œuvre diverses stratégies visant à impliquer d'autres professionnel-le-s du territoire de différents champs (social, médico-social, éducatif, santé, collectivités, etc.). Ces acteur-ric-e-s locaux jouent un rôle dans la réalisation des projets : en contribuant à la communication auprès de leurs publics ou de leurs populations, en apportant des soutiens (humain, logistique, voire financier), en partageant leurs compétences, et leur connaissance de leur public (ex. fiche : L'Ourobore, ferme thérapeutique).

La participation de plusieurs de ces acteur-ric-e-s au sein d'un même projet favorise également la création de liens et l'interconnaissance entre eux, encourageant ainsi la poursuite des collaborations sur le territoire.

Pour créer et maintenir des liens avec ces acteur-ric-e-s, les associations déploient différentes approches notamment :

- L'organisation de réunions d'information.
- L'organisation d'évènements, où les acteur-ric-e-s peuvent être invités (ex. journée portes ouvertes, inauguration d'un jardin) ou être impliqués dans la construction (ex. fiche : Participation aux ateliers en chemin vers l'autonomie).
- La participation à des évènements ou des actions organisés par d'autres acteur-ric-e-s.
- La présence dans des instances de rencontres avec des décideurs (ex. réunion de concertation organisée par les services d'urbanisme des villes).
- La mise en place de formations et de sensibilisations à destination des acteur-ric-e-s locaux : partenaires, bénévoles et professionnel-le-s d'autres structures. (ex. fiche : Formation des enseignant-e-s à l'école du dehors).

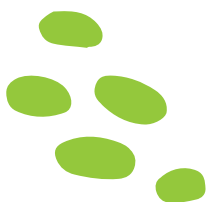
#### 2.2 Développement du pouvoir d'agir et implication des individus.

Lorsque les personnes se sentent investies dans un projet, elles sont plus susceptibles de s'engager pleinement et de faire preuve de créativité, en particulier si le projet est aligné sur leurs besoins et leurs aspirations. Une implication accrue des individus stimule leur motivation et renforce leur sentiment d'appartenance, ce qui généralement se traduit par des résultats plus positifs et durables. Cela passe par :

✓ **La prise en compte des besoins et des attentes** : les associations initient la participation en rencontrant les publics pour comprendre leurs besoins, aspirations et idées. Les projets peuvent s'ajuster aux besoins, garantissant ainsi une meilleure adéquation entre les actions proposées et les attentes. Cette approche assure que les personnes se sentent écoutées, prises en considération, et impliquées dans le processus décisionnel (ex. fiche : Jardins Urbains et Citoyens).

✓ **La co-construction** : des personnes destinataires du projet peuvent être impliquées à différentes étapes des projets ou dans les activités des associations. (ex. fiche : Accompagnement des agriculteur-ric-e-s en difficulté).

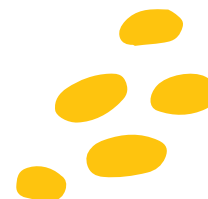
✓ **Les échanges entre pairs** : des espaces sont créés pour favoriser des échanges et des partages d'expériences et de pratiques. Cela peut prendre la forme de temps de témoignage pour présenter ses expériences du projet à des pairs (ex. fiche : Les sentiers du possible), ou de temps de découverte d'autres initiatives portées par des pairs (lors de forums de jeunes, de visites de jardins urbains d'autres villes), ou d'un dispositif de pairs accompagnateur-ric-e-s qui vivent des choses similaires (ex. fiches : Ateliers bien-être militant-e-s).





## ANALYSE TRANSVERSALE DES FICHES DE CAPITALISATION :

*renforcer les liens entre santé mentale  
et environnement.*



✓ **L'accompagnement et la formation** : des ateliers et des formations sont organisés pour renforcer les compétences des publics. Par exemple sur les soins aux animaux en médiation animale, l'accompagnement technique pour le jardinage, la formation à l'apiculture pour les habitant-e-s motivés, l'éducation dehors pour les enseignant-e-s, etc.

✓ **La responsabilisation et l'autonomie** : les participant-e-s peuvent être responsabilisés dans la gestion de certains aspects des projets ou dans la réalisation d'activités initialement impulsées dans les projets. Exemples : implication dans l'établissement de règles de fonctionnement, réalisation de tâches collectives dans la structure (ex. fiche : Base'Allier), activité impulsée et réalisée en autonomie sans la présence des animateur-ric-e-s de l'action (ex. fiche : Participation aux ateliers en chemin vers l'autonomie).

### 3 – Mettre en adéquation ses valeurs et son travail

La mise en accord entre ce que les associations prônent et les activités proposées est une source de bien-être pour les professionnel-le-s. Cette cohérence entre convictions et actions renforce leur crédibilité vis-à-vis des publics et facilite la transmission de ces principes aux personnes accompagnées.

Ces valeurs établissent un socle indispensable pour leur activité et revêtent une importance particulière pour plusieurs raisons. Voici quelques unes de ces dimensions qui ressortent dans les actions présentes dans ce recueil :

- La promotion d'une **vision non utilitariste du vivant** se traduit par une priorité accordée au respect de l'ensemble des êtres vivants, à la préservation de la nature et à la sauvegarde de la biodiversité dans les activités et les sensibilisations qui sont portées par les associations.
- **La lutte contre les inégalités** est une préoccupation pour certaines des associations qui dans leurs approches essayent de réduire les disparités en matière d'accès à la nature et d'opportunités de participer à des activités liées à l'environnement.
- Le principe de **"faire avec et non à la place de"**. Les professionnel-le-s veillent à travailler en collaboration avec les personnes, les groupes et les communautés.
- **Des valeurs éducatives** qui guident la posture adoptée auprès des publics. Par exemple, poser un cadre sécurisant, faire confiance aux publics, croire en la capacité des individus à apprendre, se développer et acquérir de nouvelles compétences, quels que soient leur niveau d'éducation, leur origine sociale, leur âge ou d'autres caractéristiques personnelles.

Au cours des entretiens, nous avons pu observer comment ces valeurs servent de moteur aux acteur-ric-e-s, les aidant à persévérer dans des contextes parfois peu favorables (instabilité des financements, changement climatique, crise économique et sociale) où ils doivent régulièrement faire la démonstration de leur utilité et leur légitimité.

Dans certains projets, les questionnements sur les valeurs et les sources de son engagement, permettent aussi de clarifier la délimitation de ses champs et possibilités d'actions. Cela s'avère essentiel pour éviter l'épuisement et préserver sa santé mentale en tant qu'acteur-ric-e-s associatifs ou accompagnateur-ric-e-s pairs. ■

**Laëtitia DI NUNNO**  
Chargée de projets IREPS ARA

# **TABLEAU DES ACTIONS CAPITALISÉES**





CATÉGORIE	DÉPT.	INTITULÉ DE L'ACTION	OBJECTIFS	PUBLIC	PORTEUR	P.
<b>Soins et bienfaits par la nature</b>	Allier (03)	<b>Le Jardin des 5 sens</b>	Favoriser le bien-être des personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.	Personnes âgées atteintes par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.	Association <b>Le parfum des souvenirs</b>	<a href="#">23</a>
<b>Bien-être des acteurs et actrices de l'environnement</b>	Ardèche (07)	<b>Accompagnement des agriculteurs-trices en difficulté</b>	Soutenir les agriculteurs-trices afin de maintenir des fermes pour des territoires ruraux vivants et des humains debouts (dignité humaine).	Agriculteurs-trices en activité et leurs familles.	<b>Solidarité Paysans</b> Drôme-Ardèche	<a href="#">26</a>
<b>Soins et bienfaits par la nature</b>	Ardèche (07)	<b>Médiation par l'animal - Zoothérapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Permettre le lien à l'animal, créer un lien affectif.</li> <li>&gt; Entretien et développer l'autonomie.</li> <li>&gt; Prendre conscience de son environnement.</li> <li>&gt; Prendre soin de soi en prenant soin de l'autre.</li> </ul>	Personnes en situation de fragilité.	Association <b>La Ferme Racine</b>	<a href="#">29</a>
<b>Soins et bienfaits par la nature</b>	Cantal (15)	<b>L'Ourobore - Ferme thérapeutique</b>	Créer et développer un lieu d'accueil social et thérapeutique avec hébergement.	Public en situation de vulnérabilité sociale ou ayant des troubles psychiques, adulte ou enfant.	Association <b>Semis à tout va</b>	<a href="#">32</a>
<b>Education à l'environnement et santé mentale</b>	Cantal (15)	<b>Homme &amp; Nature</b>	Travailler en collaboration entre acteur-ric.e.s professionnelle-s de la santé et de l'éducation afin de proposer des activités bienfaitantes sur un territoire de nature préservé.	Tout public de la petite enfance aux personnes âgées.	Association <b>Moments Nature</b>	<a href="#">35</a>
<b>Emotions face aux crises environnementales</b>	Drôme (26)	<b>Osons créer notre futur désirable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Renforcer le pouvoir d'agir des jeunes.</li> <li>&gt; Transformer les émotions en énergie créative.</li> <li>&gt; S'autoriser à rêver et à créer un futur désirable.</li> </ul>	Jeunes entre 15 et 20 ans.	<b>Laboratoire de la Transition Ecologique</b>	<a href="#">38</a>
<b>Espaces de vie et santé mentale</b>	Drôme (26)	<b>Jardins Urbains et Citoyens</b>	Requalifier le territoire, comme un vecteur d'épanouissement collectif et de transformation sociale.	Habitant-e-s du quartier des Hauts de Valence.	<b>MAT Drôme</b>	<a href="#">41</a>
<b>Soins et bienfaits par la nature</b>	Isère (38)	<b>Les sentiers du possible</b>	Accompagner des femmes victimes de violence en milieu montagneux afin de développer le sentiment de confiance en soi.	Femmes victimes de violences.	Association <b>Comet'</b>	<a href="#">44</a>



# TABLEAU DES ACTIONS CAPITALISÉES

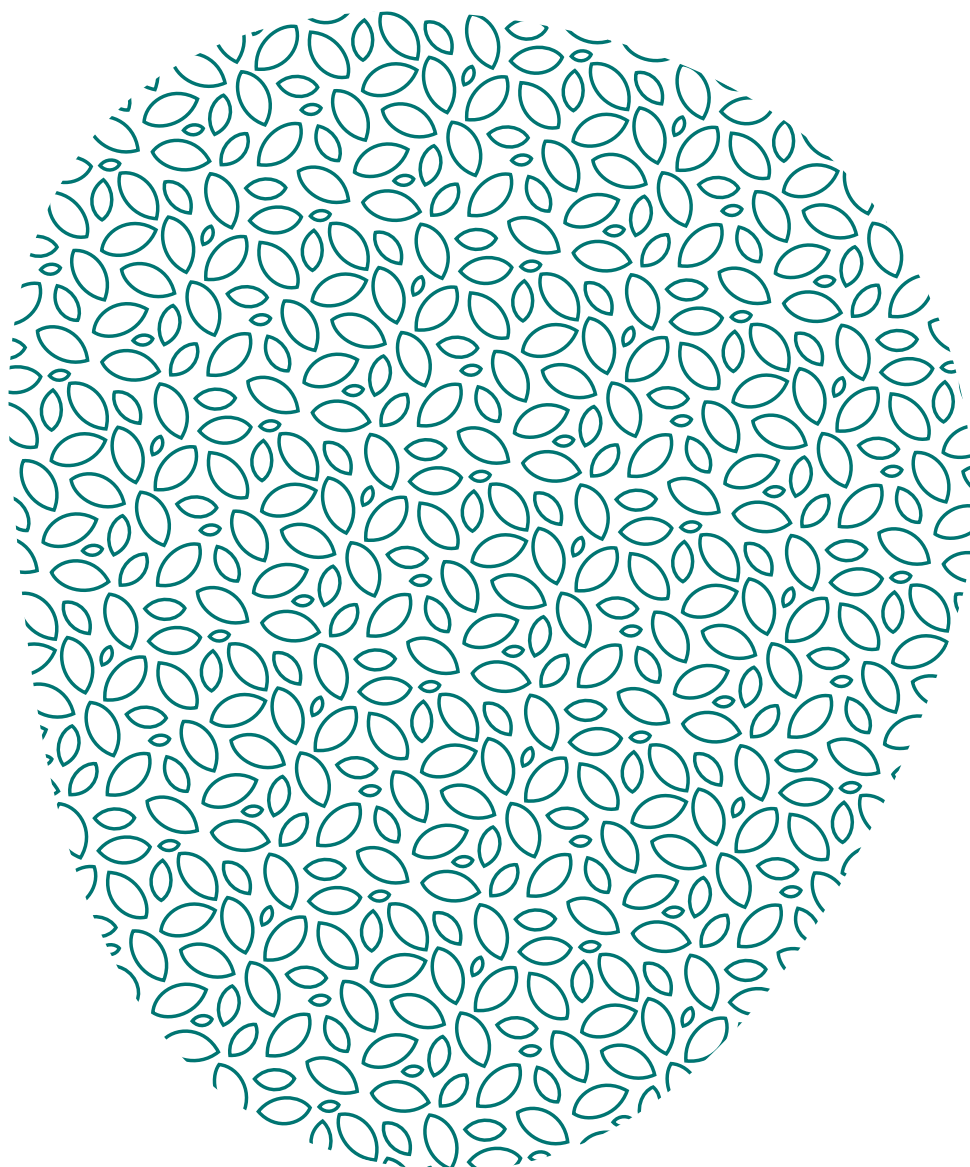
(suite)

CATÉGORIE	DÉPT.	INTITULÉ DE L'ACTION	OBJECTIFS	PUBLIC	PORTEUR	P.
<b>Éducation à l'environnement et santé mentale</b>	Haute-Loire (43)	<b>Base'Allier : Lieu pédagogique et d'accueil tout public (ou presque)</b>	Amener les publics dehors, dans un cadre naturel riche source, de bien-être, de découverte, de confiance en soi, d'expérimentation.	Enfants de 0 à 17 ans et leurs familles/ accompagnants.	Association <b>Les Pieds à Terre</b>	<a href="#">47</a>
<b>Soins et bienfaits par la nature</b>	Puy-de-Dôme (63)	<b>Programme "Connexion Nature"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Se sentir bien au contact de la nature.</li> <li>&gt; Créer du lien social afin de se sentir bien avec d'autres.</li> <li>&gt; Créer un lien à visée thérapeutique avec les autres formes de vies.</li> </ul>	Personnes en situation de vulnérabilité.	Association <b>Semis à tout va</b>	<a href="#">50</a>
<b>Bien-être des acteurs et actrices de l'environnement</b>	Rhône (69)	<b>Ateliers bien-être militant-e-s</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ouvrir des espaces de parole pour les militant-e-s, animés par des personnes formées à l'écoute bienveillante.</li> <li>&gt; Améliorer le bien-être / la santé mentale des militant-e-s.</li> </ul>	Salarié.e.s et bénévoles de l'association.	Membres du GT <b>accompagnement des militant-e-s d'Alternatiba Rhône</b>	<a href="#">53</a>
<b>Éducation à l'environnement et santé mentale</b>	Rhône (69)	<b>Formation des enseignant-e-s à l'école du dehors</b>	Accompagner les enseignant-e-s et les écoles du territoire à faire classe dehors.	Enseignant-e-s de la Métropole de Lyon.	<b>Éducation Nationale, Métropole de Lyon</b> et le collectif associatif <b>Éduquer Dehors (CED 69)</b>	<a href="#">56</a>
<b>Espaces de vie et santé mentale</b>	Rhône (69)	<b>Jardins pédagogiques et partagés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Expérimenter de la permaculture en milieu urbain.</li> <li>&gt; Eduquer à l'environnement et soutenir la parentalité par l'intermédiaire du jardin.</li> <li>&gt; Accueillir une diversité de publics et ouvrir le jardin au quartier.</li> </ul>	Habitant-e-s du 2 <sup>ème</sup> arrondissement de Lyon.	<b>Pôle environnement de la MJC Confluence</b>	<a href="#">59</a>
<b>Soins et bienfaits par la nature</b>	Savoie (73)	<b>Ateliers jardins thérapeutiques en EHPAD</b>	Permettre aux résident-e-s de l'EHPAD de passer un moment agréable, qui leur apporte du bien-être et favorise leur apaisement.	Résident-e-s en Etablissements d'Hébergements pour Personnes Agées Dépendantes.	Association <b>Les Petites Bulles Vertes</b>	<a href="#">62</a>
<b>Soins et bienfaits par la nature</b>	Haute-Savoie (74)	<b>Participation aux ateliers en chemin vers l'autonomie</b>	Développer l'autonomie via le jardinage, préparation des repas, fabrication de jus de pommes et de pain.	Personnes ayant ou ayant eu des fragilités psychiques et grand public.	<b>GEM le Lien qui Fait du Bien</b>	<a href="#">65</a>
<b>Bien-être des acteurs et actrices de l'environnement</b>	Région ARA	<b>Soutien psychologique aux collectifs et activistes de la région ARA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Contribuer à préserver la santé mentale des activistes.</li> <li>&gt; Prévenir/repérer le mal-être dans les collectifs militants.</li> </ul>	Activistes des luttes environnementales, sociales et féministes.	Le collectif <b>PSYCHO-TEAM Auvergne-Rhône-Alpes</b>	<a href="#">68</a>





# FICHES DE CAPITALISATION





## LE JARDIN DES 5 SENS

### Le parfum des souvenirs — Allier (03)

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(03)

**E**n 2018, l'unité de vie Alzheimer « les Bruyères » de l'EHPAD du Centre Hospitalier de Bourbon l'Archambault s'est donné pour mission de réaliser un projet pensé, concerté et soutenu en équipe autour du réaménagement du jardin de l'unité avec la mise en place d'un jardin à visée thérapeutique. Pour ce faire, l'équipe de l'unité de vie Alzheimer a donc créé une association, « Le parfum des souvenirs », afin de recueillir des fonds et faire évoluer le jardin vers l'hortithérapie. L'idée de faire du jardin un outil thérapeutique est venue de l'observation des resident-e-s. Ces derniers sortaient spontanément dans le jardin même avant sont réaménagement. Puisqu'il s'agit de personnes issues d'un milieu rural, le contact avec la terre et le jardin a tendance à faire émerger des souvenirs. C'est à partir de ces constats que l'équipe de l'unité de vie Alzheimer s'est mobilisée afin de donner vie à ce projet intergénérationnel basé sur l'éveil des 5 sens, avec des lycéen-ne-s et des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (projet unique en France).

### Objectifs du projet —

- ✓ Ralentir le déclin de l'autonomie des personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.
- ✓ Favoriser le bien-être des personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.
- ✓ Recréer du lien entre les familles et leurs parents et permettre un autre regard des familles sur leurs proches.

### Durée du projet

- ✓ Depuis 2018



#### Publics concernés

- ✓ Les personnes âgées atteintes par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées accueillies au sein de l'unité de vie Alzheimer « Les Bruyères » de l'EHPAD du Centre Hospitalier de Bourbon l'Archambault.

### Déroulement du projet —

#### Phase 1 : Élaboration du projet

- Proposition du directeur du Centre Hospitalier de réfléchir à des projets personnalisés ou un projet de service.
- Concertation de l'équipe de l'unité de vie Alzheimer pour partager les idées : comment travailler la mémoire lointaine des resident-e-s ?
- Idée de réaménager le jardin à visée thérapeutique et de travailler sur les 5 sens, analyse des expérimentations déjà menées en France et à l'étranger.
- Création de l'association « Le parfum des souvenirs » et recueil des fonds. Réponse à un appel à projet de la Fondation de France.
- Réaménagement du jardin, montage des premières jardinières en bois avec l'aide des resident-e-s.

#### Phase 2 : Mise en œuvre des activités

- Activités de jardinage et de récolte. Activités de découverte de nouvelles plantes, d'observations d'insectes et d'oiseaux, de dégustations au jardin, de stimulations sensorielles.
- Ateliers culinaires : élaboration de mets à partir des fruits et légumes récoltés au jardin.
- Organisation d'évènements au jardin : guinguette pour les resident-e-s, les familles et les professionnel-le-s.
- Utilisation du jardin au quotidien : lieu d'apaisement des resident-e-s, outil thérapeutique des soignant-e-s, lieu d'échanges entre les resident-e-s - entre les resident-e-s et les soignant-e-s - entre les resident-e-s et leurs familles.

#### Partenaires impliqués

- ✓ EHPAD du Centre Hospitalier de Bourbon l'Archambault, La Fondation de France, le lycée agricole du Bourbonnais Neuvy 03 (session Bac Pro aménagement paysager).

#### Source d'inspiration du projet

- ✓ Les expériences sur les jardins thérapeutiques menées au Canada, en Grande-Bretagne et aux Etats-Unis.



01

(03)

07

15

26

38

42

43

63

69

73

74

## LE JARDIN DES 5 SENS

Le parfum des souvenirs — Allier (03)

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(03)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ



### Proposer des activités selon les envies et les besoins du moment

#### ► Pourquoi ?

Afin de permettre aux résident.e.s de travailler la mémoire, diminuer les situations d'angoisse et renforcer l'estime de soi, il est important de les stimuler sur la base de leurs besoins et envies. Dans ce cadre, s'appuyer sur ce que le jardin peut offrir pour les stimuler facilite la réussite des activités.

#### ► Comment ?

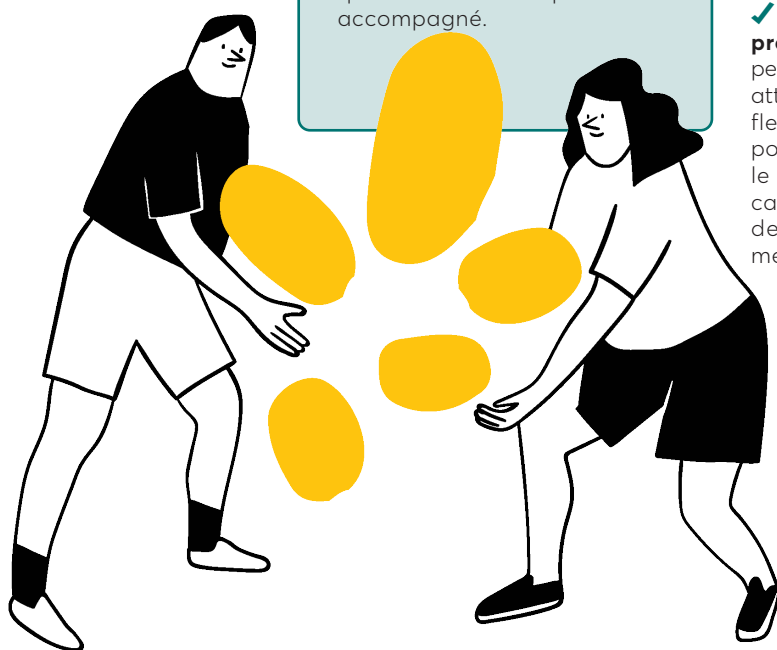
✓ Avant de proposer une activité, **s'assurer de l'envie de la personne**. Ne jamais imposer des activités, que ce soit en individuel ou en collectif. Si c'est le printemps par exemple, on peut montrer une fleur qui a été cueillie dans le jardin pour voir si cela donne envie de faire du jardinage. On peut utiliser également des plantes qui dégagent des senteurs et des arômes comme le thym ou le romarin. Cela permet d'éveiller les sens mais aussi la mémoire : comment peut-on utiliser le thym ? Pour préparer quoi ?

#### A retenir

Pour les temps collectifs dans le jardin, prévoir 2 personnes de l'équipe pour 5 ou 6 résident.e.s. Cela permettra d'adapter les activités en fonction des besoins du moment. Des résident.e.s peuvent se déconnecter rapidement des activités, tandis que d'autres participent encore. Il est important que tout le monde puisse être accompagné.

✓ **Prendre connaissance du parcours des personnes** pour savoir ce sur quoi s'appuyer pour les stimuler et si elle ont des appétences. Si par exemple, la personne aime bien bricoler, on peut l'impliquer dans la construction d'une jardinière. Si la personne faisait souvent la cuisine, on peut lui proposer l'atelier culinaire. Retrouver des gestes du passé, se remettre en contact avec ses savoir-faire, permet de travailler la mémoire lointaine.

✓ Si une personne est prise d'angoisse, lui **proposer un temps calme**. Accompagner la personne dans le jardin et essayer de capter son attention sur la couleur des feuilles, l'odeur des fleurs, le chant des oiseaux. Prendre le temps pour que la personne puisse s'immerger dans le milieu naturel sans forcer. Cela permet de canaliser la situation d'angoisse, d'apporter de l'apaisement et de réduire la prise de médicaments.





## LE JARDIN DES 5 SENS

Le parfum des souvenirs — Allier (03)

Fiche de  
capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(03)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



### Ouvrir le jardin aux familles

#### ► Pourquoi ?

Permettre aux familles des résident-e-s de se saisir du jardin pour faire des activités avec leurs proches renforce les liens entre eux. Cela donne de la légitimité au projet, car les familles peuvent se rendre compte des bienfaits du jardin pour leurs proches.

#### ► Comment ?

Lorsqu'une nouvelle personne arrive en résidence, **faire visiter à la famille le jardin et lui expliquer le projet**. Présenter le règlement qui donne accès au jardin, montrer des photos d'activités et expliquer la façon dont la famille peut s'en saisir : par exemple pour se balader avec son proche ou faire une petite activité de jardinage.

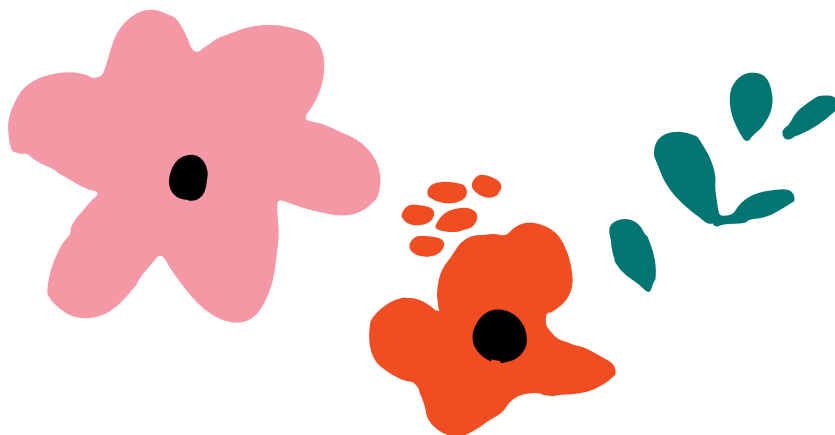
#### Posture

Ne jamais mettre un-e résident-e en situation d'échec, ne jamais lui dire qu'il/elle est incapable de faire quelque chose. Si lors d'une activité dans le jardin on se rend compte que la personne n'arrive pas à faire une action, accompagner ses gestes doucement, reverbaler, ne jamais la reprendre, ni la juger. Il est important de transmettre cette posture aux familles aussi lorsqu'elles viennent travailler dans le jardin.

Si la famille rend visite à son proche pendant que ce dernier est en train de faire une activité dans le jardin, **permettre à la famille de prendre part à l'activité**. Cela permettra à la famille de voir le proche en action, de rentrer en communication via l'activité et de réduire ainsi la distance que la maladie a créée.

#### Organiser des temps festifs ouverts aux familles et aux résident-e-s dans le jardin.

Ces temps peuvent se faire autour d'un concert avec un répertoire de chansons qui s'adapte aux résident-e-s et en proposant des plats préparés par les résident-e-s. Ils s'agit encore d'une façon de faire un pas de côté par rapport à la maladie : grâce au jardin, les familles comme les résident-e-s peuvent à nouveau partager des expériences de joie qui semblaient empêchées par la maladie.



#### Contact porteurs du projet

Association **Le parfum des souvenirs**  
Bourbon-l'Archambault (03160)  
villedorothe@gmail.com



01

(03)

07

15

26

38

42

43

63

69

73

74



## ACCOMPAGNEMENT DES AGRICULTEURS-TRICES EN DIFFICULTÉ

**Solidarité Paysans — Ardèche (07) et Drôme (26)**

**D**ans les années 60, la Politique Agricole Commune Européenne encourage l'intensification, la spécialisation agricole et l'expansion des exploitations. Les agriculteurs, pour moderniser leur activité, s'endettent massivement. Au début des années 80, la surproduction et la chute des prix entraînent des problèmes croissants, dont la faillite de la coopérative le Valentinois, qui fournissait les agriculteur·rice·s en aliments pour le bétail et achetait leur production pour la revendre sur les marchés. C'est dans ce contexte que naît en 1989 l'association Solidarité Paysans Drôme-Ardèche constituée par des agriculteur·rice·s pour permettre la solidarité entre pairs. Cette dynamique qui devait être temporaire remédier à la disparition de la coopérative, s'est révélée nécessaire avec la persistance des difficultés croissantes rencontrées par les agriculteur·rice·s. Sa mission est de lutter contre l'isolement et de briser le tabou entourant les problèmes agricoles. Elle offre un accompagnement global, respectueux des choix et de la dignité de chaque personne et de sa famille. Cette association propose un accompagnement collectif et individuel, abordant les aspects humains, économiques et techniques des difficultés agricoles, différent et complémentaire de l'accompagnement technico-économique des chambres d'agriculture et de l'accompagnement social de la Mutualité sociale agricole (MSA). Les bénévoles (souvent agriculteurs), en tandem avec des salarié·e·s, coordonnent cet accompagnement, en collaboration avec divers partenaires. Solidarité Paysans vise aussi à sensibiliser la société aux enjeux cruciaux de l'agriculture en difficulté.

### Objectifs du projet —

- ✓ Maintenir des fermes pour des territoires ruraux vivants et des humain·es debouts (dignité humaine).
- ✓ Écoute et soutien moral (prévention des risques psycho-sociaux, lien avec des professionnel·le·s de santé compétents...).
- ✓ Être aux côtés des agriculteur·rice·s face aux créanciers (procédures collectives incluses) pour faire baisser les tensions liées à ces rencontres.
- ✓ Redonner confiance, solidarité et autonomie aux agriculteur·rice·s dans leurs démarches et sur leur ferme.

### Début du projet

- ✓ Fin des années 80 dans la Drôme et depuis les années 2000 pour l'Ardèche



#### Publics concernés

- ✓ Agriculteur·trices en activité et leurs familles.

### Déroulement du projet — Déploiement des activités

- Constitution d'un vivier de bénévoles pairs : agriculteur·rice·s en activité ou à la retraite qui peuvent apporter leur expérience dans l'accompagnement d'autres agriculteur·rice·s.
- Formation des bénévoles avec un temps annuel de supervision avec un·e psychologue et des journées de cohésion par secteur.
- Accompagnement des agriculteur·rice·s en difficulté : 1<sup>er</sup> entretien téléphonique pour explorer, comprendre la demande et présenter l'accompagnement. Suivi d'une rencontre avec un binôme. En 2022 : 140 agriculteur·rice·s ont été accompagnés par une trentaine de bénévoles issus du milieu agricole (agriculteur·rice·s en activités ou à la retraite) ou para-agricole (banques, assurances, formateur·rice·s lycées agricoles...).

### Organisation d'événements avec d'autres associations agricoles (réseau Inpact Ardèche)

- Cafés-rencontre ou fermes ouvertes : des espaces de parole pour les agriculteur·rice·s qui accueillent sur leurs fermes et témoignent de leurs parcours.
- Propositions d'autres temps à destinations des agriculteur·rice·s (bénévoles ou non) : groupe de paroles, chantiers collectifs, activité théâtre, colloque...
- Ces événements permettent de rompre l'isolement des agriculteur·rice·s qui participant·e·s à ces événements, de prendre du recul et de se sentir relié à d'autres, dans la difficulté. Ces espaces sont propices à la diffusion d'informations sur les ressources qui existent pour s'entourer et ne pas rester seul·e en cas de difficulté.
- En 2021 ont eu lieu 2 temps de restitution d'une enquête menée en Ardèche par un psychologue du travail sur les impacts des pratiques agricoles sur la santé psychique des agriculteur·rice·s.

#### Partenaires impliqués

- ✓ MSA – Tribunal Judiciaire – DDT – DDPP – ARS, Conseil régional, Etat, Collectivités territoriales, dispositif Regain Ardèche.

#### Source d'inspiration du projet

- ✓ Le livre : « Être paysans ensemble : 1960-1990 : une page de l'histoire du syndicalisme paysan dans la Drôme » de Pierre-Antoine LANDEL et Jacques LIOTARD.

Fiche de capitalisation  
**Bien-être des**  
**acteurs et actrices de**  
**l'environnement**  
(07) (26)

## ACCOMPAGNEMENT DES AGRICULTEURS-TRICES EN DIFFICULTÉ

Solidarité Paysans — Ardèche (07) et Drôme (26)

Fiche de  
capitalisation  
**Bien-être des**  
**acteurs et actrices de**  
**l'environnement**  
(07) (26)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

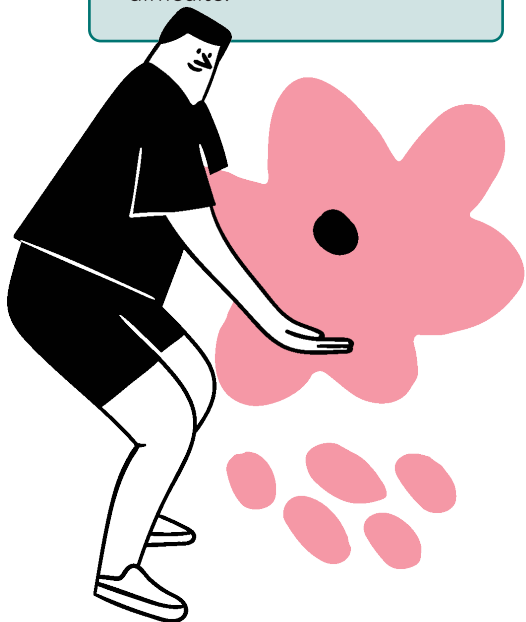
### Suivi des accompagnatrices et accompagnateur·rice·s

#### ► Pourquoi ?

Prendre soin des bénévoles et de leur santé mentale pour ne pas les mettre en difficulté. S'assurer que l'association garde une forte participation de bénévoles (pairs), pour rester au plus près des besoins des agriculteur·rice·s. Maintenir une dynamique de solidarité et de partage au sein de l'association. Favoriser l'efficacité des accompagnements.

#### Posture

Être humble et ne pas se positionner comme sauveur. On peut écouter, questionner, reformuler, accompagner sur certaines dimensions du fait de vécus similaires sur le travail (agriculteur·rice pair) mais on n'est pas psychologues, médecins, juristes, assistants sociaux. Il est important d'être au clair sur le cadre de l'intervention pour être en mesure de réorienter et de ne pas se retrouver en difficulté.



#### ► Comment ?

##### Vigilance à la santé mentale des binômes :

- ✓ Temps annuel de supervision et d'analyse avec un·e psychologue
- ✓ Possibilité d'un « passage de relai » pour les bénévoles impactés par l'accompagnement.
- ✓ Process interne de gestion de crise. Ex. : suicide d'un·e agriculteur·rice accompagné.

##### Travail sur le rôle et la posture :

- ✓ 3-4 jours de formations annuelles (ex. de sujets : écoute active, posture d'accompagnement, gestion agricole, accompagnement aux changements, agroécologie...), conçue selon les attentes de l'association et des bénévoles.
- ✓ Journée de cohésion par secteur pour les bénévoles (échanges dans un temps informel et convivial).
- ✓ Délimitation claire du rôle et du champ d'actions de l'association et des bénévoles, recadrage par les salarié·e·s si nécessaire. Création d'une charte éthique d'accompagnement nationale.
- ✓ Briefing et débriefing de chaque accompagnement. Ex. : pendant le trajet en voiture avant la rencontre (point sur la situation, rôle pendant l'entretien), après la rencontre (ce qui a marché ou non), pendant des réunions ou encore les temps de supervision.

##### Accueil des nouveaux bénévoles :

- ✓ Accueil individuel et entretien réalisés par un binôme (pair et salarié) pour questionner les connaissances de la personne sur l'association, ses motivations, son implication possible, identifier quel rôle le bénévole pourra jouer. Aborder la posture d'accompagnement (cheminer auprès de la personne, ne pas prendre de décision à sa place).
- ✓ Formation des nouveaux arrivant·e·s.
- ✓ 1<sup>ère</sup> intervention en trinôme : salarié·e, bénévole expérimenté et nouvel arrivant·e. Avec l'accord du/de la demandeur·euse.



01

03

(07)

15

(26)

38

42

43

63

69

73

74

## ACCOMPAGNEMENT DES AGRICULTEURS·TRICES EN DIFFICULTÉ

Solidarité Paysans — Ardèche (07) et Drôme (26)

Fiche de  
capitalisation  
Bien-être des  
acteurs et actrices de  
l'environnement  
(07) (26)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*

### Multiplier les approches dans l'accompagnement des personnes

#### ► Pourquoi ?

La multiplication des approches permet l'exploration des difficultés des personnes en collaboration avec des accompagnateur·rice·s qui maîtrisent les réalités du travail. Cela rétablit les liens avec les instances (santé, administratives, juridiques, sociales...).

Parallèlement, cette approche contribue à réduire la stigmatisation souvent associée aux problèmes de santé mentale et aux difficultés agricoles, tout en préservant la santé mentale des agriculteur·rice·s et en renforçant la cohésion au sein de leur communauté.

#### ► Comment ?

Binôme composé d'un·e salarié·e et d'un·e bénévole, ce binôme est identifié en fonction de la problématique vécue par l'agriculteur·rice (ex : difficulté dans le suivi administratif, envoi d'une personne qui gère bien cette dimension).

**Approche centrée sur la personne dans sa globalité :** questionner et écouter pour amener la personne à avancer dès le 1<sup>er</sup> échange téléphonique. Dépasser la demande initiale (« pointe de l'iceberg ») et rendre objectivables les difficultés rencontrées par les personnes et les impacts que la situation engendre sur elles (normaliser/légitimer les ressentis). Identifier avec les agriculteur·rice·s leurs ressources (famille, reconnaissance par ses pairs, amis, animaux).

**Lever les freins aux recours aux aides :** échanger et questionner pour déconstruire les idées reçues idées reçues qui freinent la personne (ex. : « je ne suis pas fou ») pour le soutien psychologique) en clarifiant le rôle de chaque professionnel. Pointer les ressources (ex. : séances psy prise en charge par la MSA).

Agroécologie amenée sous l'angle de l'économie (coûts/bénéfices) et du mieux vivre : ex. moins cher de produire soi-même la nourriture à destination de son élevage, coût des pesticides et possibilité de faire autrement. Référents techniques dans l'association ou relai partenaire : Agribio, Civam. Présentation des résultats de l'enquête d'un psychologue du travail auprès d'agriculteur·rice·s du territoire sur l'impact de l'agroécologie sur le mieux-être au travail.

**Repérage du risque suicidaire :** aborder les pensées suicidaires et explorer des actions possibles à mettre en place (ex. : arrêt de travail, dispositifs d'aides de la MSA, appeler professionnel·le du soin ou les pompiers). Vérification que la personne a appelé les pompiers. Voir proposition d'accompagnement dans un lieu de soin. Cela nécessite des membres de l'association formés et en connaissance des orientations possibles.

**Travail avec les partenaires :** travail en réseau avec d'autres acteur·rice·s du champ (chambre d'agriculture, MSA). Rencontres et échanges avec les services dans le cadre des accompagnements. Si nouvelle personne : réexplication du rôle de chacun·e et de comment les services ont pu travailler ensemble. Aboutir à une convention avec la MSA. Amener des éléments issus des vécus des personnes pour faire réfléchir aux pratiques des services (ex. : appel plutôt que lettre recommandée avec huissier).



#### Conseil

✓ Créer ce type de dynamique demande du temps, des rencontres, de la proximité avec le territoire et la connaissance du métier et de ses difficultés. Il est important d'identifier ce qui existe déjà, ce qui est déjà fait pour le public sur le territoire.

#### Contact porteur du projet

**Solidarité Paysans Drôme-Ardèche**  
Justine ARNAUD — Chargée des partenariats et de la communication  
07 81 12 10 27  
j.arnaud@solidaritepaysans.org



# MÉDIATION PAR L'ANIMAL / ZOOTHÉRAPIE

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits par la nature

(07)

## Association RACINETHIQUE — Sud Ardèche (07)

Le projet de La Ferme RACINETHIQUE trouve ses racines dans l'expérience d'éducatrice spécialisée de l'une de ses fondatrices. Cette expérience a suscité un questionnement sur le lien entre les individus et la terre dans le cadre de l'accompagnement des publics. Pour concrétiser cette réflexion, un projet de lieu d'accueil micro-ferme a émergé pour accueillir en séjour des jeunes en situation de grande fragilité, souvent issus d'environnements urbains. Pendant trois ans, l'association a expérimenté un espace de vie en communauté où les jeunes séjournant à la ferme se sont impliqués dans le soin des animaux et de la terre.

Cette expérience s'est avérée très positive, et elle a amené l'éducatrice à se former à la zoothérapie, transformant ainsi le projet initial. Convaincues par cette vision, plusieurs personnes avec des parcours divers ont uni leurs forces pour créer l'association Racinethique. Elle trouve ses financements grâce à ses activités auprès des publics, ainsi que par le biais des adhésions à l'association.

## Objectifs du projet —

- ✓ Permettre le lien à l'animal, favoriser l'apaisement, le bien-être.
- ✓ Stimuler et développer la communication.
- ✓ Entretien et développer l'autonomie.
- ✓ (Re)trouver sa place dans la société, prendre conscience de son environnement.
- ✓ Prendre soin de soi en prenant soin de l'autre.

## Durée du projet

- ✓ 2 ans

### Publics concernés

- ✓ Enfants, adolescents et adultes en situation de handicap (physique et/ou psychique), personnes en situation de précarité sociale, Grand-âge (EHPAD, personnes âgées isolées).

### Partenaires impliqués

- ✓ Association Béthanie, Fondation Partage et Vie (EHPAD Les Pervenches), DITEP Le Home Vivarois, Association Habitat et Humanisme, Fonction publique territoriale et Communauté de communes Beaume Drobie.

## Déroulement du projet —

### Phase 1—Faire connaître l'association

- Création d'outils de communication (ex. : plaquette). Entrer en contact avec les structures médico-sociales, rencontres avec celles intéressées et présentation du projet (ex. : pendant les réunions d'équipes).

### Phase 2—Mise en œuvre

- Les actions proposées par l'association peuvent avoir lieu sur la ferme ou dans les structures.

#### 2 types de séances sont proposées :

Les séances dites Animation à visées principalement ludiques et récréatives. Ces séances sont des séances de groupe, ponctuelles, avec un objectif global de découverte et de bien-être.

Les séances dites Programme à visées éducatives et thérapeutiques. Ces séances se déroulent toutes les semaines ou tous les 15 jours maximum sur une période de minimum 3 mois. Elles peuvent être individuelles ou en petit groupe. Ce programme est élaboré avec les structures qui souhaitent que l'association intervienne (EHPAD, Habitat et humanisme, hôpital psychiatrique, pension de famille...). Des temps d'échanges réguliers et des bilans intermédiaires et finaux sont prévus avec les structures.

#### Déroulement d'une séance (5 phases) :

Pré-contact : c'est le temps de l'accueil des bénéficiaires. Engagement : préparation et mise en œuvre de l'activité autour des animaux avec les bénéficiaires. Plein contact : phase durant laquelle les personnes bénéficiaires ont la possibilité d'être directement et physiquement en contact avec les animaux. Désengagement : préparation à la séparation entre le ou les bénéficiaires et l'animal avec la mise en place de rituels. Ancrage ou assimilation : favoriser et accompagner l'expression des ressentis et émotions de chacun-e vis-à-vis de la séance qui vient d'être vécue.

**Perspective de développement :** redévelopper la dimension ferme thérapeutique, avec non seulement le lien à l'animal mais aussi tout ce que l'on peut faire autour (nettoyer enclos, réparer ratelier pour les chèvres...). Échanges avec les structures et les institutions pour adapter aux besoins des publics.

### Source d'inspiration du projet

- ✓ Constat d'un manque de lien à la nature et recherche de sens au travail. L'expérience du lieu d'accueil et de la transformation des jeunes, ont inspiré l'association à aller plus loin dans sa démarche.
- ✓ Beaucoup de lectures sur le lien à la nature, la sociologie, la protection de l'enfance, le handicap, les CPS. Ex. livres cités : « Où va l'argent des pauvres » de Denis Colombi et « Le grand traité du jardin Punk » d'Eric Lenoir.



01

03

(07)

15

26

38

42

43

63

69

73

74



## MÉDIATION PAR L'ANIMAL / ZOOTHÉRAPIE

Association RACINETHIQUE — Sud Ardèche (07)

Fiche de  
capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(07)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Une éthique solide dans le travail avec les animaux

#### ► Pourquoi ?

Garantir le respect des droits et du bien-être des animaux. Contribuer à créer un environnement de confiance et de sécurité pour les animaux et les participant-e-s, favorisant ainsi des interactions positives.

#### Posture

Connaissance éthologique pour ne pas faire d'anthropomorphisme. Essayer de faire au mieux pour trouver les meilleurs compromis entre les besoins des animaux, l'activité de l'association et la vie à la ferme (ex. : semi-liberté pour protéger d'éventuels prédateurs).

#### ► Comment ?

✓ **Sélection et formation des animaux collaborateurs** : observation et connaissances des animaux. Cela nécessite de passer beaucoup de temps avec les animaux qui participent aux séances de médiation, qui sont sélectionnés et formés (ex. : chez un animal qui cherche le contact avec l'humain, on va renforcer cette appétence. Habituation aux cages de transports, au bruit : invitation d'enfants à la ferme, etc.). Seuls les animaux capables de travailler avec les publics rencontrés sont impliqués. Les animaux sans attrait pour le contact humain restent à la ferme.

✓ **Respect des animaux** : animaux en semi-liberté sur la ferme, régime alimentaire adapté et habitats qui correspondent aux besoins des espèces. Limitation du nombre d'interventions, rotation des animaux pour ne pas les fatiguer (plusieurs « équipes ») et vigilance à ce que les interventions ne soient jamais à plus d'une heure de distance de la ferme. En séance, des lieux de répit sont prévus pour les animaux, leur permettant de se retirer s'ils ne souhaitent pas être en contact avec les participant-e-s.

✓ **Formations suivies par l'éducatrice** : médiation animale, éthologie, nombreuses lectures sur les animaux. Obtention des attestations de Connaissances pour les Animaux de Compagnie d'Espèces Domestiques (ACACED) chiens, chat et NAC (Nouveaux Animaux de Compagnie). Expérience d'un an auprès de chevriers.

✓ **Séances structurées** : les séances de médiation par l'animal sont structurées de manière à garantir la sécurité des animaux et des participant-e-s. Des rituels de démarrage sont adaptés en fonction des publics, et des explications sont fournies sur la manière dont les animaux fonctionnent et sur les activités à réaliser avec eux. Vigilance aux signaux des animaux (ex. : lapin qui tape du pied).



## MÉDIATION PAR L'ANIMAL / ZOOTHÉRAPIE

Association **RACINETHIQUE** — Sud Ardèche (07)

Fiche de capitalisation

**Soins et bienfaits par la nature**

(07)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*

### Accompagnement des publics par la médiation animale

#### ► Pourquoi ?

L'utilisation de la médiation animale pour accompagner des publics présente un intérêt majeur en raison de son impact positif sur le bien-être émotionnel. Les interactions avec les animaux apportent du réconfort, réduisent le stress et favorisent la socialisation.

#### Astuce

Être moteur pour instaurer des échanges avec les équipes très prises dans leurs activités. Ex. : si on croise une aide soignante qui est intéressée par le fait qu'on amène des animaux, on en profite pour voir ce qu'elle en pense par rapport aux besoins des bénéficiaires.

#### ► Comment ?

✓ **Construire les programmes de séances selon les publics** : des objectifs individualisés sont définis en amont avec l'équipe pluridisciplinaire. Un programme d'intervention est alors établi par l'intervenant-e en médiation par l'animal, en fonction des problématiques, des capacités des personnes et des objectifs visés.

Constitution des groupes de personnes qui seront présentes aux ateliers par les équipes des structures.

✓ **Suivi des personnes qui participent aux ateliers** : compte-rendu écrit à la fin de chaque séance pour chaque individu avec les observations de l'éducatrice. Envoi des comptes-rendus aux équipes.

Bilan trimestriel avec les équipes des publics vivant les ateliers pour croiser les observations. Réajustement des objectifs ou des séances. Échanges avec les équipes qui accompagnent les publics (ex. : prévenir l'éducatrice s'il y a eu un événement particulier par rapport à une personne qui pourrait la mettre en difficulté pendant l'atelier). Présence d'une professionnelle de la structure. Pendant les séances, présence rassurante d'une professionnelle de la structure, qui connaît les participant-e-s.

✓ **Connaissances des publics** : adaptation des techniques, par exemple selon le handicap et le niveau de compréhension. Utilisation d'images (ex : signaux d'apaisement—image chien qui se lèche le nez), utilisation de pictogrammes créés spécifiquement pour les publics atteints d'autisme. Vigilance aux signes de mal-être des bénéficiaires pour permettre de prévenir les difficultés.

✓ **Exemple de travail possible par la médiation animale** : accompagnement des ressentis et travail sur le rapport à l'autre. Identification et gestion des émotions via l'apprentissage avec l'éducatrice des signaux d'apaisement des animaux (apports de connaissances—images) mais aussi accompagnement verbal : « les cris et sons forts peuvent provoquer de la surprise ou de la peur », « les cochons d'inde sont peureux, faire doucement »).



01

03

(07)

15

26

38

43

63

69

73

74



#### Conseil

✓ **Ne jamais imposer l'activité aux publics. Si une personne ne souhaite pas participer ou se retire de la séance, on peut essayer de la faire revenir vers l'activité mais on ne la force pas.**

#### Contact porteur du projet

Association **Racinethique**  
Julie Sabatini, présidente de l'association.  
racinethique@gmail.com  
07.64.81.85.91  
<https://www.racinethique.fr/>



Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(15)

## L'OUROBORE : UNE OFFRE D'ACCUEIL SOCIAL ET THÉRAPEUTIQUE DANS UNE FERME BIOLOGIQUE

Association Semis à tout va — Cantal (15)

**D**ébuté en 2020, ce projet consiste dans la création d'une ferme arboricole à visée thérapeutique s'inscrivant dans le concept « Une seule Santé » (One Health). Le projet est porté par une éducatrice à l'environnement, cocréatrice de l'association « Semis à tout va » et formée à l'écopsychologie, en collaboration avec un artisan-arboriculteur. La ferme, datant du XVII<sup>ème</sup> siècle, était inhabitée depuis plusieurs années. À partir de 2020, des travaux sont menés afin de la transformer en structure d'accueil social et thérapeutique en partenariat avec diverses institutions du champ social, médico-social et du domaine de la santé. Le but est de développer des activités sur la reconnexion à soi, aux autres et à la nature. La ferme accueille plusieurs activités agricoles complémentaires, une activité d'élevage ovin en transformation laitière et un éco pâturage, ainsi qu'une activité de maraîchage. Le projet de réaménagement de la grange afin d'accueillir des publics en hébergement est encore en cours, mais depuis 2021, le site a pu accueillir différentes activités.

### Objectifs du projet —

- ✓ Créer et développer un lieu d'accueil social et thérapeutique avec hébergement.
- ✓ Déployer le projet selon le concept « One Health » : une seule santé.
- ✓ Répondre à un besoin de territoire : isolement social, manque d'infrastructure d'accueil. Valoriser les spécificités de celui-ci : espaces de nature préservée, etc.

### Durée du projet

- ✓ Depuis 2020



#### Publics concernés

- ✓ Professionnel-le-s du monde rural ou de l'éducation à l'environnement, adultes, enfants, grand public, personnes en situation de vulnérabilité sociale ou ayant des troubles psychiques, accompagnement de groupe ou en individuel.

### Déroulement du projet — Activités déployées à la ferme

- **Stage de danse en nature pour tout public.** 4 jours d'immersion animés par deux art-thérapeutes autour de la danse, du chamanisme et de la culture algonquine et mexicaine.
- **Chantier participatif de plantation de haie et verger.** 1 jour .
- **Accueil des paysans du nord du Cantal** membres de la Confédération paysanne du Cantal. 1 jour.
- **Atelier de science participative** pour réaliser une étude de sol de la ferme. Une journée animée par l'association locale Symbios' avec une spécialiste des sols de VetAgro Sup—Institut national d'enseignement supérieur et de recherche en alimentation, santé animale, sciences agronomiques et de l'environnement .
- **Rassemblement du Réseau d'Education à l'environnement d'Auvergne.** 2 jours de rencontre et d'échange afin de mettre en commun des pratiques pédagogiques en lien avec l'animation nature.
- **Stage fabrication de tambour.** 3 jours de stage de connexion à la nature via la création de son tambour chamanique.
- **Séquence d'écopsychologie** avec les paysans accompagnés par Solidarité Paysans. Une journée d'animation nature basée sur l'approche sensible de la nature afin de trouver une ressource personnelle pour se remobiliser dans son quotidien.
- **Événement « Un salon dans ma ferme ».** Une journée de partages, de rencontre, de visite de la ferme rassemblant des élu-e-s, des habitant-e-s, des paysans, des associations. Musique et marché de producteurs locaux.

#### Partenaires impliqués

- ✓ Mairie de Saint-Etienne-de-Chomeil, Communauté de communes du « Pays Gentiane », Association Symbios', Conservatoire des espaces naturels, Réseau d'éducation à l'environnement Auvergne, Solidarité Paysans, Confédération paysanne du Cantal.



## L'OUROBORE : UNE OFFRE D'ACCUEIL SOCIAL ET THÉRAPEUTIQUE DANS UNE FERME BIOLOGIQUE

Association Semis à tout va — Cantal (15)

Fiche de  
capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(15)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Penser les activités et les lieux en interaction avec le vivant

#### ► Pourquoi ?

La ferme et son environnement doivent être en cohérence avec les valeurs portées et faciliter la synergie des approches : naturalistes, agricoles, culturelles et thérapeutiques.

#### ► Comment ?

Des exemples du point de vue **agricole** :

- ✓ Chantiers participatifs pour la plantation de vergers. Les vergers donnent des fruits qui permettent la création d'ateliers de transformation (jus, cidre, compotes).
- ✓ Élevage de moutons Shopshire, seule race de moutons fruitiers qui ne mangent pas les écorces des arbres fruitiers, qui assurent l'éco pâturage des vergers.

Du point de vue **naturaliste** :

- ✓ Actions d'identification des espèces avec des associations de protection de l'environnement par l'accueil de stagiaires dans le but de renforcer l'interaction entre l'humain et l'animal par la connaissance des espèces sur le territoire.
- ✓ Ateliers de science participative pour accroître la connaissance des milieux et des interactions possibles.

Du point de vue **culturel** :

- ✓ Création d'espaces pour mener des ateliers bois, métal et polyvalents.
- ✓ Création d'une cabane cocooning pour permettre aux personnes en résidence artistique de se loger dans un espace favorisant la créativité.

Du point de vue **thérapeutique** :

- ✓ Aménagement d'un jardin thérapeutique afin de déployer trois sphères de cette approche : un jardin contemplatif pour éveiller les sens, un espace de jardinage collectif pour le lien aux autres, des parcelles individuelles pour accompagner la relation intime avec la pratique du jardin.



01

03

07

(15)

26

38

42

43

63

69

73

74

## L'OUROBORE : UNE OFFRE D'ACCUEIL SOCIAL ET THÉRAPEUTIQUE DANS UNE FERME BIOLOGIQUE

Association Semis à tout va — Cantal (15)

Fiche de  
capitalisation  
**Soins et bienfaits  
par la nature**  
(15)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



### S'appuyer sur plusieurs professionnel·le·s aux compétences variées

#### ► Pourquoi ?

Afin de proposer des activités variées, qui font le lien entre santé, culture et environnement, tout en s'adaptant aux sensibilités et appétences de chacun·e, il est recommandé de s'appuyer sur différentes figures professionnelles. Cela permet de multiplier les forces vives, les compétences mobilisables et faire émerger une communauté de pratiques.

#### ► Comment ?

**Se renseigner sur les disciplines mobilisables pour développer la relation entre l'humain et la nature** dans une dynamique participative et adaptée à différents publics.

Cela permet de **proposer des activités variées** : art-thérapie, danse, science participative, stages d'artisanat, écopsychologie, chantiers participatifs d'arboriculture, etc.

Cette variété est au service de la remise en connexion de l'humain avec la nature et cela au bénéfice de la santé globale (One Health). Pour cela, il est important de **favoriser la rencontre et le partage de pratiques entre les différents professionnel·le·s**. Cela contribue à l'interconnaissance et à la création de collaborations. Par exemple, organisation d'événement comme « Un salon dans ma ferme » où les différents professionnel·le·s ont été invité·e·s à participer avec leurs réseaux.

**Chaque professionnel·le apporte ses compétences et son approche et peut répondre de manière adaptée.** Par exemple, avec des paysans en détresse psychique, des animations nature basées sur une approche naturaliste de découverte de l'environnement ne seront pas adaptées. En revanche, il peut être intéressant de proposer des séances d'écopsychologie pour travailler le lien entre leurs émotions et une nature à laquelle ils sont habitués, pour essayer de la voir autrement.



#### Conseil

✓ S'appuyer sur plusieurs formes d'intelligence pour réfléchir l'aménagement des lieux : professionnel·le·s issu·e·s du domaine de l'agriculture, de l'élevage, de l'artisanat, de l'éducation à l'environnement, de l'hortithérapie, de l'architecture.

#### Contact porteur du projet

Julie Lan  
Association **Semis à tout va**  
Fouilloux  
Saint-Etienne de Chomeil—15400  
lourobore@gmail.com



# HOMME & NATURE : RETROUVER SES LIENS À LA NATURE

Fiche de  
capitalisation  
**Éducation**  
à l'environnement et  
santé mentale  
(15)

## Association Moments Nature — Cantal (15)

L'association Moments Nature est fondée en 2019 pour accompagner les habitant.e.s du Cantal et des zones limitrophes à découvrir, comprendre et préserver les milieux naturels via des projets favorisant les relations durables avec la nature. La fondation de l'association partait du constat que, même dans les zones rurales du département, les liens entre les habitant.e.s et la nature sont de plus en plus rares, ce qui a un impact sur le bien-être individuel et collectif. Ce constat a été partagé en 2020 lors d'un forum organisé à Saint-Flour par le Réseau Éducation à l'Environnement Auvergne (REEA). La réponse à un Appel à Manifestation d'Intérêt de l'Agence Régionale de Santé a permis d'impulser une première action auprès des Relais Petite Enfance. D'autres actions ont pu être déployées grâce au soutien des Communautés de communes. Aujourd'hui l'association rassemble 11 professionnel.le.s de l'éducation et du bien-être et propose plusieurs actions ciblées par public.

### Objectifs du projet

- ✓ Outiller les adultes de la sphère éducative à une pratique régulière dans la nature.
- ✓ Encourager chaque individu à prendre soin de lui à travers son lien au vivant en renforçant ses capacités physiques, créatives, émotionnelles et sociales.
- ✓ Éduquer à l'environnement et à sa préservation.

### Durée du projet

- ✓ Depuis 2019



#### Publics concernés

- ✓ Tout public selon les actions.

#### Partenaires impliqués

✓ Les communes de Neussargues en Pinatelle et de Murat, Hautes Terres Communauté et Saint Flour Communauté. Le Parc des Volcans et le Conseil Départemental du Cantal. Les Fonds de Développement de la vie associative. Les Fondations Nature et Découverte. L'Office Français de la Biodiversité. Le Syndicat Interdépartemental de gestion de l'Alagnon. Le Réseau d'éducation à l'Environnement d'Auvergne. Le lycée agricole Georges Pompidou d'Aurillac, le Lycée Henry Queuil de Neuvic. Les écoles primaires : Ruynes en Margeride, Coltine, Chalargues, Neussargues, Allanche.

### Déroulement du projet

#### Action auprès des Relais Petite Enfance

- Soirée de présentation auprès des assistant.e.s maternel.le.s et animateurs/animateuses du relais.
- 3 sorties sur le terrain accompagnées par une éducatrice à l'environnement et une psychomotricienne. Ces sorties permettent aux assistant.e.s maternel.le.s d'expérimenter les activités directement avec les enfants et d'observer les bienfaits.

#### Action auprès des enseignant.e.s et des élèves

- Même déroulé que l'action auprès des Relais Petite Enfance mais avec 5 sorties. Les sorties se font avec les élèves et sont consacrées à une ou plusieurs compétences psychosociales selon les besoins qui sont discutés au préalable avec les enseignant.e.s.

#### Actions auprès des enfants, des jeunes et des adultes

- **Détox numérique** : 3 jours dans la forêt sans téléphone destinés aux élèves de lycée qui veulent participer après un temps d'échange. Les activités se font selon les envies : randonnées animées, création artistique, dormir à la belle étoile. Le dernier jour est consacré à une mise en commun des ressentis.
- **Le Club Nature** : pour tous les âges, l'association propose des sorties régulières en forêt les mercredis, jeudis et les samedis suivant la tranche d'âge .

#### Action auprès de tous publics

- Sorties bien-être et stages autour d'activités différentes : pratique du yoga, randonnée animée, massage en nature, danse en pleine forêt, activités avec les plantes, etc.

#### Source d'inspiration du projet

- ✓ L'écopsychologie, en particulier le « chemin de 5 pierres » et les travaux de Joanna Macy.



01

03

07

(15)

26

38

42

43

63

69

73

74

## HOMME & NATURE : RETRouver SES LIENS À LA NATURE

Association Moments Nature — Cantal (15)

Fiche de  
capitalisation  
**Éducation**  
à l'environnement et  
santé mentale  
(15)

### LES LEVIERS D'EFFICACITÉ



## Accompagner la prise de conscience des bienfaits de la nature

### ► Pourquoi ?

Afin de favoriser une pratique régulière dans la nature il est important de montrer que cela apporte des réels bienfaits, autrement les sorties en nature seront perçues comme quelque chose à faire sporadiquement juste pour casser la routine ou occuper. Cela donne plus de sens et de légitimité aux actions proposées et sollicite l'intérêt des institutions.

#### Astuce

Être toujours à l'écoute et partir des besoins des publics accompagnés, tout en étant conscient de son rôle et ses limites. Se former à l'écopsychologie peut être utile pour renforcer son pouvoir d'agir en ce qui concerne la mise en lien entre les personnes accompagnées, leur bien-être et la nature. Cela permet aussi de mieux identifier le périmètre de ses actions.

### ► Comment ?

#### Avec les adultes de la sphère éducative

✓ Prévoir d'abord des temps de présentation et d'échange qui croisent savoirs scientifiques et mise en situation. Par exemple, à partir de la projection d'une vidéo qui montre des enfants en interaction avec la nature, on réfléchit à l'intérêt de ces interactions pour le développement des enfants à l'appui des données scientifiques.

✓ Proposer des accompagnements sur plusieurs séances qui permettent d'apprécier les évolutions du comportement des enfants. Demander aux enseignant-e-s d'observer les élèves lors des différentes sorties et une fois rentrés en classe : qu'est-ce qui se passe au niveau de la concentration ? De la cohésion et de l'atmosphère en classe ? Demander aux enseignant-e-s de noter sur un journal les évolutions observées.

✓ Avec les professionnel-le-s de la petite enfance et les parents, proposer des sorties avec une psychomotricienne afin de montrer les bienfaits au niveau du développement de l'enfant.

#### Avec tous publics

✓ A la fin de chaque activité, prévoir un temps où l'on se questionne sur ses sensations et sur ce que l'activité a apporté : qu'est-ce que cela m'a fait de dormir à la belle étoile ? De construire cette petite cabane ? De m'immerger sous ces feuilles mortes ?

✓ Avec les enfants plus âgés et sur les activités de plusieurs jours, proposer un temps d'écriture pour exprimer ses besoins et ses ressentis. À partir de cela, construire un carnet de voyage collectif. Possibilité d'utiliser les cartes du Dixtit ou un outil de photolangage.



## HOMME & NATURE : RETROUVER SES LIENS À LA NATURE

Association Moments Nature — Cantal (15)

Fiche de  
capitalisation  
**Education**  
à l'environnement et  
santé mentale  
(15)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



### Rassurer les adultes sur leur capacité à éduquer dehors

#### ► Pourquoi ?

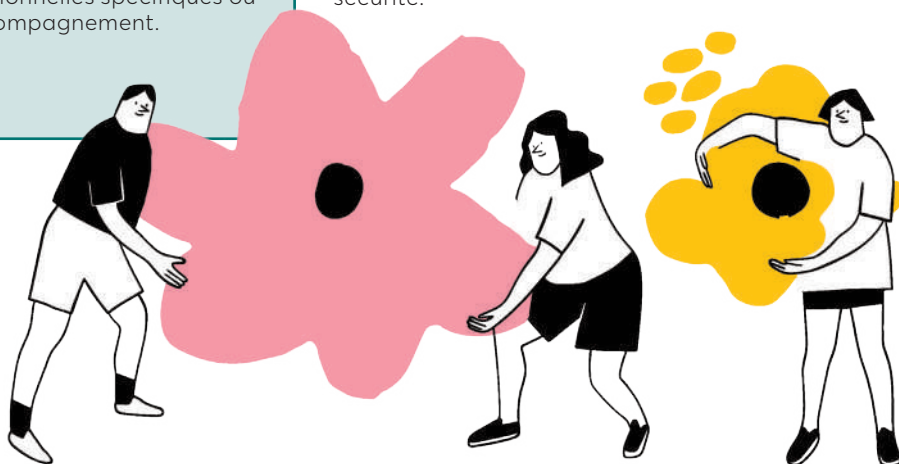
De nombreux adultes perçoivent les activités en nature comme difficiles à mettre en place. Cela constitue un frein à la pratique régulière dans la nature. Montrer que les activités en nature ne sont pas si compliquées constitue donc un levier pour faciliter leur mise en routine.

#### Point de vigilance

Bien qu'il soit important de montrer la faisabilité des activités en nature, il est important également de rappeler que rien ne s'improvise. Tout demande un temps de préparation. De la même manière, s'il faut montrer que chacun-e peut proposer des activités en nature à son échelle, il est important de rappeler que tout ne peut pas être fait par tout le monde. Certaines sorties demandent des compétences professionnelles spécifiques ou un accompagnement.

#### ► Comment ?

- ✓ Permettre aux adultes de tester les activités avec les enfants qu'ils accompagnent pour pouvoir s'en saisir.
- ✓ Montrer qu'il suffit de peu de choses pour éduquer dans la nature et expérimenter avec eux et les enfants. Par exemple, on peut se saisir des pommes de pin pour pratiquer les maths ou réaliser une création artistique.
- ✓ Accompagner les enseignant-e-s vers l'autonomie en organisant les sorties dans des coins nature à proximité de leur établissement. Leur montrer comment ces espaces extérieurs peuvent être aménagés pour faciliter les classes dehors.
- ✓ Accompagner au changement de posture pédagogique. Rassurer sur le fait qu'on n'est pas obligé de tout savoir et qu'on peut rechercher les réponses avec les enfants si on ne sait pas répondre à leurs questions.
- ✓ Éduquer aux risques et aux équipements afin de rassurer les adultes dans leur capacité à proposer des activités en nature en toute sécurité.



#### Conseil

✓ Avant chaque accompagnement, bien prévoir un temps de préparation, aménager les lieux, lister les équipements, définir les rôles de chacun-e : qui s'occupe de quoi ? Ce travail en amont de l'action permettra de sécuriser l'équipe organisatrice et laisser ensuite place à la souplesse nécessaire pour coconstruire avec le public et accueillir sereinement les imprévus éventuels.

#### Contact porteur du projet

Association **Moments Nature**  
2, impasse des demoiselles à  
Chalinargues  
15170 – Neussargues en Pinatelle  
tel : 06 30 35 73 02  
contact@momentsnature.org  
<https://momentsnature.org/>



01

03

07

(15)

26

38

42

43

63

69

73

74





## OSONS CRÉER NOTRE FUTUR DÉSIRABLE...

### Laboratoire de la transition Ecologique, Biovallée et Osm'Ose — Drôme (26)

Fiche de capitalisation

Emotions face aux crises environnementales

(26)

L'association Laboratoire de la Transition Écologique a été créée en réponse à la préoccupation croissante concernant la dégradation du climat, de la biodiversité et de la justice sociale. L'objectif principal de l'association est d'inventer de nouvelles façons de vivre qui soient durables, joyeuses et de promouvoir ces idées auprès des acteur-ric-e-s économiques, politiques et des citoyens. Le Laboratoire de la Transition cherche à établir un lien entre les théoriciens et les acteur-ric-e-s de terrain. Les deux fondateurs de l'association partagent une vision axée sur la "sobriété", qui privilégie la simplicité, la responsabilité et la solidarité plutôt que la croissance démesurée et le consumérisme. Le laboratoire porte le projet MOBITER (mobilisation territoriale pour un futur désirable), avec l'association Osm'Ose. Ce projet à destination des jeunes vise à renforcer leur pouvoir d'agir, à transformer leurs émotions en créativité, à encourager l'altruisme et à promouvoir un avenir désirable. L'idée initiale était d'adapter la fresque du climat au contexte local, en se concentrant sur des thèmes tels que la biodiversité, l'agriculture et l'eau, combinés à des jeux axés sur les solutions potentielles à l'échelle locale (métiers et actions). Cependant, les retours des jeunes participant-e-s et des éducateur-ric-e-s décrivaient un projet trop centré sur les constats et sur une échelle individuelle, ce qui ne permettait pas de faire baisser le sentiment d'impuissance face aux défis environnementaux. Le projet a alors pris une direction différente avec la réalisation d'un **kit d'animation « Construire l'Espoir »** qui se concentre sur la place des émotions et leur rôle dans la capacité à agir et à se projeter individuellement et collectivement dans un présent et un futur désirable.

### Objectifs du projet —

- ✓ Accueillir les émotions face aux enjeux actuels.
- ✓ Provoquer ou donner l'envie d'agir.
- ✓ Prendre soin de l'envie de vivre.

### Durée du projet

- ✓ Depuis 4 ans



#### Publics

#### concernés

- ✓ Jeunes, cycle 3, collèges et lycées de la Drôme.

#### Partenaires

#### impliqués

- ✓ Association Biovallée, référentes départementale ESE (OSM'OSE et IREPS).

### Déroulement du projet —

#### Phase 1—Faire connaître le projet

- Travail de démarchage auprès des établissements scolaires par l'association Biovallée et par le Laboratoire de la Transition Écologique. Diffusion du projet auprès des réseaux. Création de partenariats et liens avec les financeurs.

#### Phase 2—Déploiement du projet

- Co-construction des interventions avec les établissements intéressés en prenant en compte les besoins de ces établissements.

#### 4 demi-journées d'interventions auprès des publics sur les thèmes suivants :

(1.) Travail sur les émotions. (2.) Enjeux climatiques (si besoin d'un travail initial sur les constats avec le public) ou travail sur les informations qui nous entourent (impacts positifs ou négatifs), (3.) Renforcement de la connexion avec la nature. (4.) Projection dans des nouveaux récits.

Création par la structure Osm'Ose d'un kit d'animation « Construire l'Espoir » qui détaille les séances d'animation (objectifs, techniques, matériel...)

En 3 ans, le Labo et Biovallée ont organisé 15 animations dans 6 établissements. Le projet a également été étendu à d'autres établissements, avec un rassemblement prévu lors du Forum Jeunes sur le Futur Désirable, l'écologie et la solidarité le 11 mai 2023 à Crest.

#### Phase 3—Activités parallèles : forums jeunes (ou festival de 2 jours pour l'année 2025)

- Le projet comprend des "forums jeunes" qui consistent en deux demi-journées d'activités dans les lycées en fin d'année et des interforums (forum inter-établissements).

**A venir :** sessions de formation pour l'appropriation du kit « Construire l'Espoir »

#### Source d'inspiration

#### du projet

- ✓ 10 années d'expérience de l'éducatrice dans le domaine de l'éducation à l'environnement et au développement durable (EEDD), beaucoup de retours critiques et de colère sur « les petits gestes » et l'action politique insuffisante. Constat qu'il est devenu impératif de trouver une nouvelle manière de prendre soin des individus et de lutter contre le sentiment d'impuissance.

## OSONS CRÉER NOTRE FUTUR DÉSIRABLE...

Laboratoire de la transition Ecologique,  
Biovallée et Osm'Ose — Drôme (26)

Fiche de  
capitalisation

Emotions face aux crises  
environnementales

(26)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Renforcer les connexions (à soi, aux autres et au monde)

#### ► Pourquoi ?

Cela permet de se rendre compte que nos ressentis peuvent être partagés par d'autres et renforce l'empathie envers autrui et la nature.

Il est important de ne pas s'adresser qu'à la raison dans les questions d'enjeux climatiques. Les émotions et le sentiment de connexion sont aussi des moteurs pour l'action.

#### ► Comment ?

✓ **Penser à l'accueil et au confort du public (convivialité) :** créer des espaces qui marquent une différence avec le contexte scolaire classique. Ex : Gâteaux et boissons, aménagements de l'espace (cercle) ou changer de lieu (animation dehors), décorer.

✓ **Travailler sur les émotions :** Poser un cadre et des règles de fonctionnement pour sécuriser les jeunes. (Ex. : démarrer par une animation collaborative qui crée des interactions, suivie d'un debriefing (Ça s'est bien passé ? Pas bien passé ? De quoi a-t-on besoin pour la suite ?)).

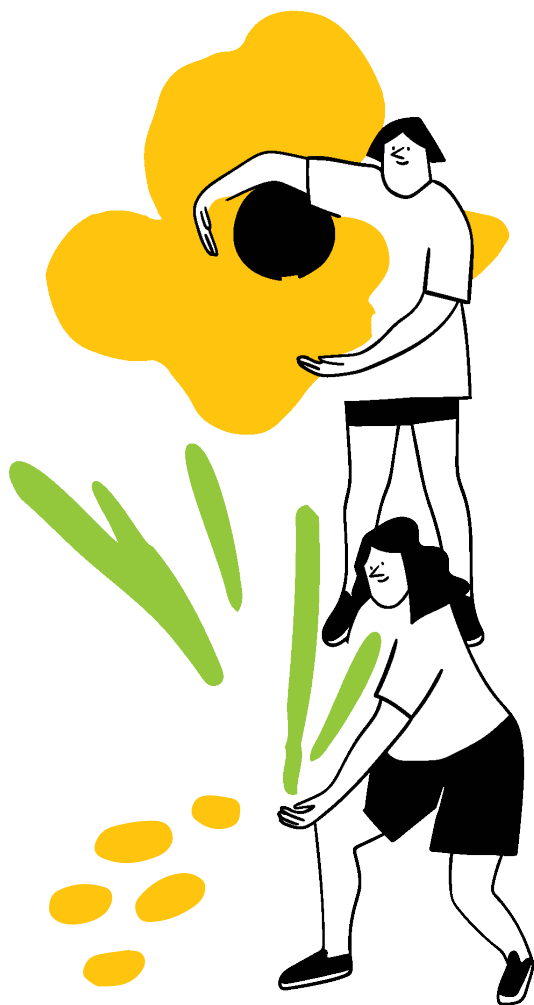
Concevoir des consignes pour que les jeunes partent de leur vécu (« quand je pense à... pour moi, ma communauté, mes proches »).

Séquence sur l'identification de ses émotions par rapport au monde et apports d'informations sur les émotions, leurs rôles et le lien avec nos besoins (ex. PPT, technique pop corn). Expérimentation de techniques de régulations des émotions (ex. cohérence cardiaque). Debriefing sur les activités vécues par le groupe (ressentis, facilités/difficultés...). Inclure dans les animations des productions artistiques (ex. peintures, choix d'images et collages, créations avec matériaux de la nature, art-phonie) pour faciliter la connexion aux émotions.

✓ **Faciliter la connexion au vivant :** Co-animation d'une séance en nature avec des animateur-ice-s de « bains de forêt », accompagnement verbal de l'expérimentation sensorielle et émotionnelle suscitée par le lieu et l'activité.

Sécurisation des jeunes : rappel préalable du matériel à prévoir. Le jour J, rappel du cadre et du contexte de l'animation (lieu, durée, définition d'un « bain de forêt », pas d'activité physique, pas d'objectif à atteindre, pas d'écrans, etc.).

✓ **Renforcer les liens aux autres :** activités où les participant-e-s travaillent ensemble vers un objectif commun et qui favorisent des échanges et de l'interconnaissance (travaux et productions de groupe). Accompagnement des jeunes à la technique d'écoute en écho. Ex. : interview mutuelle.



01

03

07

15

(26)

38

42

43

63

69

73

74

## OSONS CRÉER NOTRE FUTUR DÉSIRABLE...

Laboratoire de la transition Ecologique,  
Biovallée et Osm'Ose — Drôme (26)

Fiche de  
capitalisation  
**Emotions face aux crises  
environnementales**  
(26)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



### Susciter/renforcer l'envie d'agir

#### ► Pourquoi ?

Cela favorise le développement d'un sentiment de compétence en mobilisant les émotions et en les transformant en actions. Ce qui contribue à atténuer les sentiments d'impuissance et de désespoir.

#### Posture

Ne pas se braquer, amener les publics à questionner leurs sources. On peut proposer en complément des éléments factuels pour leur permettre de s'en saisir et faire évoluer leurs positionnements.



#### ► Comment ?

✓ **Développer l'esprit critique** : Encourager la recherche, la réflexion et la discussion pour développer une conscience critique par rapport aux informations. Ex. : approche Questions Socialement Vives : qui dit parle, pour dire quoi, dans quelles arènes, etc.

Bien connaître son public avant d'intervenir : échanges avec l'équipe éducative autour des questions qui animent le territoire où vit le public (problèmes, tensions, croyances, besoins...) pour adapter son approche et sa posture.

Aborder les inégalités : apport d'informations, témoignages d'expériences des éducateur-rices, outils d'animation (ex. : pas en avant).

✓ **Mettre en avant des acteur-ric-e-s locaux agissants** : mettre en avant pendant les séances des exemples locaux de personnes qui se mobilisent et des exemples de pairs et notamment de jeunes (ex. : demander aux participant-e-s de partager un exemple d'une action qui les touche).

✓ **Favoriser la projection vers l'avenir** : les émotions peuvent être moteur à l'action : utiliser des « médias » comme l'art comme vecteurs de projection et de mise en action. Accompagner à se projeter : rêverie guidée, inventons nos vies bas carbone, dernière séance sur le passage à l'action, etc.

✓ **Plaidoyer** : accompagner les jeunes à s'exprimer en public (créer des espaces de débats, ex. forums/interforums).



#### Conseil

✓ **S'appuyer sur l'écopsychologie qui étudie la relation entre les êtres humains et la nature avec les aspects psychologiques, émotionnels et spirituels de cette relation. Et comment nos attitudes et nos comportements envers l'environnement sont influencés par nos expériences et nos perceptions personnelles de la nature.**

#### Contact porteur du projet

Association **Laboratoire de la transition écologique et Osm'Ose**  
Cécile Petit—Référente  
départementale ESE, éducatrice  
en Éducation aux Mondes et aux  
Autres  
cecile.petit.si@gmail.com





# JARDINS URBAINS ET CITOYENS

Fiche de  
capitalisationEspaces de vie  
et santé mentale

(26)

## Association MAT — Drôme (26)

**L**e Mat est une association basée à Valence, dans le quartier prioritaire des Hauts de Valence, qui a été le théâtre de nombreuses expérimentations sociales innovantes (Chantiers jeunes, Scop Ardelaine au pied des HLM, habitant-e-s conciliateur-riche-s...). Depuis 1986, l'association et ses membres s'engagent en tant qu'habitant-e-s et acteur-riche-s du quartier pour améliorer leur cadre de vie et promouvoir une citoyenneté active. Son objectif principal est de requalifier le territoire et de changer le paysage mental et physique du quartier, souvent stigmatisé et dévalorisé. Depuis les années 2000, l'association s'est particulièrement investie dans la création et l'animation de jardins urbains et citoyens. Cette démarche vise à végétaliser l'environnement urbain et à cultiver des produits de manière naturelle, apportant ainsi des bienfaits tangibles pour la santé mentale et le bien-être général des habitant-e-s. Ils favorisent également le partage culturel, le lien social, la création de richesses locales en circuit court et la sensibilisation à l'environnement. Les projets de l'association sont construits en collaboration avec les habitant-e-s et les institutions locales, visant à promouvoir des concepts tels que la citoyenneté, la participation, l'autonomisation, la solidarité, la mixité, et la « biodiversité sociale et culturelle ». L'association mobilise les ressources humaines du quartier pour co-construire des solutions aux problèmes qui les concernent, démontrant ainsi comment un urbanisme centré sur l'humain peut transformer les espaces urbains et promouvoir une co-construction communautaire, accueillant tous ceux qui souhaitent contribuer à un environnement plus sain et vivant.

## Objectifs du projet

✓ L'objectif de l'association Le Mat est de favoriser la participation active des habitant-e-s dans la transformation de leur quartier et de promouvoir des modes de vie durables et solidaires.

## Durée du projet

✓ Depuis 2003



### Publics concernés

✓ Les habitant-e-s des Hauts de Valence.

## Déroulement du projet

### Phase 1—Mise en place du projet

- Lancement de l'idée et travail auprès des élu-e-s et des acteur-riche-s locaux pour faire émerger le projet de jardins partagés.
- Actions "Aller-vers" : enquête auprès des habitant-e-s et des futurs jardiniers. Définition du projet et de ses règles de fonctionnement.
- Réunions et échanges avec les futurs jardiniers motivés par le projet. Création d'un groupe de jardiniers (recherche de diversité des profils) avec lequel l'association travaillera sur un règlement spécifique pour chaque jardin, basé sur le règlement général défini au début du projet (ex. : interdiction d'utiliser des pesticides, participation à quelques tâches collectives annuelles, etc.).
- Études préparatoires avec les services techniques, concertation et suivi des travaux.

### Phase 2—Animation des jardins, soutien et accompagnement des jardiniers

- Soutien et accompagnement des jardiniers : équipe salariée qui assure un appui technique et pédagogique, ainsi que les tâches administratives. Elle facilite l'établissement de liens entre les jardiniers.
- Les membres de l'association sont garants d'un cadre : règles de fonctionnement des jardins (ex. : bio, pas de pesticides, compostage...).
- Activités complémentaires de l'association : ateliers pédagogiques avec les écoles, vente de produits des jardins...

### Phase 3—Assurer la pérennisation

- Les membres historiques ont progressivement délégué le travail aux nouveaux membres, mais ils demeurent présents pour préserver l'esprit et la méthodologie initiale ainsi que pour maintenir le lien avec les institutions.

### Partenaires impliqués

✓ Ville de Valence, Valence Romans Agglo, Valence Romans Habitat, Ardelaine SCOP, Emmaus Etoile, AG2R La Mondiale, Fondation Yves Rocher, Fondation de France.

### Source d'inspiration du projet

✓ Découverte d'initiatives de jardins (partagés, familiaux, thérapeutiques...) dans la ville avec l'aide de la fondation de France (ex. : participation à des colloques, visite des Green Guerilla à New-york).



01

03

07

15

(26)

38

42

43

63

69

73

74

## JARDINS URBAINS ET CITOYENS

Association MAT — Drôme (26)

Fiche de capitalisation  
Espaces de vie  
et santé mentale  
(26)

# LES LEVIERS D'EFFICACITÉ



## Travailler l'implantation

### ► Pourquoi ?

Renforcer la légitimité et surmonter les freins au projet. Obtenir du soutien sur le plan politique et institutionnel. Aider à la pérennité du projet et à la coordination entre les acteur-ric-e-s locaux, l'association et les habitant-e-s. **Contribuer à changer l'image du territoire et donner des moyens concrets aux habitant-e-s (impact sur le pouvoir d'agir).**

#### Posture

Persévérance et mobilisation de longue haleine. Malgré les obstacles et les résistances, l'association a fait preuve de persévérance et a continué à plaider en faveur des jardins. Elle a mobilisé les habitant-e-s et a maintenu les efforts pour que le projet soit pris en considération.

### ► Comment ?

#### Alliances stratégiques :

- ✓ Rencontres avec des élu-e-s de la ville pour présenter le projet de jardins collectifs et ses avantages (amélioration du cadre de vie, réduction de la délinquance, résultats positifs dans d'autres villes).
- ✓ Identification/rencontres d'alliés pour soutenir des actions. Ex. : Fondation de France, instance favorable au projet, directeurs de centres sociaux...
- ✓ Invitation des élu-e-s, du Préfet et acteur-ric-e-s impliqués à des temps de rassemblement (ex. : inauguration d'un jardin).

#### Présence dans des instances :

- ✓ Les membres de l'association participent aux réunions de concertation des habitant-e-s organisées par les services d'urbanisme de la ville, pour maintenir le dialogue avec les autorités locales et montrer leur engagement. Participations aux réunions d'acteur-ric-e-s du quartier.

#### Consultation des habitant-e-s :

- ✓ Rencontres et enquêtes en porte-à-porte auprès des habitant-e-s et des jardiniers demandeurs. Les résultats ont été présentés aux élu-e-s pour montrer le fort soutien des résidents.

#### Aménagements :

- ✓ Concertation sur les plans entre les services de la ville et l'association. Partage des possibles et des contraintes. Quand c'est possible, les futurs jardiniers sont encouragés à donner leur avis.

#### Communication et valorisation du quartier :

- ✓ Vente des productions alimentaire de l'association (même si ce n'est pas rentable). Ex. : purée de piments réalisée à Fontbarlettes. Participations à des événements (ex. : cité de la gastronomie, journée du développement durable, journée Éducation Santé-Environnement...). Journées porte ouvertes pour visiter les jardins.

#### Liens avec des acteur-ric-e-s locaux :

- ✓ Ex. restaurants et ateliers cuisine avec les enfants des classes de Fontbarlettes (Restaurant PIC, puis le restaurant d'Ardelaine à Saint-Pierreville et Le Bateleur).



## JARDINS URBAINS ET CITOYENS

Association MAT — Drôme (26)

Fiche de  
capitalisation  
**Espaces de vie  
et santé mentale**  
(26)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*

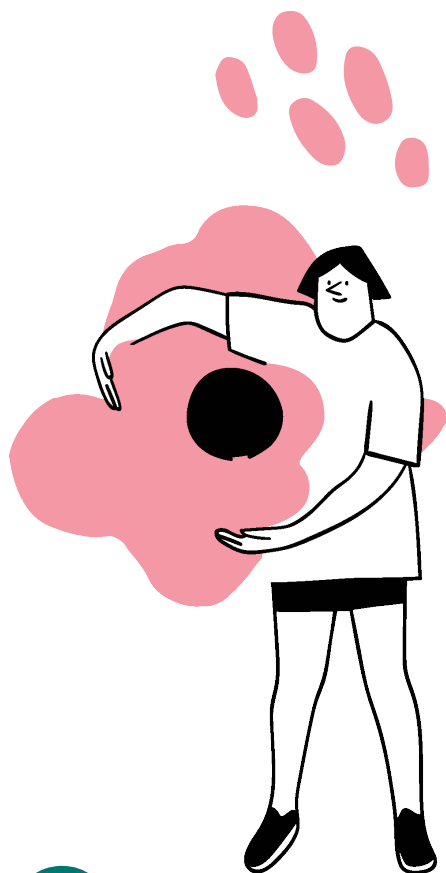


### Faire avec les habitant·e·s

#### ► Pourquoi ?

Favoriser la réappropriation de l'espace de vie et l'engagement citoyen. Valoriser les savoir-faire des personnes, favoriser les liens sociaux et la transmission, diminuer l'isolement, et améliorer la santé mentale en contribuant au bien-être émotionnel.

Promotion d'une **écologie populaire** qui favorise la durabilité environnementale et sociale.



#### Conseil

✓ **Construire constamment le « conernement ». La préoccupation à ce que les personnes se sentent concerner (habitant·e·s, élu·e·s, salarié·e·s de l'asso, partenaires...). Par le positif et par le négatif. Besoin d'un temps long pour l'adhésion des habitant·e·s et la constitution des groupes de jardiniers.**

#### ► Comment ?

##### Co-construire avec les habitant·e·s :

- ✓ Rencontres et échanges avec les habitant·e·s dans une démarche d'aller-vers (ex. : enquêtes, événement...).
- ✓ Mise en œuvre d'idées impulsées par des jardiniers. Ex. : Apiculture : analyse sur la faisabilité et l'accompagnement des jardiniers motivés. Financement d'une formation de 2 ans pour ces jardiniers. Localisation d'espaces d'accueil des ruches, recherche de financement pour l'achat et l'installation des ruches, etc.
- ✓ Découvertes et échanges avec d'autres initiatives grâce à des chantiers participatifs et des visites en collaboration avec l'association Le Passe Jardin, un réseau régional du Jardin dans Tous Ses Etats. (Valorisation des jardins de Valence).

##### Cadre pour favoriser l'implication et l'autonomie :

- ✓ Une délimitation spatiale, même avec de petites barrières aisément franchissables, contribue à l'appropriation par les jardiniers tout en établissant une distinction claire entre l'extérieur (espace public) et le jardin (codes et usages).
- ✓ Signature d'une convention par les jardiniers, avec possibilité de réunir un comité en cas de non-respect des règles. Les jardiniers sont informés dès leur adhésion et des rappels sont effectués en cas de non-respect.
- ✓ Les jardiniers sont responsables de la gestion de leurs espaces et participent à quelques « corvées » collectives annuelles. (ex. : enlever les cailloux, plantation des haies,...). Ils peuvent aussi participer aux autres activités de l'association (ex. repas partagés, activités pédagogiques de jardinage avec des enfants).

##### Soutien de l'association :

- ✓ Besoin d'avoir ou de développer des compétences parmi les salarié·e·s et des membres de l'association : techniques, relationnelles. Ex. : les membres de l'association ont expérimenté d'avoir un jardin pour comprendre ce que cela implique et mieux comprendre les habitant·e·s jardiniers.
- ✓ L'association connaît le territoire : acteur·rice·s locaux, environnement, usages des lieux, événements impactants, envies et besoins des habitant·e·s, problématiques, repérage de personnes motrices...
- ✓ Propose des plants et de la paille à bas prix pour les jardiniers. Sensibilisation aux enjeux climatiques : économie d'eau et paillis, promotion de l'autoproduction alimentaire, transformation des espaces pour le bien-être.

#### Contact porteur du projet

Association **Le Mat Drôme**  
4 allée Séverine - 26000 Valence  
Meriem Fradj—présidente de  
l'association  
07 82 27 55 74  
mat.valence@gmail.com



01

03

07

15

(26)

38

42

43

63

69

73

74



## LES SENTIERS DU POSSIBLE

Association CoMet' — Isère (38)

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits par la nature

(38)

L'association CoMet' est née en 2018 dans le but de renforcer les rapports sociaux en valorisant la diversité des personnes, des points de vue et des connaissances. L'association emploie différentes approches telles que la pédagogie active, la médiation scientifique et la création artistique pour encourager les interactions et les connexions entre des personnes issues de milieux variés. Elle conçoit des outils ludiques pour favoriser le partage de compétences et de savoirs, tout en cherchant de nouvelles manières de diffuser ces connaissances pour promouvoir une plus grande justice sociale.

CoMet', en partenariat avec l'association Paleop'terre et le Planning familial, propose le projet « Les Sentiers des Possibles », soutenu par la Fondation de France. Ce projet est né de réflexions sur le rapport au corps, la place des femmes dans l'espace public et la découverte du territoire pour les habitantes ou les nouvelles arrivantes, dans le but de créer des liens de solidarité. Il consiste à organiser des sorties en montagne spécialement conçues pour aider les femmes en difficulté à regagner confiance en elles et favoriser leur émancipation. Ces sorties fournissent un espace-temps dédié à la reconnexion avec soi-même, la nature et le monde, tout en favorisant la déconnexion mentale du stress urbain.

### Objectifs du projet —

- ✓ Émancipation des participantes.
- ✓ Développer la confiance en soi.
- ✓ Se familiariser avec le milieu montagnard pour qu'elles puissent y trouver une échappatoire, un espace où se sentir fortes, confiantes, puissantes, afin d'aller plus loin, ensemble.
- ✓ Renforcer les liens sociaux.
- ✓ S'entraîner et s'entraider, expérimenter l'appartenance à un groupe.
- ✓ Réduire le stress lié aux conditions de vie et à l'environnement urbain.

### Durée du projet

- ✓ 10 mois

#### Publics concernés

- ✓ Femmes victimes de violences, femmes isolées et/ou en difficultés (environ 20 femmes par randonnées).

#### Partenaires impliqués

- ✓ Association Paleop'terre, Fondation de France, Planning familiale, Solidarité femmes - Miléna.

### Déroulement du projet — Elaboration du projet

- Rencontres de structures intéressées et partantes pour participer au projet.
- Réponse à l'appel à projet de la Fondation de France « Sport et femmes pour un nouveau départ ».

### Mise en œuvre

- Randonnées mensuelles en montagne : organisation de randonnées en montagne. Deux demi-journées de randonnée par mois pour des sorties accessibles en transports en commun. Et une fois par mois une sortie à la journée avec la location d'un minibus.
- Sorties d'orientation dans des parcs : en plus des randonnées en montagne. Le programme inclut une sortie d'orientation par mois dans des parcs locaux. Ces sorties permettent aux femmes de découvrir des espaces naturels différents et de développer des compétences d'orientation.
- Sortie en montagne avec nuit en refuge : le programme se termine par une sortie spéciale en montagne sur deux jours consécutifs, avec une nuit en refuge.

### Éléments complémentaires du projet

- Visites de structures et cafés des possibles une fois par mois pour présenter l'action dans des structures partenaires. Les participantes au projet sont encouragées à venir parler à d'autres femmes de leurs expériences et vécus du projet.
- Organisation ponctuelle de repas collectifs et de discussions
- Mise en place d'un système de « marrainage ».
- Suivi des publics assuré par les structures partenaires du projet.

#### Source d'inspiration du projet

- ✓ Constat d'une fréquentation de la montagne par une catégorie sociale plutôt aisée et que les actions souvent proposées aux femmes pour prendre soin d'elles se déroulent généralement en intérieur. Motivation à proposer autre chose aux femmes et à contribuer à réduire les inégalités sociales et de genre, en particulier en ce qui concerne l'occupation des espaces.

## LES SENTIERS DU POSSIBLE

Association CoMet' — Isère(38)

Fiche de  
capitalisation  
**Soins et bienfaits  
par la nature**  
(38)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Rendre un espace naturel accessible

#### ► Pourquoi ?

Il s'agit d'un enjeu de justice sociale et de démocratisation de l'accès à des espaces naturels, notamment pour les femmes. L'activité physique en nature favorise le bien-être physique et mental en offrant un environnement propice à la détente et à la réduction du stress.



#### ► Comment ?

##### Accessibilité :

- ✓ Choix de parcours de randonnées accessibles en transports en commun pour les 1/2 journées. Location de minibus pour les sorties en journées complètes.
- ✓ Prêt de matériel possible pour les participantes (mécénat reçu par l'association pour l'achat de matériel et les accompagnatrices prévoient aussi toujours un peu de matériel en plus au cas où, ex. bouteille d'eau).

✓ Avoir des professionnelles formées à l'accompagnement en montagne. Important pour la transmission de connaissances et de compétences, et pour sécuriser le groupe.

✓ Toujours au moins 2 accompagnatrices (CoMet' et Paleop'terre) pour les sorties à la journée pour garantir sécurité et disponibilité.

##### Liens avec le public :

✓ 3 jours avant la sortie, envoi d'un message de rappel sur Whatsapp.

✓ Envoi après la sortie de photos à toutes sur un fil privé, même à celles qui ne sont pas venues.

✓ Les participantes vont présenter le projet à d'autres femmes. Elles sont aussi invitées à venir lorsque l'association va présenter le projet à des partenaires.

##### Soutien politique et des partenaires :

✓ Le projet a pu bénéficier du soutien politique et de relai par la déléguée départementale aux droits des femmes, Direction Départementale de la Cohésion Sociale Isère et par la métropole de Grenoble.

✓ Certaines professionnelles des structures partenaires participent parfois aux randonnées. Accompagnement de certaines personnes par ces professionnelles pour faciliter l'accès et favoriser la participation.

✓ Des temps d'échanges réguliers ont lieu avec les structures partenaires, notamment pour mieux comprendre certaines femmes et voir les évolutions. Des comptes-rendus sont rédigés après chaque randonnée.



01

03

07

15

26

(38)

42

43

63

69

73

74

## LES SENTIERS DU POSSIBLE

Association CoMet' — Isère(38)

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits par la nature

(38)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*

### Développement du pouvoir d'agir des femmes

#### ► Pourquoi ?

Le développement du pouvoir d'agir des femmes est essentiel pour promouvoir l'égalité des genres, renforcer leur autonomie, accroître leur confiance en elles et favoriser leur bien-être mental.

S'appuyer sur la nature et l'activité physique en communauté comme catalyseur de ce processus d'émancipation.

#### Posture

Laisser de la place aux femmes et leur faire confiance dans leurs interactions. Ce sont elles qui accueillent et intègrent les nouvelles arrivantes. Les accompagnatrices ont un rôle de garant du cadre et le rappel quand cela est nécessaire.

#### ► Comment ?

##### ✓ Rapport au corps :

L'effort physique vers un objectif permet aux femmes d'être dans le moment présent. C'est un temps pour elles, pour lâcher le quotidien. La difficulté des randonnées évolue progressivement selon le niveau et les randonnées sont choisies pour être toujours accessibles à l'ensemble des participantes.

Nécessite une connaissance du public (problématiques, parcours de vie ...) et de ses aptitudes physiques.

##### ✓ Besoin de lien fort :

Permet de partager du temps avec des femmes qui ont le même vécu. (Ex. partage d'astuces ressourceuses, occasions, aides...). Les échanges sont laissés libres, pas d'animation particulière de la part des accompagnatrices outre le cadre posé en début de randonnée. (Ex. : « Niveaux différents, on est un groupe, le but c'est que tout le monde arrive au bout, solidarité »...).

##### ✓ Transmissions de connaissances sur la randonnée par les accompagnatrices :

Ex. : Techniques d'orientation. Permet de réfléchir aux chemins que l'on va choisir, de savoir si l'on suit les autres ou si l'on prend un chemin différent. Parallèle intéressant avec les parcours de vie. Les participantes peuvent arriver à guider le groupe pendant la randonnée.

Accompagnement sur le matériel : quel matériel ? Pourquoi ? Quand ?

##### ✓ Partage sur le projet :

Transparence de l'association sur l'importance de l'engagement des participantes pour la viabilité du projet et le rôle que les participantes peuvent jouer (diffusion de l'information, inviter d'autres femmes à participer, respect de leur engagement lorsqu'elles s'inscrivent sur une sortie...).

##### ✓ Prise de parole dans l'espace public :

Les femmes impliquées sont invitées à partager leurs expériences personnelles et à témoigner de l'impact du projet sur leur vie. Dans leur vie quotidienne mais aussi lors de temps de rencontres ou pendant des présentations du projet à des structures. Ex. : foyers d'hébergement d'urgence.

Exposition photo coorganisée avec les participantes dans un espace public : café « La Crique Sud » du 24 avril au 24 mai 2022. Avec une prise de parole des participantes en public pour témoigner de leurs expériences.

#### Conseil

✓ Anticipation difficile par moments car on ne sait jamais combien de personnes seront vraiment là. On a notamment appris avec l'expérience à ne pas donner le même horaire à tout le monde pour faciliter l'organisation.

#### Contact porteur du projet

Association CoMet'  
<https://comet-mediation.com/>  
Christelle Gaïdatzis—Ethnologue  
et accompagnatrice en montagne  
contact@asso-comet.com  
06 43 03 74 36





# BASE'ALLIER : LIEU PÉDAGOGIQUE ET D'ACCUEIL TOUT PUBLIC (OU PRESQUE)

Fiche de capitalisation  
**Education**  
à l'environnement et  
santé mentale  
(43)

## Association Les Pieds à Terre — Haute Loire (43)

**F**ondée en 2014, l'association Les pieds à Terre, porte les principes et valeurs pédagogiques de l'éducation populaire et de l'Education à l'Environnement et au Développement Durable et a pour cœur d'action d'amener petits et grands dehors. L'association est convaincue de la nécessité du contact avec la nature, qui offre une multitude d'opportunités pour éveiller les sens, stimuler l'imagination, et favoriser le développement d'aptitudes et de savoirs (ex. coopération). Elle encourage activement la participation de chaque individu et accorde une grande importance au respect du groupe, que ce soit dans la réalisation des activités ou dans l'aménagement du site « Base'Allier ». Depuis 2020 avec le soutien de la mairie et de la CAF, l'association loue un terrain communal situé au bord de la rivière Allier au voisinage de l'aire naturelle de camping de Chilhac. Différents milieux naturels y sont représentés : forêt alluviale, prairie, rivière, friche. Base'Allier est ainsi le nom du lieu et du projet qui incarne les valeurs et intentions pédagogiques de l'association. Il s'agit d'un lieu d'accueil où les visiteurs réguliers ou occasionnels ont l'opportunité d'améliorer leur bien-être et leur santé mentale en se connectant à la nature.

## Objectifs du projet —

- ✓ Amener les publics dehors, dans un cadre naturel riche parce qu'être dehors est source de bien-être, de découverte, de confiance en soi, d'expérimentation.
- ✓ Permettre le lien avec la nature.
- ✓ Accompagner le développement individuel et la découverte de la vie collective.
- ✓ Développer le lien social.

## Durée du projet

- ✓ Base'Allier a vécu 4 saisons d'accueil depuis 2020

### Publics concernés

- ✓ Enfants de 0 à 17 ans et leurs familles/accompagnants, enfants accueillis en foyer, grand public, scolaires.

### Partenaires impliqués

- ✓ Mairie de Chilhac, CAF, communautés de communes Rives du Haut-Allier et Brioude Sud-Auvergne, MSA. Réseaux en lien avec l'EEDD.

## Déroulement du projet —

### Identification et investissement du lieu « Base'Allier »

- 5 valeurs pédagogiques ont guidé l'investissement du lieu : être dehors, être en mouvement, vivre son territoire et le monde, viser l'autonomie, agir collectivement.

### Déploiement des activités de l'association sur Base'Allier et sur le territoire

1. L'association "Les Pieds à Terre" propose des accueils de loisirs et des séjours de vacances en plein air, offrant ainsi aux enfants l'opportunité de vivre des expériences enrichissantes et stimulantes. Pendant ces périodes, le site est spécialement aménagé avec les enfants pour répondre à leurs besoins et favoriser leur bien-être.
2. Aménagements du site au fil des saisons, des activités et des projets des enfants.
3. L'association propose des animations d'éducation à l'environnement et au développement durable en extérieur pour offrir aux participant-e-s une expérience d'apprentissage immersive dans la nature. Ces animations permettent aux participant-e-s de développer leur connaissance de l'environnement, de comprendre les enjeux liés au développement durable et d'adopter des comportements respectueux de l'environnement.
4. Formations à destination des futurs animateur-ric-e-s (BAFA), des professionnel-le-s de l'animation, des jeunes adultes, élu-e-s, et autres publics selon les objectifs.
5. Évènementiel sur site pour fédérer les acteur-ric-e-s et les habitant-e-s du territoire et faire découvrir le lieu (ex. : Festeenart, actions « portes ouvertes », fête d'ouverture).

### Source d'inspiration du projet

- ✓ Les valeurs et principes qui animent ce projet sont les moteurs qui orientent leurs actions. Ex. : La conviction que l'interaction avec la nature, crée des occasions multiples de vivre des expériences bénéfiques pour la santé physique et mentale.



01

03

07

15

26

38

42

(43)

63

69

73

74



## BASE'ALLIER : LIEU PÉDAGOGIQUE ET D'ACCUEIL TOUT PUBLIC (OU PRESQUE)

Association Les Pieds à Terre — Haute Loire (43)

Fiche de capitalisation  
Education  
à l'environnement et  
santé mentale  
(43)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Une posture et des pratiques éducatives pour accompagner au dehors

#### ► Pourquoi ?

Permettre aux publics de développer, en autonomie, une connexion émotionnelle avec son environnement renforçant leur estime de soi et leur confiance en eux, tout en offrant des opportunités d'apprentissage pratique, de stimulation cognitive, de socialisation et d'ouverture aux autres.

#### Posture

Les animateur-ric-e-s adhèrent aux valeurs de l'association et les incarnent par leur attachement à la nature, aux milieux au sein desquels ils évoluent et par leur posture. Celle-ci passe par la confiance accordée aux publics, une fois le cadre posé. Les animateur-ric-e-s restent toujours présents en soutien selon les besoins.

#### ► Comment ?

✓ **En allant dehors dans toutes les activités :** Activités EEDD avec les écoles et centres de loisirs (ex. : club nature, classes découvertes), accueil pour les vacances, formations, événements, etc.

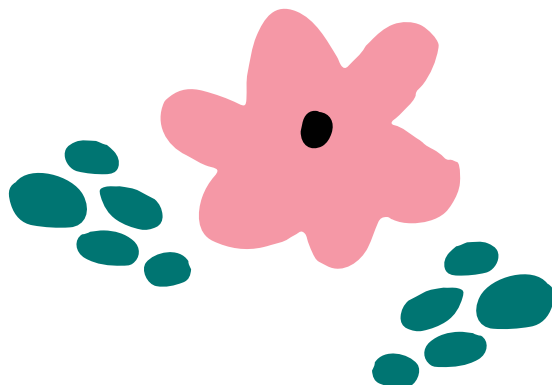
✓ **En adaptant les activités aux potentialités du site :** les animateur-ric-e-s connaissent le site et ses risques (arbres chancelants, berges abruptes, débit de la rivière). Ils adaptent donc leurs activités en fonction de ces éléments

✓ **En donnant des repères pour sécuriser sans entraver :** mise en place de rituels selon les situations et l'objectif pédagogique. Ex. En randonnée, les animateur-ric-e-s vont donner des critères précis pour que les enfants puissent redescendre en gérant leur sécurité : « on ne traverse pas un champ s'il y a des animaux dedans, etc. ». Ils vont aussi définir ce que les enfants peuvent faire : courir, crier, fabriquer des choses, et leur donner des éléments sur lesquels ils pourront se concentrer (« trouvez-moi un objet doux, un objet dur... ») et leur permettre d'identifier clairement les espaces. Ex. : rituel d'histoire avec un point de ralliement autour d'un arbre à un moment dans la journée. Savoir où les enfants peuvent aller quand ils se réveillent avant les autres (endroit aménagé : ex. espace lecture).

✓ **En apprenant à se sentir bien en nature par des expériences significatives pour le public :**

Investissement du lieu et des environnements : plantation d'arbres et suivi de leur croissance, land art, parcours d'orientation coopératif, etc.

Verbaliser ce que les enfants vivent sans dramatiser, accueillir les émotions et les vécus des enfants (positifs ou négatifs, ex. appréhension des serpents) et les aider à verbaliser leurs sensations en offrant des espaces d'échanges ou en se rendant disponible.



## BASE'ALLIER : LIEU PÉDAGOGIQUE ET D'ACCUEIL TOUT PUBLIC (OU PRESQUE)

Association Les Pieds à Terre — Haute Loire (43)

Fiche de capitalisation  
**Education**  
à l'environnement et  
santé mentale  
(43)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



### Impliquer les locaux dans certaines activités de l'association

#### ► Pourquoi ?

Pour renforcer l'implantation du lieu dans le territoire et l'engagement citoyen et l'implication pour cet espace.

Pour faire redécouvrir le territoire aux personnes qui l'habitent. (Ex. : réaliser qu'un espace naturel au bord de la rivière super sympa pour pique-niquer se trouve à 5 min à pieds).

Pour permettre aux individus de se connecter à la nature et **la rendre accessible**.



#### ► Comment ?

✓ **En impliquant** l'ensemble des membres de l'association (salarié-e-s, bénévoles, enfants) mais aussi la commune de Chillac dans les réflexions sur le site et son aménagement. Des partenariats sont également établis avec d'autres acteur-ric-e-s pour des aménagements spécifiques, qu'ils soient permanents ou temporaires. Ex. : la plantation d'osier en collaboration avec l'association des Brindilleuses ou l'accueil d'un troupeau de brebis avec un berger sur le site.

✓ **En s'associant** à d'autres structures (acteur-ric-e-s de la jeunesse, acteur-ric-e-s de l'éducation à l'environnement et au développement durable ...) dans des projets/actions. Les acteur-ric-e-s peuvent solliciter l'association pour amener leurs publics sur « Base'Allier ». Le lieu peut être réservé par des acteur-ric-e-s et mis à disposition avec un accompagnement.

✓ **En faisant visiter le lieu à des personnes qui ne sont pas des usagers** : habitant-e-s du village, parents des enfants et toute autre personne intéressée. Une fois par an, la « fête de BaseAllier » est organisée.

✓ **En proposant des activités conçues pour encourager la participation active des habitant-e-s locaux,**

- 80% des enfants viennent de la communauté de communes ou celle avoisinante. Le site est accessible et les habitant-e-s peuvent le traverser lors de promenades.
- Les bénévoles ont l'opportunité de contribuer aux travaux de rénovation, tandis que les enfants sont encouragés à participer à la réparation des cabanes, ce qui renforce le sens de la communauté et le lien avec le lieu.



01

03

07

15

26

38

42

(43)

63

69

73

74



#### Conseil

✓ **La nature est gratuite. Pour la santé mentale et l'environnement, il est important que des espaces restent accessibles à tous. Une vigilance doit être apportée aux questions d'accessibilité (financière, handicap, ...) des publics.**

#### Contact porteur du projet

Association **Les pieds à la Terre**  
Angélique TAVERNIER  
et Barbara SERRURIER  
Animatrices nature  
contact@lespiedsaterre.fr  
09 53 04 96 95



# PROGRAMME « CONNEXION NATURE »

Association Semis à tout va — Puy-de-Dôme (63)

Fiche de  
capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(63)

**E**n 2021 l'association Semis à tout va en partenariat avec l'association Addictions France, a proposé un projet expérimental faisant le lien entre la sphère sociale et celle de l'environnement. Le programme « Connexion Nature » est un projet d'accompagnement au changement qui puise ses racines dans le milieu de l'éducation à l'environnement mais aussi dans celui du champ de l'écopsychologie.

Ce programme constitué de 6 séances invite les participant-e-s à travers divers exercices à se reconnecter à la nature qui les entoure qu'elle soit en ville ou à la campagne.

Aujourd'hui le programme est déployé en lien avec différents partenaires et auprès de différents publics : personnes en proie aux addictions, personnes en réinsertion sociale, jeunes en insertion professionnelle, femmes victimes de violences familiales.

## Objectifs du projet —

- ✓ Se sentir bien au contact de la nature.
- ✓ Créer du lien social afin de se sentir bien avec d'autres.
- ✓ Générer des envies et des idées personnelles.
- ✓ Découvrir autrement les lieux communs.
- ✓ Partager ses expériences de nature.
- ✓ Créer un lien à visée thérapeutique avec les autres formes de vies.

## Durée du projet

- ✓ De 2021 à aujourd'hui

## Déroulement du programme —

- ✓ Réunion de préparation avec la structure partenaire qui co-porte le programme.
- ✓ Programme de 6 séances en extérieur à raison d'une fois par semaine pour un groupe constitué :
  - **Séance 1** - « Le premier pas vers... » : se présenter, présenter la démarche, faire groupe et de partager son vécu de la nature et du territoire.
  - **Séance 2** - « Balade contée autour d'un arbre » : découvrir les arbres de son environnement, connexion, méditation.
  - **Séance 3** - « Balade sensorielle et sensible » : balade sensorielle (olfactive, visuelle et tactile), projection sensorielle et travail autour du message transmis par la nature .
  - **Séance 4** - « Connexion arts et nature » : balade sensorielle, séquence d'écopsychologie pour l'éveil créatif, création individuelle, expression écrite, partage des créations .
  - **Séance 5** - « Relation nature et après... » : balade sensorielle, causerie philosophique, séquences d'écopsychologie, création de tableaux nature, écriture à soi, création collective.
  - **Séance 6** - « Bilan de l'action » : retour sur les séances, projection personnelle quant au vécu du projet dans l'avenir.
- ✓ À la suite : 4 séances dans l'année, une par saison (à destination des participant-e-s initiaux et ouverts à de nouvelles personnes).
- ✓ Évaluation du programme auprès des participant-e-s.



### Publics concernés

- ✓ Personnes en situation de vulnérabilité.

### Partenaires impliqués

- ✓ Association Addictions France, département du Puy-de-Dôme, Mission locale Issoire Val d'Allier, CCAS d'Issoire.

### Source d'inspiration du projet

- ✓ Le programme conjugue différentes approches et puise ses fondements dans l'éducation à l'environnement et l'écopsychologie. Les rituels et les savoirs des peuples racines ont inspiré également certaines activités du programme.

## PROGRAMME " CONNEXION NATURE "

Association Semis à tout va — Puy-de-Dôme (63)

Fiche de  
capitalisation  
**Soins et bienfaits  
par la nature**  
(63)

# LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

## Travailler la connexion à la nature de manière progressive

### ► Pourquoi ?

Pour certains publics, les méthodes de l'éducation à l'environnement et de l'écopsychologie peuvent être difficiles à appréhender de premier abord. Il est donc important de proposer les activités nature de manière progressive afin de susciter l'adhésion et la mise en confiance.

#### A retenir

Afin que les activités proposées fassent sens, il est important de bien expliquer pourquoi on les met en place et quels peuvent être les bienfaits sur la santé mentale. Il ne s'agit pas de donner tous les éléments théoriques, mais juste des clés de compréhension qui permettront à chacun-e de situer l'activité à l'intérieur de son propre parcours de connexion à la nature. Dans ce sens, il est nécessaire d'accompagner à la verbalisation des ressentis après chaque activité. Cela facilitera la naissance de souvenirs positifs liés aux activités, leur reproduction et donc des bienfaits durables.

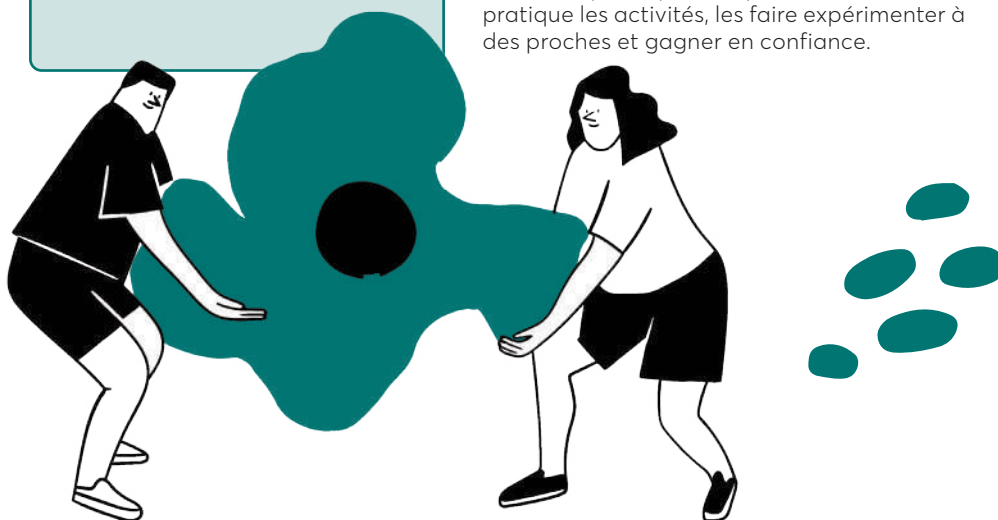
### ► Comment ?

**En début de programme, éviter de proposer des actions trop immersives comme embrasser un arbre** ou se recouvrir de feuilles mortes. Sans préparation préalable, ces actions peuvent être mal vécues ou tout simplement perçues comme insensées par le groupe, ce qui entravera le reste du programme.

Que cela soit conscientisé ou non, chacun-e a des expériences en lien avec la nature. **S'appuyer sur les vécus et les savoirs des publics pour débiter le programme**, peut être une bonne façon de commencer et de préparer un terrain favorable à d'autres activités. Proposer par exemple un « quizz nature », qui permet de se remémorer ses expériences : qui a déjà dormi à la belle étoile ? Qu'est-ce que ça fait ? Qui connaît cette plante ? Qui a goûté à tel ou tel produit de la terre ? Un quizz introductif de ce type permet aux participant-e-s de se connaître et de commencer à prendre conscience des effets que la nature peut avoir sur nous.

**Se mettre soi-même en situation avant de solliciter le groupe.** Par exemple, lors de la 2<sup>ème</sup> séance, avant de proposer un temps de méditation autour de l'arbre, prévoir un temps de découverte des arbres du parc de la ville où l'animatrice raconte et met en scène différentes façons d'entrer en relation avec les arbres selon les cultures et les approches.

**Proposer des actions simples et facilement reproductibles.** Cela favorise la progressive mise en routine des actions. D'une séance à l'autre, les participant-e-s pourront remettre en pratique les activités, les faire expérimenter à des proches et gagner en confiance.



01

03

07

15

26

38

42

43

(63)

69

73

74

## PROGRAMME " CONNEXION NATURE "

Association Semis à tout va — Puy-de-Dôme (63)

Fiche de  
capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(63)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*

### Utiliser une grande variété d'outils lors des activités

#### ► Pourquoi ?

La mise à disposition d'outils différents, permet à chacun-e de faire le choix qui lui convient et facilite l'appropriation des activités. Cette richesse d'outils est également une manière de stimuler la créativité, d'ouvrir à d'autres possibilités d'interaction à la nature et de donner envie d'expérimenter.

#### ► Comment ?

Les outils peuvent être de différents types et recouvrir différentes fonctions. Par exemple :

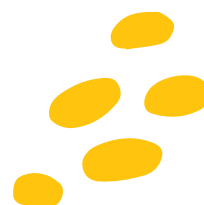
**Des ustensiles qui facilitent le contact avec la nature :** loupes et jumelles pour observer, fioles pour recueillir des senteurs, etc.

**Des éléments naturels qui permettent de travailler sur des aspects symboliques.** Des feuilles ou des pierres que l'on jette dans la rivière peuvent devenir porteuses de quelque chose dont on veut se débarrasser.

**Des objets qui impulsent la créativité.** Pour inspirer une activité de land art, on invite à piocher dans plusieurs sacs des papiers qui indiquent respectivement : un lieu, un geste, un thème, une forme, etc. Les différents papiers permettent de constituer un message qui inspirera le travail de land art.

**Des médias qui favorisent l'expression.** On peut utiliser des expressions qui « matérialisent » des émotions : se sentir joyeux comme un moineau, sombre comme une grotte, etc.

**Avec les jeunes, l'outil numérique peut servir d'accroche.** Faire télécharger une application qui reconnaît les plantes ou le chant des oiseaux pour créer de l'intérêt.



#### Conseil

✓ Avec les publics qui font un parcours thérapeutique, il est important que le professionnel de santé mentale participe à l'activité au même titre que les autres. Cela lui permettra de développer un autre regard sur ces publics, ce qui facilite l'alliance thérapeutique et permet d'intervenir si besoin.

#### Contact porteur du projet

Julie Lan  
Association **Semis à tout va**  
semisatoutva@gmail.com  
06 22 18 89 26



## ATELIERS BIEN-ÊTRE DES MILITANT·E·S

Fiche de  
capitalisation  
**Bien-être des  
acteurs et actrices de  
l'environnement**  
(69)

### Les membres du groupe de travail « accompagnement des militant·e·s » d'Alternatiba — Rhône (69)

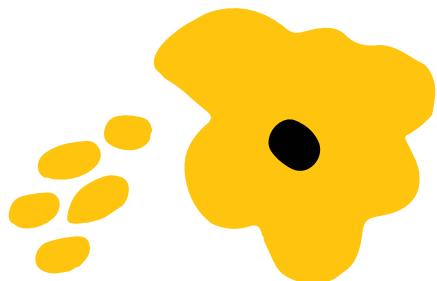
**A**lternatiba Rhône est un collectif citoyen créé en 2014. Ses membres mettent en place des actions dans le but de proposer des solutions concrètes et positives pour une société plus solidaire et durable. Engagé pour la notion de justice sociale et climatique, le collectif naît en réponse aux inquiétudes générées par le dérèglement climatique. Afin de contrecarrer les conséquences négatives du système économique dominant, le collectif promeut des alternatives écologiques et sociales à Lyon et dans le département du Rhône. C'est dans ce but que le collectif fonde en 2016 l'AlternatiBar ou Maison des Alternatives dans le centre ville de Lyon. Il s'agit d'un lieu convivial, ouvert à tout.e.s, et entièrement géré par des bénévoles. La plupart de ces bénévoles militants portent plusieurs actions. Au fil des années, des signes de détresse liés à une surcharge d'activités, à de l'éco-anxiété ou encore à des événements bouleversants lors de manifestations non violentes ont alerté certains membres du collectif. C'est dans ce cadre qu'un groupe de travail s'est créé afin de prendre soin du bien-être des militant·e·s.

### Objectifs du projet —

- ✓ Ouvrir des espaces de parole pour les militant.e.s, animés par des personnes formées à l'écoute bienveillante.
- ✓ Améliorer le bien-être / la santé mentale des militant.e.s.

### Durée du projet

- ✓ Depuis 2020, 1 atelier par mois (ou plus) en fonction des possibilités



**Publics  
concernés**

- ✓ Bénévoles du collectif.

### Activités déployées —

#### Ateliers de prévention du surmenage

##### 1. Réflexion commune sur plusieurs thématiques :

- Risques psychosociaux liés au militantisme.
- Pourquoi s'engage-t-on ?
- Que signifie être efficace dans le militantisme ?

##### 2. Exercice pratique sur :

- Comment gérer son temps et éviter le surmenage ?
- Equilibre entre vie professionnelle et vie « militance ».
- Exemple d'activités proposées : demander aux participant·e·s de renseigner sur un calendrier les heures consacrées aux actions de militance, ainsi que les heures de travail professionnel. Une fois que l'on visualise sur le calendrier le nombre d'heures par semaine dont il s'agit, réfléchir à combien de temps il reste pour d'autres activités importantes pour sa santé mentale. Essayer de prioriser.

#### Cercles de paroles autour d'événements bouleversants/violents

- Temps d'écoute bienveillante et empathique.
- Utilisation du "théâtre de trois figures" pour aborder la question de la violence. Il s'agit d'un jeu théâtral dans lequel on met en scène trois personnages : agresseur, la victime et le témoin. Cette mise en scène permet de travailler l'empathie.

**Temps d'écoute individuels** portés par des bénévoles formés à l'écoute empathique et capables de **réorienter vers un·e psychologue** si nécessaire.



01

03

07

15

26

38

42

43

63

**(69)**

73

74



## ATELIERS BIEN-ÊTRE DES MILITANT·E·S

Les membres du groupe de travail « accompagnement des militant·e·s » d'Alternatiba — Rhône (69)

Fiche de capitalisation  
Bien-être des  
acteurs et actrices de  
l'environnement  
(69)

# LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

## Travailler les raisons de l'engagement qui ont conduit au surmenage

### ► Pourquoi ?

Questionner les raisons de l'engagement dans le collectif et les mettre en perspective avec d'autres aspects de sa vie peut être une bonne manière de retrouver un équilibre en cas de surmenage.

#### Important

Dans certaines circonstances, les cercles des paroles en collectif ne sont pas adaptés. À la suite d'événements bouleversants ou traumatiques par exemple, il peut être important d'accueillir le récit de l'expérience de chacune individuellement, de prendre le temps de le reformuler, de réorienter si besoin vers une psychologue. Dans ce cas les échanges en collectif peuvent générer frustration, colère ou sidération. L'écoute empathique individuelle peut être un outil plus adapté pour prendre en compte les expériences singulières.

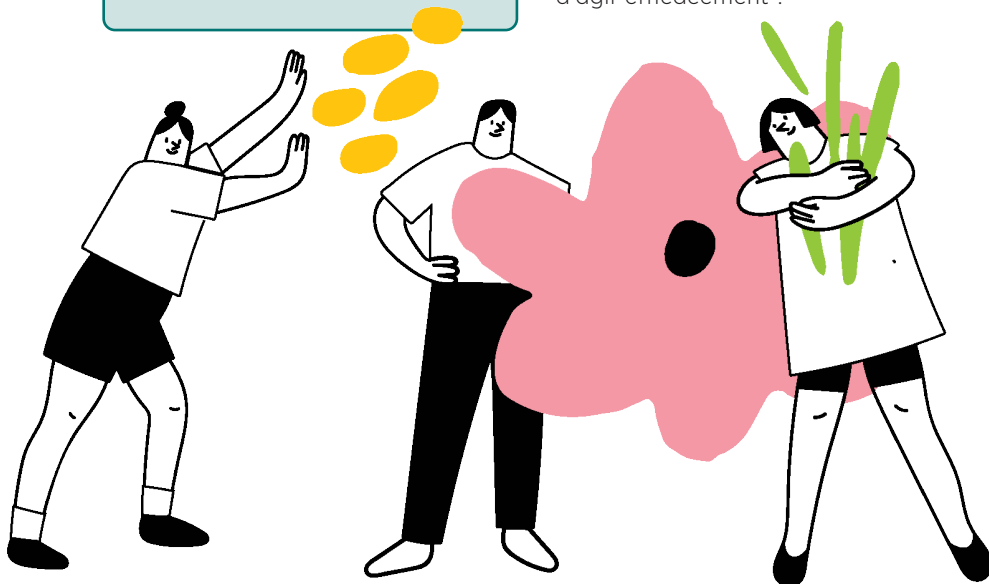
### ► Comment ?

Dans le cas des ateliers autour des difficultés de surmenage, proposer des temps de réflexion collective sur :

✓ **Qu'est-ce que je viens nourrir via mon engagement dans le collectif ? Qu'est-ce que cela me fait de prendre de plus en plus de missions/responsabilités ?** Inviter les participant·e·s à réfléchir sur ce que leur engagement leur apporte. S'il s'agit par exemple d'un sentiment d'appartenance, réfléchir collectivement à d'autres stratégies qui pourront nourrir ce besoin d'appartenance afin de (re)trouver un équilibre.

✓ **Quand je dis oui à une action du collectif, à quoi je dis non ?**

✓ **Que signifie « être efficace » en tant que militant·e de l'environnement ?** Est-ce que cela signifie prendre de plus en plus de missions ? Proposer de réfléchir à la notion d'efficacité à partir de modèles dominants de production-consommation de notre société. Est-ce que dans le militantisme pour l'environnement, on veut reproduire le même modèle d'efficacité et de performance que celui du système économique qui cause la dégradation de l'environnement ? Peut-on réfléchir à d'autres façons d'agir efficacement ?





## ATELIERS BIEN-ÊTRE DES MILITANT·E·S

Les membres du groupe de travail « accompagnement des militant·e·s » d'Alternatiba — Rhône (69)

Fiche de capitalisation  
**Bien-être des**  
**acteurs et actrices de**  
**l'environnement**  
(69)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



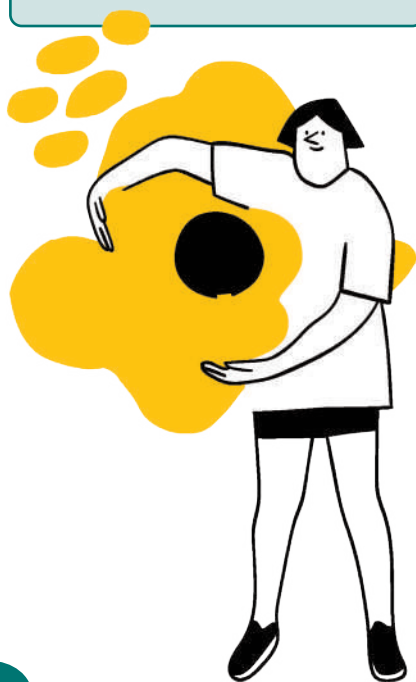
# Multiplier les formes de soutien aux militant·e·s

### ► Pourquoi ?

Les ateliers bien-être en cas de surmenage ont surtout une fonction « réparatrice » pour les militant·e·s en situation d'épuisement. Ces ateliers doivent s'inscrire dans une action plus large d'accompagnement et de soutien afin de prévenir les situations de souffrance et promouvoir le bien-être de chacune.

#### Point de vigilance

Bien avoir en tête et préciser que les actions proposées dans ce cadre ne sont pas de l'ordre de la psychothérapie, qui nécessite des temps et des compétences spécifiques.



#### Conseil

✓ Dans le cadre des ateliers sur le surmenage, il peut être utile que les animateurs/animatrices puissent partir de leurs expériences concrètes afin de faciliter la réflexion et l'expression des autres participant·e·s.

### ► Comment ?

✓ **Accompagner les militant·e·s dès leur entrée dans le collectif.** Prendre le temps d'expliquer le fonctionnement du collectif, donner un livret d'accueil. Prendre en compte les envies et les attentes de la personne pour être sûr qu'elle ne sera pas frustrée. Nommer un·e référent·e qui accompagne la personne dès ses premières activités. Prévoir des formations si besoin, afin que la personne se sente en confiance et puisse exercer ses actions dans les meilleures conditions possibles.

✓ **Prévoir des temps d'échange sur les émotions et les ressentis du moment.** Ces échanges peuvent se faire lors de temps dédiés, mais aussi lors de chaque réunion comme premier point dans l'ordre du jour (météo individuelle). Cela permet de faire émerger des potentielles situations d'inconfort et de mettre en place des solutions avant qu'une situation d'épuisement ne se produise.

✓ **Former plusieurs bénévoles à l'écoute empathique.** Cela permet d'instaurer des formes de compagnonnage où chacun·e peut être un soutien et éventuellement réorienter vers un·e psychologue si besoin.

✓ **Proposer des ateliers gratuits dans lesquels on peut faire du lien, s'exprimer, donner du sens à son engagement, acquérir des compétences :** communication non violente, éco-anxiété, écoféminisme.

#### Contact porteur du projet

**Alternatiba Rhône**  
AlternatiBar Maison des  
Alternatives  
126, Montée de la Grande Côte  
69001 Lyon  
France  
rhone@alternatiba.eu



01

03

07

15

26

38

42

43

63

(69)

73

74



# FORMATION DES ENSEIGNANT·E·S À L'ÉCOLE DU DEHORS

Fiche de capitalisation  
**Education**  
**à l'environnement et**  
**santé mentale**  
(69)

**Éducation Nationale, Métropole de Lyon et le collectif associatif Eduquer Dehors (CED 69)\* — Rhône (69)**



Le projet est né de la volonté du collectif associatif CED 69 de faire monter en compétences les enseignant·e·s pour qu'ils puissent réaliser des projets pédagogiques en lien avec le dehors. Cette volonté a été impulsée par la formation à l'école du dehors initiée par l'ex-ADES du Rhône à laquelle les associations du collectif ont participé. L'idée du projet a été ensuite proposée à l'Éducation Nationale et à la Métropole de Lyon qui ont participé à la construction du déroulé pédagogique.

## Objectifs du projet —

- ✓ Accompagner les enseignant·e·s et les écoles du territoire à faire classe dehors.
- ✓ Faire vivre des expériences du dehors aux enseignant·e·s.
- ✓ Améliorer la santé physique, mentale et sociale des enfants.

## Durée du projet

- ✓ Depuis 2021



### Publics concernés

- ✓ Enseignant·e·s de la Métropole de Lyon.

## Déroulement de la formation —

2 modules d'une durée de trois heures chacun-e avec une trentaine d'enseignant·e·s. Chaque module est animé en binôme par deux associations du collectif qui ont une approche à l'environnement différente (naturaliste, sensorielle, artistique, etc.)

### Module 1 :

- Les enseignant·e·s sont accueillis dans une classe dans laquelle des ressources sur l'éducation dehors ont été disposées pour consultation.
- Présentation des intervenant·e·s et brise-glace pour permettre à tout le monde de se connaître.
- Temps de cadrage sur les bienfaits de l'éducation dehors animé par la conseillère pédagogique.
- Cheminement vers le lieu où se déroulera la classe-dehors. Sur le trajet, une activité est proposée.
- Cartographie du lieu, ses limites, dangers potentiels.
- 1 activité de groupe au choix parmi 2 proposées par les 2 animateurs/animatrices.
- Temps de restitution et conclusion : chaque enseignant·e note sur un papier une action en lien avec l'éducation dehors qu'il voudrait mettre en place avant le module 2.

### Module 2 :

- Accueil des enseignant·e·s dans une classe, on revient sur ce que chacun·e a formulé en clôture du module 1.
- « Fresque du bateau » pour recueillir les objectifs, les freins et les leviers que chaque enseignant·e associe à l'école du dehors et échange collectif.
- Cheminement vers le lieu où se déroulera la classe-dehors. Sur le chemin une activité est proposée.
- Jeu du « Ping-Pong des idées » afin de trouver des idées de rituels d'entrée dans la classe-dehors à proposer aux élèves.
- Rituel du « sit spot » pour vivre un temps d'immersion en nature et debrief.
- 1 activité de groupe au choix parmi 2 proposées par les 2 animateurs/animatrices.
- Bilan final.

### Les associations du collectif

- ✓ FNE Rhône, LPO, MNLE69, Ceux-ceux ceux-là, Nature et sens, Arthropologia, IREPS 69 (ex-ADES du Rhône).

### Source d'inspiration du projet

- ✓ La formation de 3 jours « L'école du dehors » du GRAINE Bourgogne-Franche Comté initiée par l'IREPS 69 (ex-ADES du Rhône).

## FORMATION DES ENSEIGNANT·E·S À L'ÉCOLE DU DEHORS

Éducation Nationale, Métropole de Lyon et le collectif associatif  
Éduquer Dehors (CED 69)\* — Rhône (69)

Fiche de  
capitalisation  
Éducation

à l'environnement et  
santé mentale

(69)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Accompagner les enseignant·e·s à se débarrasser des freins à l'école dehors —

#### ► Pourquoi ?

Nombreux sont les freins que les enseignant·e·s se représentent lorsqu'il s'agit de faire classe dehors. Les déconstruire via des activités pratiques, montrer les solutions possibles, est la meilleure façon de s'en débarrasser et commencer à pratiquer des activités pédagogiques dehors.

#### A retenir

Il est nécessaire que les animateurs/animateuses de cette formation aient une connaissance générale, quoi que non nécessairement détaillée, du programme scolaire. Cela leur permettra de proposer aux enseignant·e·s des activités adaptées.

#### ► Comment ?

**Montrer que le trajet de la classe à la classe-dehors n'est pas une perte de temps.** Ce temps de trajet peut être employé pour faire des activités en lien avec le programme scolaire. Lors de la formation, faire expérimenter cela aux enseignant·e·s en leur proposant des activités qu'ils pourront reproduire avec les enfants : repérer des formes géométriques le long du trajet, ramasser un objet et le décrire aux autres sans le monter pour qu'ils devinent, etc. Il s'agit d'occasions de travailler la géométrie ou l'expression orale.

**Montrer que la classe-dehors n'est pas un frein à l'atteinte des objectifs du programme.** Comme dans le cas du trajet, il s'agit de faire expérimenter aux enseignant·e·s des activités qui permettent de travailler différentes matières tout en faisant de l'éducation à l'environnement. Par exemple, proposer des exercices sur les animaux mal-aimés (insectes, rats, etc.) :

- Prendre un temps pour observer les insectes, combien des pattes ont-ils ? Peut-on les regrouper par nombre de pattes ?
- Demander de représenter en land art un nombre plus ou moins important (par exemple d'espèces d'un taxon comme les araignées, qui en France comptent 1750 espèces). Comment les représenter ? On peut utiliser différents éléments naturels pour faire travailler le système décimal (un caillou est une unité, une feuille est une dizaine, une branche est une centaine, etc.)
- Demander d'écrire une petite poésie à l'animal mal-aimé et la lire à la classe.

Un exercice de ce type permet de travailler non seulement les mathématiques ou l'expression écrite, orale et artistique, mais aussi la classification du vivant. Il sensibilise à l'importance de la biodiversité et permet également de travailler sur les émotions telles que la peur.

**Montrer que l'école dehors peut se faire en sécurité si on respecte les bonnes conditions.**

Une fois arrivés sur le lieu de la classe-dehors proposer un exercice de cartographie du lieu. Cela permet de se repérer dans l'espace, identifier les limites et transposer les codes d'une classe de l'intérieur vers l'extérieur.



01

03

07

15

26

38

42

43

63

(69)

73

74

## FORMATION DES ENSEIGNANT·E·S À L'ÉCOLE DU DEHORS

Éducation Nationale, Métropole de Lyon et le collectif associatif  
Éduquer Dehors (CED 69)\* — Rhône (69)

Fiche de  
capitalisation  
Éducation  
à l'environnement et  
santé mentale  
(69)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ (suite)

### Mettre les enseignant·e·s à la place des élèves

#### ► Pourquoi ?

C'est par une pédagogie expérientielle, où l'on expérimente les activités, que les enseignant·e·s peuvent s'approprier des différentes activités qu'ils proposeront aux élèves.

#### ► Comment ?

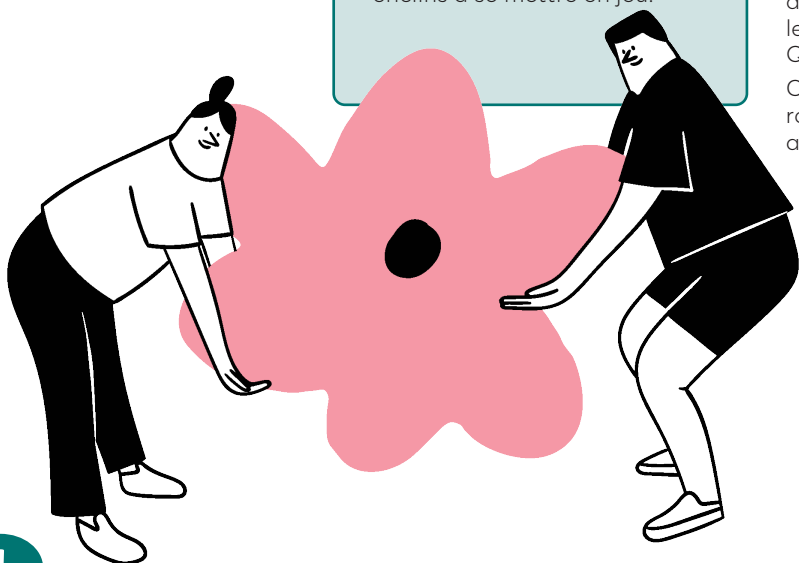
Proposer des activités qui impliquent les enseignant·e·s de manière dynamique et participative : mises en situation, expérimentations, jeux de rôle, éducation par les pairs. Prendre du temps pour débriefer. Cela leur permettra de se questionner sur leurs vécus et ressentis et faire le lien avec ceux des élèves.

#### A retenir

Proposer un temps de cadrage théorique sur les bienfaits de l'école dehors au début de la formation. Ce temps doit se faire en s'appuyant sur des éléments de littérature et peut être animé par le conseiller/conseillère pédagogique. Cela donne davantage de légitimité aux activités proposées par les animateurs/animateuses et rend les enseignant·e·s plus enclins à se mettre en jeu.

Par exemple, dans le rituel du « sit spot » on demande aux enseignant·e·s de choisir un coin nature dans lequel vivre un temps d'immersion et de connexion avec la nature, sans communiquer avec les autres. Le but est de mettre les enseignant·e·s à la place des élèves. À l'issue de l'activité, on leur demande d'échanger sur leurs ressentis. On s'apercevra que chacun·e l'aura vécu de manière différente. Certains auront apprécié ce temps qui les aura apaisés, d'autres auront eu du mal à rester en silence sans échanger. Pour certains le temps se sera écoulé rapidement, pour d'autres trop lentement. On pourra faire le lien avec les différents comportements des élèves lorsqu'on leur demande par exemple de « rester sages ». Qu'est-ce qui se passe pour chacun·e ?

Cela permet aux enseignant·e·s de se rapprocher des élèves, de les appréhender autrement et de renforcer le lien.



#### Conseil

✓ Il est recommandé que les animateurs/animateuses de la formation testent les outils pédagogiques et les techniques d'animation sur eux-mêmes et expérimentent les effets qu'ils peuvent produire. Cela leur permettra de mieux les maîtriser et mieux répondre aux questionnements des enseignant·e·s.

#### Contact co-porteurs du projet

Coordination du collectif associatif  
idaguzan@arthropologia.org  
suzanne.masson@fne-aura.org



# JARDINS PÉDAGOGIQUES ET PARTAGÉS

Fiche de capitalisation

Espaces de vie et santé mentale

(69)

## Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) Confluence — Lyon (69)

Les jardins Gilibert et Entre Ciel et Terre sont nés de la volonté de développer une action d'éducation à l'environnement en cohérence avec le besoin d'un « retour à la terre » manifesté par les habitant·e·s du quartier de Confluence/Perrache à Lyon. En 2004 et après des sessions de dépollution, un ancien terrain inutilisé de la SNCF est mis à disposition de la MJC par la Ville de Lyon. Le jardin pédagogique Gilibert a ainsi été créé dans cet espace grâce à l'implication des habitant·e·s. La même année, le jardin Entre Ciel et Terre est investi par la MJC, qui coordonne l'utilisation des différentes parcelles (habitant·e·s et associations). Les deux jardins accueillent aujourd'hui un public varié et sont des supports pour de nombreuses animations nature en plein cœur de la ville. Ces espaces sont des lieux privilégiés pour les rencontres, les échanges de savoirs et le « faire ensemble ». Ils sont donc un vecteur très important de socialisation et d'expression.

## Objectifs du projet —

- ✓ Favoriser la nature et la biodiversité en ville.
- ✓ Expérimenter la permaculture en milieu urbain.
- ✓ Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement (personnes âgées, femmes isolées).
- ✓ Soutenir la parentalité par l'intermédiaire du jardin.

## Durée du projet —

- ✓ Chaque année depuis 2004



### Publics concernés

- ✓ L'ensemble des habitant·e·s du 2<sup>ème</sup> arrondissement de Lyon (enfants, adolescents, adultes)
- ✓ Étudiants
- ✓ 5 écoles du 2<sup>ème</sup> arrondissement de Lyon (élèves, parents, enseignant·e·s)
- ✓ Centre d'Accueil d'Adélaïde Perrin de Confluence
- ✓ Centre Hospitalier Le Vinatier

## Description des jardins — Le jardin Gilibert

Le jardin Gilibert est à la fois un espace pédagogique et partagé. Il accueille des élèves de 5 écoles du 2<sup>ème</sup> arrondissement de Lyon dans le cadre du projet Jardigônes. C'est aussi un lieu de rencontre et de jardinage pour une dizaine d'habitant·e·s du quartier.

Il accueille également tout au long de l'année des groupes d'enfants du périscolaire ainsi que d'autres structures : un groupe de personnes en situation de handicap encadré par le Centre d'Accueil de Jour Adélaïde Perrin de Confluence et des enfants du Centre Hospitalier Le Vinatier. Enfin, en 2022, le jardin a accueilli un groupe d'enfants des Scouts et Guides de France et deux groupes d'étudiants : un groupe de l'Université Catholique de Lyon dans le cadre d'un module sur l'écologie et un groupe du Centre Rockefeller pour faire un terrain d'étude.

Le jardin dispose d'un espace dédié au compost où sont réalisées des séances pour sensibiliser les habitant·e·s aux bonnes pratiques de gestion des déchets. Il dispose également d'une mare pédagogique, d'hôtels à insectes et est un refuge LPO par la présence de tritons palmés, une espèce protégée.

## Le jardin Entre Ciel et Terre

Jardin atypique situé au 4<sup>ème</sup> étage du Centre d'Echange Lyon Perrache, Entre Ciel et Terre a été créée avec l'objectif de redonner vie à un espace public sous-fréquenté et de favoriser la réappropriation de celui-ci par les habitants et les associations de quartier. Pour participer à sa dynamisation, le projet de jardin d'habitants est né avec un groupe d'adhérents de la MJC qui a lancé le projet d'un jardin d'habitants sur une des parcelles de la terrasse, dans le but de créer un jardin dédié à l'expérimentation et à la sensibilisation de la permaculture en milieu urbain. Aujourd'hui, 6 personnes sont actives au jardin. D'autres parcelles sont également disponibles et peuvent être mises à disposition d'associations pour réaliser des ateliers nature.

### Partenaires impliqués

- ✓ Ville de Lyon
- ✓ Métropole de Lyon
- ✓ Copropriété Suchet II



01

03

07

15

26

38

42

43

63

(69)

73

74



## JARDINS PÉDAGOGIQUES ET PARTAGÉS

Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) Confluence — Lyon (69)

Fiche de capitalisation  
Espaces de vie  
et santé mentale  
(69)

# LES LEVIERS D'EFFICACITÉ



## Combiner différentes approches de découverte de la nature en ville

### ► Pourquoi ?

Le jardin est un milieu de vie où se côtoient couleurs, odeurs, animaux et végétaux qui changent en fonction de saisons. S'appuyer sur cette variété pour accompagner la découverte de la nature en ville via des approches différentes permet de mieux appréhender la complexité de ce milieu tout en mobilisant les ressentis et les émotions des publics. Cela rend les publics plus réceptifs aux bienfaits de la nature et à l'écocitoyenneté.

### ► Comment ?

Le projet **Jardigônes**, bénéficiant à 21 classes maternelles et élémentaires du 2<sup>ème</sup> arrondissement de Lyon, est un exemple de la façon dont différentes approches peuvent être combinées. Au cours de l'année scolaire, chaque classe participe à 5 séances, composées chacune de 3 ateliers :

✓ **Atelier sensoriel** : ces ateliers se basent sur une **approche sensorielle et artistique**, qui permet aux enfants de découvrir l'environnement à travers les 5 sens. C'est par cette approche que la dimension sensible et affective de la nature est mise en avant. Un atelier particulièrement apprécié, consiste à présenter des plantes aromatiques que les enfants doivent ensuite repérer dans le jardin. Certaines plantes sont recueillies pour préparer des infusions qui seront dégustées. Les enfants sont également encouragés à exprimer leur créativité via différentes activités : personnalisation des jardinières, land art, tableau d'automne, etc. Les enfants sont ensuite invités à verbaliser leurs ressentis.

✓ **Atelier jardinage** : ces ateliers sont centrés sur la découverte du monde du jardinier, de ses outils aux diverses tâches qu'implique un jardin (désherbage, semis, plantations, bricolage, etc.). Cette approche permet aux enfants d'expérimenter le jardinage au cœur de leur quartier.

✓ **Atelier scientifique** : basés sur une **approche naturaliste**, ces ateliers invitent à l'observation de la faune et de la flore, ainsi qu'à leurs interactions. Cette approche permet de sensibiliser les enfants à la biodiversité. Par exemple, l'observation à la loupe de la vie d'un compost permet de découvrir les organismes vivants présents et de comprendre leurs rôles.



## JARDINS PÉDAGOGIQUES ET PARTAGÉS

Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) Confluence — Lyon (69)

Fiche de capitalisation  
Espaces de vie et santé mentale  
(69)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



### Impliquer l'ensemble des habitant·e·s et acteur·rice·s du quartier

#### ► Pourquoi ?

L'implication des habitant·e·s renforce le sentiment que les jardins sont une partie intégrante du quartier et que leur présence ainsi que leur développement bénéficient à tout le monde et pas seulement aux groupes réguliers. Cela permet non seulement de rompre l'isolement de certains habitant·e·s mais a permis aussi de pérenniser les actions liées aux jardins qui perdurent depuis plus de 20 ans.

#### Remarque

**Jardins et santé mentale des habitant·e·s :** les activités proposées dans les jardins sont des occasions de rencontre et de partage, parfois intergénérationnels, qui permettent de renforcer les liens et rompre l'isolement de certains habitant·e·s comme les retraités·e·s. Mais les bienfaits des jardins vont au-delà de cela. Les habitant·e·s notent que les actions liées au jardinage, qui se font sans pression, en prenant le temps, permettent de rompre avec le stress de la vie quotidienne. Le fait d'admirer les résultats de son travail renforce l'estime de soi. Pouvoir discuter lors des activités ou partager un thé à la clôture crée des liens d'amitié.

#### ► Comment ?

L'implication des habitant·e·s passe par différents moyens :

✓ **Faciliter l'accès aux jardins aux habitant·e·s.** L'équipe de la MJC effectue des permanences et les adhérent·e·s ont accès à une boîte à clés qui leur permet d'accéder au jardin de manière autonome quand ils le souhaitent. Un groupe de discussion en ligne permet de faciliter la communication entre les jardiniers et de les tenir informés des actions qui y ont lieu. L'accès au compost est aussi partiellement géré par des habitant·e·s qui sont impliqués dans les permanences et qui peuvent recruter d'autres habitant·e·s pour s'en occuper.

✓ **Collaborer avec d'autres associations.** Cela permet de rendre accessible le jardin à différents publics. Des espaces leur sont réservés et ils peuvent accéder au jardin en toute autonomie. Ces partenariats renforcent également le lien entre les différents acteur·rice·s du quartier.

✓ **Rendre les parents animateur·rice·s des ateliers pour les élèves.** Dans le cadre du projet Jardigônes, chaque séance prévoit l'implication de parents dans l'animation des différents ateliers. Les parents sont recrutés par les enseignant·e·s qui leur envoient les fiches expliquant de manière simple le déroulé des ateliers. Cette implication des parents permet de sensibiliser les familles à la présence des jardins, aux activités qu'on peut y faire et aux bienfaits que cela apporte.



#### Conseil

✓ **Être à l'écoute des besoins et des envies des habitant·e·s vis-à-vis des jardins. Leur proposer des activités qui font sens et éviter de proposer des choses qui existent déjà.**

#### Contact porteur du projet

Justine Deschamps-Rébére -  
Coordinatrice Pôle environnement  
**Maison des Jeunes et de la Culture de Confluence**  
28, Quai Rambaud  
69002 Lyon  
06 32 12 49 38  
justine.deschamps-rebere@mjc-confluence.fr



01

03

07

15

26

38

42

43

63

(69)

73

74





# ATELIERS JARDINS THÉRAPEUTIQUES EN EHPAD

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits par la nature

(73)

Association Les Petites Bulles Vertes — Savoie (73)

L'association Les Petites Bulles Vertes est née de la volonté de développer l'hortithérapie dans de nombreux contextes de soin. L'épisode du confinement lors de la crise sanitaire liée au Covid-19 a renforcé cette envie : renouer le lien avec la nature en réponse aux malaises causés par la maladie, l'enfermement et l'isolement. C'est donc pendant la période de crise sanitaire que l'association a été créée. Soignante de profession, sa fondatrice a suivi nombreuses formations en hortithérapie et sur l'aménagement spécifique des jardins de santé. Elle est également parmi les premier-e-s inscrit-e-s au diplôme universitaire Santé et Jardins de l'Université Jean Monnet de Saint-Étienne. Son expérience dans le domaine du soin et sa connaissance du milieu ont renforcé sa légitimité auprès des EHPAD pour lesquels elle a proposé son projet d'ateliers jardins thérapeutiques. Depuis 2020, ce projet a été déployé dans 5 établissements du territoire du Grand Chambéry en particulier avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés.

## Objectifs du projet

- ✓ Permettre aux résident-e-s de l'EHPAD de passer un moment agréable, qui leur apporte du bien-être et favorise leur apaisement.
- ✓ Favoriser l'inscription du sujet qui jardine dans le temps et l'espace, en s'appuyant sur la saisonnalité et en stimulant ses 5 sens.
- ✓ Permettre aux résident-e-s de se réaliser par des activités de jardinage adaptées.
- ✓ Faire du jardin un lieu de rencontre au sein de l'EHPAD.

## Durée du projet

- ✓ Depuis 2020



### Publics concernés

- ✓ Résident-e-s en Etablissements d'Hébergements pour Personnes Agées Dépendantes.

## Déroulement du projet

1. Rencontre avec l'équipe et l'animatrice avant la mise en place du cycle d'ateliers afin de définir les objectifs.
2. Mise en place, en lien avec les ateliers, d'espaces de jardinage au sein des EHPAD.
3. Mise en place d'un cycle d'ateliers de jardins thérapeutiques pour un groupe de résident-e-s d'EHPAD tout au long de l'année (entre 5 et 20 ateliers par an en fonction des EHPAD) :
  - Le déroulement des ateliers est adapté aux résident-e-s et à leurs capacités cognitives.
  - Le groupe est fixe et constitué de maximum 5 résident-e-s.
  - Les ateliers reposent sur la saisonnalité et le respect de la nature.
  - Les séances durent environ 1 heure.
  - Exemples de contenus de séance : plantation de bulbes en automne avec mise en place de panneaux indicateurs pour suivre la croissance des végétaux, activités de stimulation de la mémoire à partir de photos, dessins de plantes et de plants, travail sur les couleurs et les senteurs, réalisation de semis divers, re-découverte de la faune et flore du jardin, activités ludiques sur le sol, création de décorations de Noël à partir d'éléments végétaux (médiation végétale).
4. Les observations notées par l'animatrice lors de l'atelier sont transmises au responsable du service qui peut les partager avec l'équipe soignante ainsi qu'un résumé en images.

### Structures impliquées

- ✓ EHPAD du Centre Hospitalier Métropole Savoie
- ✓ EHPAD du CCAS Résidence du Parc à Cognin
- ✓ Centre Social du Biollay

### Source d'inspiration du projet

- ✓ Les travaux de Anne Ribes sur l'hortithérapie et les jardins thérapeutiques.

## ATELIERS JARDINS THÉRAPEUTIQUES EN EHPAD

Association Les Petites Bulles Vertes — Savoie (73)

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits par la nature

(73)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Prendre le temps de préparer les conditions de déroulement des activités

#### ► Pourquoi ?

Un temps de préparation, d'analyse de la situation et des supports disponibles, est nécessaire afin de mettre toutes les chances de son côté pour la réussite des ateliers.

#### ► Comment ?

Ce temps de préparation peut concerner plusieurs aspects :

**Des échanges avec l'équipe soignante pour définir les objectifs de l'action et son périmètre.** Cela peut se faire lors d'une rencontre dans laquelle on explique que le but de l'hortithérapie n'est pas un soin au sens propre, mais qu'elle peut être complémentaire d'une démarche de soin.

**La prise de connaissance et l'aménagement des lieux.** Faire un état des lieux des supports de jardinage qui sont présents dans l'établissement : jardinières, balcons, bacs à hauteur. Cela permettra de proposer les activités en fonction des possibilités ou encore suggérer éventuellement des petits aménagements sous forme d'activités : construction participative d'une jardinière.

**La prise en compte des saisons.** Il est recommandé de se renseigner sur les possibilités de jardinage offertes par chaque saison et de préparer les ateliers en fonction de la période où ils démarrent. Si par exemple le cycle d'ateliers débute en mai, prévoir de travailler sur des plantes (semis, repotage, etc.) qui résisteront aux fortes chaleurs et qui n'auront pas besoin de beaucoup d'eau, comme les plantes grasses. Cela permet de ne pas frustrer les publics tout en respectant l'environnement.

**La recherche d'outils adaptés.** Lors de chaque atelier, il est important de disposer d'outils adaptés à toute situation et aux différents états de santé des publics : sécateurs, râteaux, pelles de différents poids et dimensions.



01

03

07

15

26

38

42

43

63

69

(73)

74

## ATELIERS JARDINS THÉRAPEUTIQUES EN EHPAD

Association Les Petites Bulles Vertes — Savoie (73)

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits par la nature

(73)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ (suite)



### Respecter la perception du temps des résident·e·s

#### ► Pourquoi ?

Travailler avec des personnes atteintes d'Alzheimer, implique la prise en compte d'une temporalité différente. Le jardin peut être un moyen pour travailler cet aspect en suivant les rythmes de chacun·e.

#### Important

En début de chaque activité, s'assurer que les besoins fondamentaux de chacun et de chacune soient satisfaits. Demander quels sont les ressentis par rapport à la météo : est-ce qu'il fait froid ? Chaud ? Cela permettra d'ajuster les choses en début de séance sans devoir l'interrompre en cours de route.

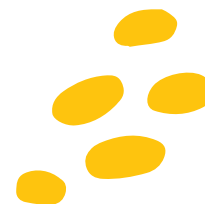
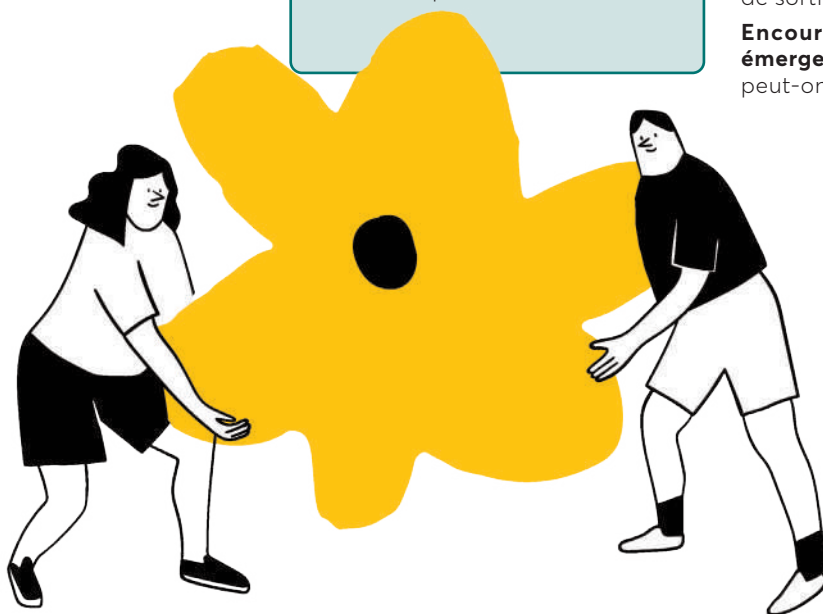
#### ► Comment ?

Même si ce n'est pas la première fois qu'on rencontre le groupe, **prendre le temps de se présenter à chaque fois**. Aller vers chacun·e et lui expliquer que l'on fera du jardinage. Ne pas attendre que le groupe se souvienne des séances passées.

**Prévoir des rituels simples**, mais qui marquent le début et la fin de chaque atelier. Par exemple, en début de séance chacun·e met un tablier.

**Utiliser le support végétal pour donner une continuité sans forcer**. Inviter à observer les changements. Par exemple, à partir de semis de tomates faits en février, inviter à voir comment cela pousse au fil des mois. Ou encore, lorsque les résident·e·s ont planté de la salade, leur donner un papier sur lequel elles écriront leur prénom. Cela leur permettra de retrouver leur plant de salade et leur donnera peut-être envie de sortir de temps à autre pour aller la voir.

**Encourager le récit d'un souvenir si cela émerge** : qui connaît cette plante ? Pour quoi peut-on l'utiliser ? Comment ?



#### Conseil

✓ **Prévoir toujours des plans alternatifs et plusieurs options pour s'adapter aux envies du moment mais aussi aux conditions météorologiques qui peuvent changer rapidement.**

#### Contact porteur du projet

Christelle Forestier-Jouve  
Association  
**Les Petites Bulles Vertes**  
2, rue pasteur 73160 Cognin  
contact@lespetitesbullesvertes.fr  
06 52 80 56 62



## PARTICIPATION AUX ATELIERS EN CHEMIN VERS L'AUTONOMIE ET JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE À LA FERME POUR TOUS DE DOMANCY

Fiche de capitalisation

Soins et bienfaits  
par la nature

(74)

### Groupe d'Entraide Mutuelle Le lien qui fait du Bien — Haute Savoie (74)

L'association « Le lien qui fait du Bien » est un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) situé dans la région du Mont-Blanc. Son objectif principal est de briser l'isolement et de favoriser le lien social parmi ses membres qui sont confrontés à des troubles de santé mentale, à des situations de handicap ou d'isolement. Cette association bénéficie du soutien et du financement de l'Agence Régionale de Santé (ARS) ainsi que d'un parrainage par l'association ESPOIR 74. En 2022, le GEM s'inscrit dans le projet « En chemin vers l'autonomie » porté par deux organisations locales : « Une Farandole » et « La ferme pour tous ». L'objectif de ce projet est de développer l'autonomie des membres du GEM à travers des activités liées au jardin (entretien du jardin, préparation alimentaire...). Il répond également aux aspirations des animateur-riche-s du GEM, qui souhaitent renforcer le lien entre les adhérent.e.s et la nature pour améliorer leur bien-être. En parallèle de la mise en place du projet, le GEM s'est saisi de la dynamique impulsée par les SISM (semaines d'information sur la santé mentale) sur le thème de la santé mentale et de l'environnement pour créer des événements à « la ferme pour tous ». Ces événements visaient à valoriser les personnes concernées/vulnérables à travers leurs créations artistiques (expositions, spectacles, échanges...) et à renforcer « les liens aux vivants et l'entraide entre vivants ».

### Objectifs du projet

- ✓ Développer l'autonomie (jardinage, préparation des repas, fabrication de jus de pommes et de pain).
- ✓ Sensibiliser le grand public à la Santé mentale dans un cadre « naturel ».

### Durée du projet

- ✓ Depuis 2022

#### Publics

##### concernés

- ✓ Adhérent.e.s du GEM : personnes ayant des fragilités psychiques, personnes isolées.

#### Partenaires

##### impliqués

- ✓ Association « une farandole », « la ferme pour tous » de Domancy. Épicerie sociale de Chamonix.

#### Source d'inspiration

##### du projet

- ✓ Sentiment d'un manque d'accès à la nature dans le lieu de réunion du GEM. Une animatrice, sensibilisée à la sylvothérapie et aux bienfaits des contacts avec les environnements naturels pour la santé globale, a souhaité renforcer la connexion des adhérent.e.s à la nature.

### Description des jardins

#### Phase 1— Mise en œuvre

- ✓ Rencontre avec la « ferme pour tous ». Les animateur-riche-s du GEM ont ensuite fait le lien avec le conseil d'administration (CA) du GEM et les adhérent.e.s. Mise en place des activités :
  - Jardinage 3 heures par semaines pendant la saison, les mardis.
  - Ateliers de préparation de pain et de jus de pommes 3 fois dans la saison.
  - Préparation collective de repas issus du jardin une fois par mois à partir des récoltes du jardin ou de la « ramasse » (récupération des invendus de magasins bio locaux les jeudis).
- ✓ Echanges avec le GEM et la ferme sur le thème des prochaines SISM et les possibilités d'organiser des actions sur le site de la ferme.

#### Phase 2—Réalisation de la journée SISM du 18 octobre 2022

- ✓ Présentation de l'idée au CA et aux adhérent.e.s. Invitation et échanges avec des partenaires pour coconstruire l'événement (ex. : associations, accompagnatrice montagne des randonnées,...) lors de rencontres ou lors d'activités organisées par des partenaires (ex. : SAMSHA/SAVS) pendant les SISM. Ex. : présentation le 11 octobre à Sallanches des activités du GEM.
- ✓ Journée de rassemblement et de clôture de la saison des jardins le 18 octobre 2022 à la ferme.
- ✓ Quarantaine de participant.e.s : jeunes de la MFR du Belvédère, adhérent.e.s du GEM, partenaires.
- ✓ Implication des adhérent.e.s pour la logistique et pour la représentation du spectacle réalisé par le GEM.

#### Phase 3—Suites

- ✓ Appropriation et renouvellement du projet (implication du parrain Espoir 74).
- ✓ GEM... ERAIS—« Quand les sensibles s'offrent au grand jour » Journées de sensibilisation au(x) vivant(s) : les 30 et 31 mai 2023 pour tous, 1<sup>er</sup> et 2 juin 2023 pour les scolaires - A la Ferme pour Tous de Domancy—Expositions, spectacles, groupes de parole et témoignages d'intervenants nature (accompagnateur-riche-s moyenne montagne, paysans).
- ✓ Journées préparées avec les adhérent.e.s et les partenaires.



01

03

07

15

26

38

42

43

63

69

73

(74)

## PARTICIPATION AUX ATELIERS EN CHEMIN VERS L'AUTONOMIE ET JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE À LA FERME POUR TOUS DE DOMANCY

Groupe d'Entraide Mutuelle le Lien qui fait du Bien — Haute Savoie (74)

Fiche de  
capitalisation  
Soins et bienfaits  
par la nature

(74)

# LES LEVIERS D'EFFICACITÉ



## Implication des adhérent.e.s dans les activités

### ► Pourquoi ?

Cela est très important afin de créer les conditions qui permettent l'investissement dans des activités qui touchent les individus (sensoriellement, sensiblement). Ces activités ont du sens tout en conservant une forme de simplicité qui ancre dans le moment présent.

Cela renforce la motivation, le pouvoir d'agir des adhérent.e.s et les connecte plus profondément aux autres et au vivant.

Il s'agit d'engendrer des effets positifs sur le bien-être émotionnel.

### ► Comment ?

#### Fournir un cadre via le GEM :

- ✓ Administration, planification et proposition d'animations (animatrice formée à de nombreuses approches, ex. art-thérapie).
- ✓ Liaison avec les partenaires pour les activités destinées aux adhérent.e.s (horaires, imprévus, nombre de personnes prévues, etc.) et pour les événements (SISM, journées GEM...ERAIS).
- ✓ Possibilité de mise en place de transports pour se rendre aux activités.

#### Présenter le projet aux adhérent.e.s :

- ✓ Rassurer les adhérent.e.s par rapport au changement de lieu. Partage des éléments inclus dans le projet « Un chemin vers l'autonomie » porté par « La ferme pour tous » et « Une Farandole » (préparation de jus de pomme et de pain, préparation de repas une fois par mois).
- ✓ Rappel du principe de volontariat pour participer aux actions et validation par les adhérent.e.s et programmation des activités sur le planning du GEM.

#### Maintenir et stimuler la motivation :

- ✓ Relances la veille auprès des inscrit.e.s, rappel du matériel à prendre, discussions pour voir s'ils identifient des personnes non inscrites mais pouvant être contactées. Ces appels peuvent ensuite être effectués par les adhérent.e.s eux-mêmes auprès des personnes qu'ils ont identifiées.
- ✓ Débriefing et bilan des activités. Individuel : « qu'en as-tu pensé ? As-tu envie de revenir ? » Ou collectif : « Quels sont vos ressentis ? Comment cela s'est-il passé ? Etc. »
- ✓ Témoignages entre adhérent.e.s sur les activités et photos des activités avec diffusion sur le groupe Facebook du GEM (visibilité, susciter l'envie).
- ✓ Rappel de l'impact des inscriptions sur l'organisation du transport (minibus, trouver d'autres chauffeurs...)

#### Nourrir l'engagement sur le site...

- ✓ Accueil des personnes sur le site par un des paysans : tisanes, jus de fruits et échanges avec les personnes.



## PARTICIPATION AUX ATELIERS EN CHEMIN VERS L'AUTONOMIE ET JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE À LA FERME POUR TOUS DE DOMANCY

Groupe d'entraide Mutuelle le Lien qui fait du Bien — Haute Savoie (74)

Fiche de capitalisation  
Soins et bienfaits  
par la nature

(74)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



### ► Comment ? *(suite)*

✓ Animateur·rice·s du GEM qui mettent en mouvement les adhérent·e·s ("on s'y met", "qui fait quoi?"), facilitent la transmission de connaissances entre le paysan et les adhérent·e·s (Ex. : accompagnement du paysan à la répétition et à la reformulation) et renforcent leurs apprentissages ("qui se souvient de ce qu'on a vu la semaine dernière?"). Vigilance et rappel des animateur·rice·s sur les éléments importants pour le jardinage : s'hydrater, porter un chapeau pour se protéger du soleil, etc.

✓ Implication de tous dans les activités (paysan·ne, animateur·rice·s GEM et adhérent·e·s).

... et dans les autres activités du GEM :

✓ Ex. : journées GEM...ERAIS : démarrage des préparations 6 mois avant, réunions pour travailler sur ces journées. Ateliers de créations artistiques orientés pour l'événement, selon les envies des personnes : création en lien avec la nature, photographie, spectacle, etc. Liste de choses à faire élaborée et priorisée avec les adhérent·e·s.

✓ Possibilité de participation à des activités en autonomie : les adhérent·e·s s'organisent entre eux avec le soutien des animateur·rice·s. Ex. : prêt du minibus de l'association, partage des numéros de téléphone des partenaires à appeler pour l'activité, etc.

**Nourrir le lien avec la nature :**

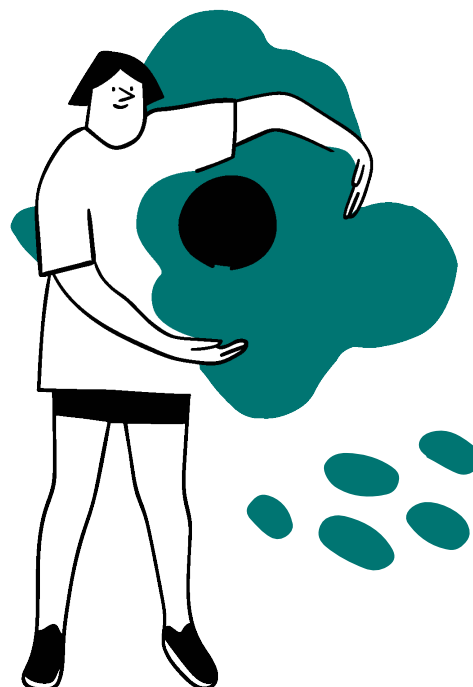
✓ Activités en lien avec la nature adaptées selon les capacités et les envies des adhérent·e·s (jardins, randonnées, création artistique en pleine nature, etc.).

✓ Attirer l'attention des personnes sur la conscience du vivant, l'évolution de la nature, seule mais aussi selon les interactions que nous avons avec elle : "c'est incroyable, avez-vous remarqué ? Il y a 15 jours, cela n'était pas là".

✓ Établissement de parallèles avec l'écoute de leurs propres besoins.

### Posture

Insuffler sa bonne humeur, la joie et le plaisir d'être ensemble et de partager des activités. Le rôle des animateurs du GEM est de valoriser le fait que les personnes soient présentes aux activités pour que chacune prenne conscience du moment présent et en profite.



01

03

07

15

26

38

42

43

63

69

73

(74)



### Conseil

✓ **Ne pas oublier l'objectif de lien avec la nature et l'importance de la détente et d'être ensemble. Diminuer le stress. Penser l'adaptation pour préserver cette intention. Ex. : s'il manque une table pour présenter les œuvres, le faire dans l'herbe.**

### Contact porteur du projet

GEM — le lien qui fait du bien  
17, Rue des Gorges de la Frasse,  
74700 Sallanches  
0457443830  
gemlelienquifaitdubien@gmail.com





# SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX COLLECTIFS ET ACTIVISTES DE LA RÉGION ARA

Fiche de  
capitalisation  
**Bien-être des**  
**acteurs et actrices de**  
**l'environnement**  
(ARA)

## Le collectif PSYCHO-TEAM Auvergne-Rhône-Alpes — ARA

**L**a Psycho-team est un collectif né en 2021, qui rassemble des psychologues engagé-e-s pour les activistes des luttes environnementales, sociales et féministes en région Auvergne-Rhône-Alpes.

Le collectif propose un soutien psychologique gratuit aux collectifs et aux activistes de la région ARA : première écoute individuelle et orientation, groupes de parole post-action ou manifestation, sensibilisations, seconde ligne lors d'événements ou d'actions... Les problématiques abordées sont le surmenage militant, l'éco-anxiété, les événements traumatogènes (violences policières, agressions...), les violences et conflits internes aux collectifs...

Le collectif porte des valeurs et des principes tels que la solidarité, l'entraide, l'antiracisme, l'antifascisme, le non-jugement, la non-pathologisation... Pour la Psycho-team, prendre soin est un acte politique qui facilite la pérennité des luttes.

La Psycho-team est composée de psychologues cliniciennes diplômées dont l'engagement au sein du collectif est bénévole. Ses membres partagent une volonté de déstigmatiser l'écoute et le soin, tout en défendant une pratique qui reconnaisse les enjeux de la lutte et refuse la banalisation de la violence du système capitaliste. Le collectif se définit comme politiquement non neutre mais apaisant : il n'appartient pas à un groupe ou mouvement politique, mais accueille les engagements de chacun-e, en accord avec sa charte d'engagement.

La Psycho-team s'appuie sur un réseau de professionnel-le-s (en cours de constitution) qui partage ses valeurs, et vers qui le collectif peut orienter les activistes lorsque cela est utile.

## Objectifs du projet —

✓ Contribuer à préserver la santé mentale des activistes et prévenir/repérer le mal-être dans les collectifs militants.

✓ Proposer une première écoute psychologique gratuite par une psychologue clinicienne professionnelle à des activistes en souffrance psychique, et les orienter si nécessaire vers une prise en charge adaptée.

## Durée du projet

✓ Création du collectif en 2021



**Publics  
concernés**

✓ Activistes des luttes environnementales, sociales et féministes.

## Activités déployées —

### Activités réalisées régulièrement depuis 2021 :

- Premières écoutes individuelles gratuites.
- Orientations vers une prise en charge adaptée (le cas échéant).
- Mise en réseau avec les autres collectifs travaillant sur le bien être militant et le soutien psycho-émotionnel ailleurs en France.

### Activités ponctuelles, selon les demandes :

- Animation de groupes de parole post-action ou manifestation.
- Animation de temps de sensibilisation ou d'ateliers collectifs.
- Seconde ligne lors d'événements/actions collectives.

### En projet :

- Groupe d'échanges cliniques pour les psychologues de la Psycho-team réalisant des premières écoutes.
- Rencontres et échanges de pratiques pour les psychologues et professionnel-le-s membres du réseau de la Psycho-team.
- Groupe d'écriture clinique interne pour faciliter le partage de pratiques et permettre la sensibilisation/montée en compétence des professionnel-le-s de la santé mentale.

### (Res)sources d'inspiration du projet

#### ✓ Articles :

- Le burnout militant, Simon Cottin Marx, *Revue Mouvements*, 2023 : <https://cyu.hal.science/hal-04057618v1>
- Eco-anxiété, un enjeu de santé mentale ?, Julie Donjon, *Revue Santé Mentale*, 2022 : <https://www.santementale.fr/2022/08/eco-anxiete-un-enjeu-de-sante-mentale/>

#### ✓ Sites ressources :

- Paye ton burn out militant : <https://payetonburnoutmilitant.fr>
- Activist Trauma Support : <https://www.activist-trauma.net>
- Diffraction : action collective soutenable : <https://diffraction.zone>

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX COLLECTIFS ET ACTIVISTES DE LA RÉGION ARA

Le collectif PSYCHO-TEAM Auvergne-Rhône-Alpes — ARA

Fiche de  
capitalisation  
**Bien-être des**  
**acteurs et actrices de**  
**l'environnement**  
(ARA)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ

### Une écoute professionnelle qui s'adapte au cadre et aux codes du militantisme —

#### ► Pourquoi ?

La Psycho-team souhaite déstigmatiser l'écoute et le soin psy en facilitant le recours à une psychologue, en redonnant du pouvoir d'agir à chacun-e et en considérant la santé mentale comme un bien commun. Le soin psy n'est pour autant pas la seule solution, le collectif s'appuie donc sur des dispositifs existants.

#### Le pas de côté

**L'accompagnement de militant-e-s nécessite souvent de faire bouger le cadre habituel des écoutes psychologiques**, que ce soit en termes de modalités (gratuité, rencontres hors cabinet en visio, dans un bar, dans un parc ; sécurisation des échanges via des outils cryptés...) ou de posture (utilité parfois que la psychologue se positionne sur certains sujets de société, rassure quant à sa connaissance des enjeux des luttes...).

#### ► Comment ?

**La première écoute est un travail de repérage fin** pour la psychologue qui écoute un-e militant-e en souffrance. Cela nécessite à la fois un **professionnalisme et des exigences déontologiques/théoriques** qui permettent d'accueillir la demande, ses enjeux et la subjectivité de la personne. Elle requiert aussi une **sensibilité aux enjeux du militantisme et une ouverture aux questions qui y sont reliées** : refus de la banalisation de la violence du système capitaliste, questions de genre et d'identité, enjeux structurels (patriarcat, violences policières, réalités des effondrements, des discriminations et des oppressions)...

La Psycho-team ne propose ni **prise en charge longue type psychothérapie, ni réponse à une situation urgente**. Elle s'appuie pour cela sur son réseau et sur les dispositifs de droit commun.

Pour répondre à ces deux exigences, les psychologues de la Psycho-team sont des **professionnelles cliniciennes diplômées qui s'engagent bénévolement dans un travail collectif** de coopération, d'entraide, de formation et d'intervision entre pairs. La collégialité, la complémentarité et la militance de ses membres font la force de ce groupe de psychologues.



(01)

(03)

(07)

(15)

(26)

(38)

(42)

(43)

(63)

(69)

(73)

(74)

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX COLLECTIFS ET ACTIVISTES DE LA RÉGION ARA

Le collectif PSYCHO-TEAM Auvergne-Rhône-Alpes — ARA

Fiche de  
capitalisation  
**Bien-être des**  
**acteurs et actrices de**  
**l'environnement**  
(ARA)

## LES LEVIERS D'EFFICACITÉ *(suite)*



### S'appuyer sur un réseau de professionnel.le.s sensibles aux enjeux du militantisme

#### ► Pourquoi ?

La Psycho-team a fait le constat que sans réseau vers lequel relayer les situations nécessitant une prise en charge plus longue, le collectif atteindrait rapidement ses limites. D'une part les psychologues du collectif n'étaient pas assez nombreuses pour assurer des premières écoutes et des accompagnements au long cours. D'autre part, la fonction de repérage nécessite une compétence et une posture différentes de celle d'un accompagnement long dans un cadre professionnel non bénévole. La décision a donc été prise de créer un réseau de professionnel.le.s de la santé mentale vers lequel orienter en cas de besoin.

#### Point de vigilance

Ces modalités de travail sont susceptibles d'évoluer car la Psycho-team est en cours de structuration et très attentive au bien-être de ses membres. Le collectif se construit à un rythme adapté aux disponibilités, capacités et envies de ses bénévoles. Son fonctionnement pourra donc s'adapter en fonction des personnes qui se joindront au collectif au fur et à mesure qu'il avancera.

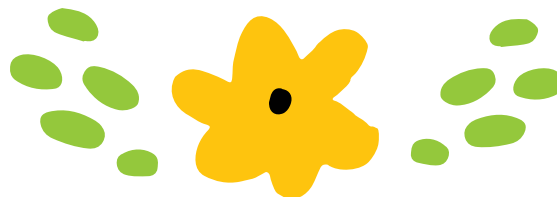
#### ► Comment ?

**Le collectif est actuellement en train de se structurer comme suit :**

- **Le noyau de la Psycho-team**, composé de psychologues cliniciennes diplômées qui assurent les premières écoutes psychologiques gratuites, et décident des orientations stratégiques du collectif. Ce noyau comprend également une professionnelle du champ de la santé mentale non psychologue, qui assure des fonctions de coordination et de développement de réseau.

- **Le réseau de la Psycho-team**, composé de professionnel.le.s de la santé mentale (psychologues, psychiatres...) vers qui les militant.e.s peuvent être orientés en cas de besoin d'accompagnement au long cours, dans un cadre fixé par le praticien en termes de tarifs et de modalités. Les membres du réseau partagent les valeurs et fondamentaux présentés dans sa charte on peut citer la lutte contre l'injustice. On peut citer l'antiracisme, l'antifascisme, la convergence des luttes, la santé mentale communautaire, le non jugement, la non pathologisation, etc. Plus de détails ici: [psycho-team.org/charte/](https://psycho-team.org/charte/)

A l'avenir, le collectif réfléchit à proposer des espaces de montée en compétence (temps de sensibilisation, coformation, échanges de pratiques...) aux membres de son réseau.



#### Pour aller plus loin

✓ Si vous avez envie de rejoindre le collectif, la Psycho-team cherche des professionnel.le.s psychologues clinicien.nes sensibilisé.es aux enjeux de la militance et/ou environnementaux, sociaux, féministes... qui se reconnaissent et adhèrent aux valeurs de sa charte d'engagement.

#### Contact du collectif

**Psychoteam ARA**  
<https://psycho-team.org>  
[Psycho-team-ara@riseup.net](mailto:Psycho-team-ara@riseup.net)



# **TABLEAU DES ACTIONS RECENSÉES**

# TABLEAU DES ACTIONS RECENSÉES

CATÉGORIE	DÉPT.	INTITULÉ DE L'ACTION	OBJECTIFS	PUBLIC	PORTEUR
Espaces de vie et santé mentale	Ain (01)	<b>Accroître la mixité sociale et la santé mentale via les jardins partagés</b>	Faire du jardin partagé un lieu inclusif et accessible à tous via la mise en place d'un groupe de réflexion pour penser la participation inclusive, la cohésion sociale, la mixité sociale.	Professionnelle-s, habitant-e-s d'Oyonnax et de Bellignat.	<b>CLSM et centre social</b> de Bellignat
Education à l'environnement et santé mentale	Allier (03)	<b>Nature et Santé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Proposition d'activités en plein air pour que les jeunes découvrent la forêt sous différents angles, qu'ils appréhendent la diversité et la complexité de ce milieu.</li> <li>&gt; Faire évoluer ses visions et ses pratiques en lien avec le milieu forestier.</li> </ul>	Jeunes de 10 à 16 ans, avec des troubles du comportement, de l'attention ou des pathologies.	<b>CAP Tronçais</b>
Espaces de vie et santé mentale	Allier (03)	<b>Promotion de l'urbanisme favorable à la santé</b>	Organisation de 4 rencontres pour sensibiliser les élu-e-s, technicien-ne-s et aménageurs à l'urbanisme favorable à la santé.	Élu-e-s, technicien-ne-s et aménageurs du département de l'Allier.	<b>Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement</b> de l'Allier
Soins et bienfaits par la nature	Ardèche (07)	<b>Ateliers d'hortithérapie à destination de personnes en situation de handicap mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Améliorer l'autonomie des participant-e-s.</li> <li>&gt; Accompagner la réduction du stress et améliorer le bien-être.</li> <li>&gt; Favoriser l'expression de chacun-e.</li> </ul>	Adultes en situation de handicap mental.	Association <b>VIE</b>
Education à l'environnement et santé mentale	Ardèche (07)	<b>Projet Refuge Ligue de Protection des Oiseaux avec un Institut Médico-Educatif (IME) en Ardèche</b>	Créer un refuge pédagogique de biodiversité sur le site de l'IME : installation de mangeoires pour les oiseaux en hiver, installation de gîtes à chauves-souris et de nichoirs à oiseaux, création de gîtes à hérisson.	Jeunes de 12 à 17 ans avec des déficiences mentales.	<b>La Ligue de Protection des Oiseaux</b> Drôme-Ardèche
Soins et bienfaits par la nature	Ardèche (07)	<b>Douce balade</b>	Permettre aux usagers du centre socioculturel de participer à une activité en pleine nature proche de chez eux.	Tous les adhérent-e-s du centre socioculturel.	<b>Centre socioculturel ASA</b>
Soins et bienfaits par la nature	Cantal (15)	<b>CAT'S / Chats d'Accompagnement Thérapeutique</b>	Introduire un animal, en l'occurrence un chat, au sein d'un service de psychiatrie adulte.	Patients pris en charge sur les services de psychiatrie.	<b>CH Aurillac</b>
Education à l'environnement et santé mentale	Drôme (26)	<b>Programme annuel d'éducation au territoire et à l'environnement</b>	Organisation de temps de formation des acteur-ric-e-s éducatifs afin de favoriser la reconexion à la nature, mieux se situer, informer, former, donner les capacités d'agir.	Habitant-e-s des Baronnies provençales.	<b>Parc naturel régional des Baronnies provençales</b>

# TABLEAU DES ACTIONS RECENSÉES

(suite)



CATÉGORIE	DÉPT.	INTITULÉ DE L'ACTION	OBJECTIFS	PUBLIC	PORTEUR
Education à l'environnement et santé mentale	Drôme (26)	<b>Projet Refuge Ligue de Protection des Oiseaux et la TEPPE</b> (Institut pour accueil de personnes épileptiques) à Tain l'Hermitage en Drôme	Créer un refuge pédagogique de biodiversité afin de faire découvrir différentes espèces et accompagner à l'éveil des sens dans la nature.	Jeunes adultes avec une épilepsie légère, adultes très touchés par l'épilepsie.	<b>La Ligue de Protection des Oiseaux</b> Drôme-Ardèche
Soins et bienfaits par la nature	Drôme (26)	<b>Bain de Forêt et Thérapie Forestière</b>	> Apporter un mieux-être au quotidien via des bains de forêt. > Réduire les niveaux de stress.	Tout public.	<b>Arkad'Arbre</b>
Soins et bienfaits par la nature	Isère (38)	<b>Soins de chaleur : soins solidaires</b>	> Apaiser les souffrances, prendre soin, redonner du sens et créer du lien via des bains thérapeutiques. > Rappeler le lien entre l'homme et la nature, la nature du dehors et celle du dedans.	Public en situation de précarité.	<b>Association à la croisée des chemins</b>
Soins et bienfaits par la nature	Isère (38)	<b>La nature nous fait du bien</b>	Sentier pédagogique dans l'espace vert écologique du nouvel hôpital de Voiron afin de favoriser la sortie en plein air des patients, de leurs visiteurs et créer un cadre de travail attrayant pour le personnel.	Patient-e-s, visiteur-e-s, salarié-e-s.	<b>Association le Pic Vert</b>
Soins et bienfaits par la nature	Isère (38)	<b>Les nouveaux jardins de la solidarité</b>	Mise en place de chantiers d'insertion en maraîchage biologique, entretien d'espaces verts, afin d'accompagner la reprise d'une activité professionnelle.	Salarié-e-s (en insertion) avec des problèmes psychiques.	<b>Association les nouveaux jardins de la solidarité</b>
Soins et bienfaits par la nature	Isère (38)	<b>Equithérapie</b>	Créer une relation avec l'animal pour réapprendre la bienveillance des participant-e-s envers eux-mêmes Développer les compétences psychosociales.	Personnes qui ont vécu des épisodes de fragilités psychiques.	<b>Domène Santé</b>
Soins et bienfaits par la nature	Isère (38)	<b>Jardin du sourire</b>	> Faire sortir les personnes dans la nature, s'aérer. > Pouvoir comprendre le processus du jardin et avoir la satisfaction de cultiver un produit, le cuisiner puis le manger. > Vivre le moment présent grâce au lien avec la nature.	Des personnes ayant des troubles psychiques et stabilisées grâce à un traitement médical.	<b>Association le Rigodon</b>
Education à l'environnement et santé mentale	Isère (38)	<b>Jardins participatifs et zéro-déchets</b>	> Développer la créativité avec les ateliers au jardin. > Expérimenter et acquérir des connaissances sur la biodiversité (connaître le sol et les techniques de semis, produire ses graines "maison", etc.)	Elèves d'écoles primaires, de collèges et lycées.	<b>Tera Terre</b>



# TABLEAU DES ACTIONS RECENSÉES

(suite)

CATÉGORIE	DÉPT.	INTITULÉ DE L'ACTION	OBJECTIFS	PUBLIC	PORTEUR
Espaces de vie et santé mentale	Isère (38)	<b>Les Villeneuves - 1<sup>er</sup> écoquartier populaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mise en place d'action de rénovation pour réduire la consommation d'énergie.</li> <li>&gt; Créer des logements à taille humaine.</li> <li>&gt; Améliorer le rapport à l'espace public.</li> </ul>	Les habitant.e.s de ces quartiers.	<b>Grenoble Alpes Métropole</b>
Espaces de vie et santé mentale	Isère (38)	<b>EcoCité Presqu'île</b>	Réaliser 2 bâtiments de logements collectifs (locatifs sociaux et intermédiaires) pour un total de 61 logements et mettant en œuvre un ensemble de dispositifs permettant de répondre au concept : ABC (Autonomous Building Citizen).	Habitant.e.s.	<b>Bouygues Construction, Ville de Grenoble</b>
Soins et bienfaits par la nature	Loire (42)	<b>Médiation animale DRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Développer les compétences socles et les compétences sociales via la médiation animale.</li> <li>&gt; Prendre soin de l'animal : se responsabiliser, prendre soin de l'autre.</li> </ul>	Enfants de 3 à 6 ans habitant.e.s des quartiers politiques de la Ville.	<b>Dispositif de Réussite Éducative</b>
Espaces de vie et santé mentale	Loire (42)	<b>Réaménagement locaux GEM</b>	Optimiser le local du GEM pour offrir un environnement adapté, sécurisant et convivial et faire face à la hausse de la fréquentation.	Adultes souffrant de troubles psychiques stabilisés et isolés.	L'association <b>Gem l'Espoir</b>
Soins et bienfaits par la nature	Haute-Loire (43)	<b>Rando-zen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Profiter des bienfaits de l'immersion en forêt via des randonnées guidées.</li> <li>&gt; Créer du lien entre notre corps, notre respiration, notre mental et notre environnement dans le moment présent pour se remettre en mouvement.</li> </ul>	Public en dépression, burn out, solstalgie, mal être de tout âge.	<b>Arbres et chemins</b>
Soins et bienfaits par la nature	Puy-de-Dôme (63)	<b>L'Equicie, relation d'aide autrement</b>	Accompagner les personnes avec le cheval afin qu'elles puissent à leur mesure trouver un mieux-être.	Personnes en situation de handicap ou en souffrance passagère ou durable.	Association <b>Mains dans les crins</b>
Espaces de vie et santé mentale	Puy-de-Dôme (63)	<b>Le Terrain d'Aventures de Champratel</b>	Accompagner les habitant.e.s d'un quartier à se réapproprier l'espace public en le repensant comme lieu de loisirs en plein air autant que de vie sociale.	Habitant.e.s du quartier de Champratel.	Association <b>CEMÉA Auvergne</b>

# TABLEAU DES ACTIONS RECENSÉES

(suite)



CATÉGORIE	DÉPT.	INTITULÉ DE L'ACTION	OBJECTIFS	PUBLIC	PORTEUR
Soins et bienfaits par la nature	Rhône (69)	<b>Jardin de Vie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Créer un lieu de vie extérieur qui permette une "évasion" physique et psychique pour les jeunes patient·e·s du Service de psychopathologie.</li> <li>&gt; Renforcer les liens positifs entre parents et enfants, en soutenant la rencontre dans un cadre apaisant, neutre, non médicalisé.</li> <li>&gt; Prévenir les risques d'épuisement des soignants en permettant aux équipes de fréquenter un environnement naturel extérieur.</li> </ul>	Patient·e·s, professionnel·e·s, familles.	<b>Service de Psychopathologie du développement de l'Enfant et de l'Adolescent</b> – Hôpital Femme Mère Enfant à Bron
Espaces de vie et santé mentale	Rhône (69)	<b>Ouverture du centre de santé communautaire et planétaire</b>	Améliorer la santé des habitant·e·s du quartier par la co-construction et la gestion d'un centre de santé communautaire.	Habitant·e·s des QPV, patient·e·s du CMP de Bron.	<b>Equipe du centre de santé</b>
Education à l'environnement et santé mentale	Rhône (69)	<b>Journée d'échanges Tous dehors</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Journées de rencontre pour saisir les enjeux de l'éducation dehors, pour la santé et pour l'environnement.</li> <li>&gt; Expérimenter, vivre le dehors pour nourrir les réflexions et la pratique.</li> </ul>	Animateur·rice·s, enseignant·e·s, éducateur·rice·s à la santé, à l'environnement, travailleurs sociaux.	<b>MNLE69, FNE69, centre aéré Bron Parilly, S'ortie, IREPS 69, SMIRIL</b>
Education à l'environnement et santé mentale	Rhône (69)	<b>Accompagner le lien à la nature</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Accompagner les personnes citadines dans leur lien à la nature.</li> <li>&gt; Sensibiliser aux bénéfices des expériences de nature régulières pour la santé comme pour la conscience écologique.</li> </ul>	Tout public.	Association <b>Nature et Sens</b>
Soins et bienfaits par la nature	Savoie (73)	<b>Cycle de randonnées de pleine nature</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Permettre aux adhérent·e·s de découvrir des paysages naturels, la faune et la flore à partir des connaissances des participant·e·s.</li> <li>&gt; Rompre l'isolement et la solitude des adhérent·e·s par la participation à des activités collectives en plein-air.</li> </ul>	Adhérent·e·s du GEM Oasis volontaires.	<b>Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Oasis à Chambéry</b>
Soins et bienfaits par la nature	Savoie (73)	<b>Randonnée thérapeutique en addictologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Permettre aux patient·e·s d'acquérir des compétences sociales et d'être revalorisé·e·s vie des randonnées guidées.</li> <li>&gt; Proposer une activité qui apporte du plaisir, du bien-être physique et psychologique.</li> </ul>	Patients volontaires suivi par un membre de l'ELSA (Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie).	<b>Centre Hospitalier Métropole Savoie</b>
Education à l'environnement et santé mentale	Savoie (73)	<b>Balade des douze matins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Balades guidées afin d'observer la nature et son évolution au fil des saisons.</li> <li>&gt; Favoriser le bien-être par l'ancrage au sein d'un écosystème nature.</li> <li>&gt; S'approprier l'environnement local et faire connaître des lieux naturels de proximité.</li> </ul>	Tout public.	<b>Centre socio-culturel de Chautagne ALCC</b>

# TABLEAU DES ACTIONS RECENSÉES

(suite)

CATÉGORIE	DÉPT.	INTITULÉ DE L'ACTION	OBJECTIFS	PUBLIC	PORTEUR
<b>Bien-être des acteurs et actrices de l'environnement</b>	Savoie (73)	<b>Atelier sur l'éco-anxiété pour les bénévoles et services civiques</b>	Limitier les impacts de l'éco-anxiété sur les bénévoles et services civiques engagés dans l'association.	Les bénévoles et services civiques de l'association.	Association <b>CIE</b> (Conscience & Impact Écologique)
<b>Education à l'environnement et santé mentale</b>	Savoie (73)	<b>L'espace de gratuité</b>	> Sensibiliser à l'environnement, au recyclage et au développement durable. > Développer le pouvoir d'agir et favoriser un sentiment de bien-être par un projet collectif à forte valeur environnementale.	Tout public.	<b>Centre socio-culturel de Chautagne ALCC</b>
<b>Soins et bienfaits par la nature</b>	Haute-Savoie (74)	<b>Les mains dans la terre</b>	> Activités de plantation et entretien du jardin pour favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. > Exercice de la citoyenneté et sensibilisation à l'environnement via des ateliers.	Personnes adultes porteuses d'un handicap intellectuel.	<b>Savs Archim'Aide</b>
<b>Emotions face aux crises environnementales</b>	Haute-Savoie (74)	<b>Ateliers la Fresque du climat</b>	> Identifier les causes et conséquences entre les phénomènes liés aux changement climatique. > Éviter ou atténuer l'éco-anxiété via une réflexion collective (qu'est ce que l'on peut faire ? Quelles actions possibles ?).	Grand public.	<b>Atelier Canopé 74</b>
<b>Education à l'environnement et santé mentale</b>	Haute-Savoie (74)	<b>Sante mentale et environnement</b>	Rencontres autour d'un concours photo et autres activités pour permettre aux jeunes de s'approprier leur environnement (structures et espaces de vie, lieux ressources)...	Jeunes de la Mission locale.	<b>Mission locale</b>
<b>Education à l'environnement et santé mentale</b>	Haute-Savoie (74)	<b>Projet jardin</b>	Ateliers jardin pour la découverte, le développement de l'esprit créatif, de la prises d'initiatives, de la patience.	Adolescents ou jeunes adultes accueillis à la Maison des Adolescents et à l'association Passage.	<b>Maison des Adolescents et Association Passage d'Annecy</b>

# ACTIONS DE MISE EN LIEN ET D'OUTILLAGE DES PROFESSIONNEL·LE·S

(collectifs/réseaux nationaux ou régionaux)



# S

ans viser l'exhaustivité, nous partageons ici les coordonnées de réseaux et collectifs qui se sont constitués ces dernières années en région ARA ou au niveau du territoire national.

Ils complètent ce panorama des acteur·rice·s et actions qui relient santé mentale et environnement car ils permettent de développer les liens entre les acteur·rice·s de l'environnement, de la santé, de la santé mentale et de la promotion de la santé. Leurs objectifs peuvent être de faciliter l'interconnaissance et les liens entre acteur·rice·s et/ou de faire émerger des projets sur leur territoire.

## Santé globale

Alliance santé planétaire : <https://alliancesanteplanetaire.org>

## Santé mentale

Association française de thérapie comportementale et cognitive (AF-TCC), Groupe « TCC et dérèglement climatique » : [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)

RAFUE Réseau des professionnel·le·s de l'accompagnement face à l'urgence écologique : <https://asso-rafue.com>

Psychoteam, Collectif de psychologues engagées pour les activistes des luttes sociales, féministes et environnementale : <https://psycho-team.org>

CLSM (Conseil Local de Santé Mentale) : <http://ressources-clsm.org/carte-interactive-des-clsm-en-france/>

Groupes SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) <https://www.semaines-sante-mentale.fr/collectif-sism/collectifs-locaux-2>

**Autres réseaux locaux en santé mentale: contactez l'IREPS de votre département**  
<https://ireps-ara.org/ind/m.asp>

## Ecopsychologie et écothérapies

(à noter : les professionnel·le·s de ces réseaux ne sont pas forcément psychologues cliniciens)

Association francophone d'écopsychologie (Afecop) : <https://afecop.com> (réseau)

Ateliers de Travail qui relie [www.ateliersdetravailquierele.sitew.fr](http://www.ateliersdetravailquierele.sitew.fr)

Réseau des praticiens en éco-psychothérapies [www.ecopsychotherapie.fr/praticiens](http://www.ecopsychotherapie.fr/praticiens)

Réseau national Jardins nature et santé : <https://f-f-jardins-nature-sante.org>

Réseau ARA des jardins thérapeutiques : [www.danaecare.com](http://www.danaecare.com)

Réseau des acteur·rice·s de la sylvothérapie : <https://en-chemin-vers.eu>

## Éducation à l'environnement

Graine ARA, Réseau régional de l'éducation à l'environnement [www.graine-ara.org/](http://www.graine-ara.org/)

Pôle ESE (Éducation et promotion de la Santé Environnement) <https://agir-ese.org/le-pole-ese-auvergne-rhone-alpes>

Liste des référents par département : [ici](#)



# REMERCIEMENTS

Ce recueil d'actions a été réalisé dans le cadre de l'axe Transfert des connaissances du dispositif EMERGENCE, porté par l'IREPS ARA.

Merci au GRAINE ARA et au Pôle Éducation Promotion Santé-Environnement pour leur contribution au comité de pilotage régional.



## Nous tenons à remercier :

### Les membres du comité régional de pilotage BIPP 2022 :

Lise Bourdeau-Lepage (Université Lyon 3), Guillaume Pegon (Centre Max Weber), Benoit Rene (Graine ARA), Julie Donjon (IREPS ARA), Lucie Pelosse (IREPS ARA et Pôle ESE).

### Les chargé·e·s de projets impliqué·e·s dans le recensement au niveau des départements :

Lucie Chanel (ADESSA 01), Marine Balineau (IREPS 03), Fanny Guichard (IREPS 07), Julia Malartre (IREPS 15), Laëtitia Di Nunno (IREPS 26), Pauline Chuzeville (IREPS 38), Céline Marc (IREPS 38), Nelly Morel (IREPS 42), Angélique Tavernier (Les Pieds à Terre 43), Agathe Casset (IREPS 63), Chloé Bazus (IREPS 69), Charline Sabourin (IREPS 69), Emilie Progin (IREPS 73), Andréa Michel (IREPS 73), Océane Regnard (IREPS 74).

Avec le soutien financier de



IREPS Auvergne-Rhône-Alpes  
Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé  
62, cours Albert Thomas - 69008 Lyon  
[www.ireps-ara.org](http://www.ireps-ara.org)

**Coordination du document :** Andrea Sagni.

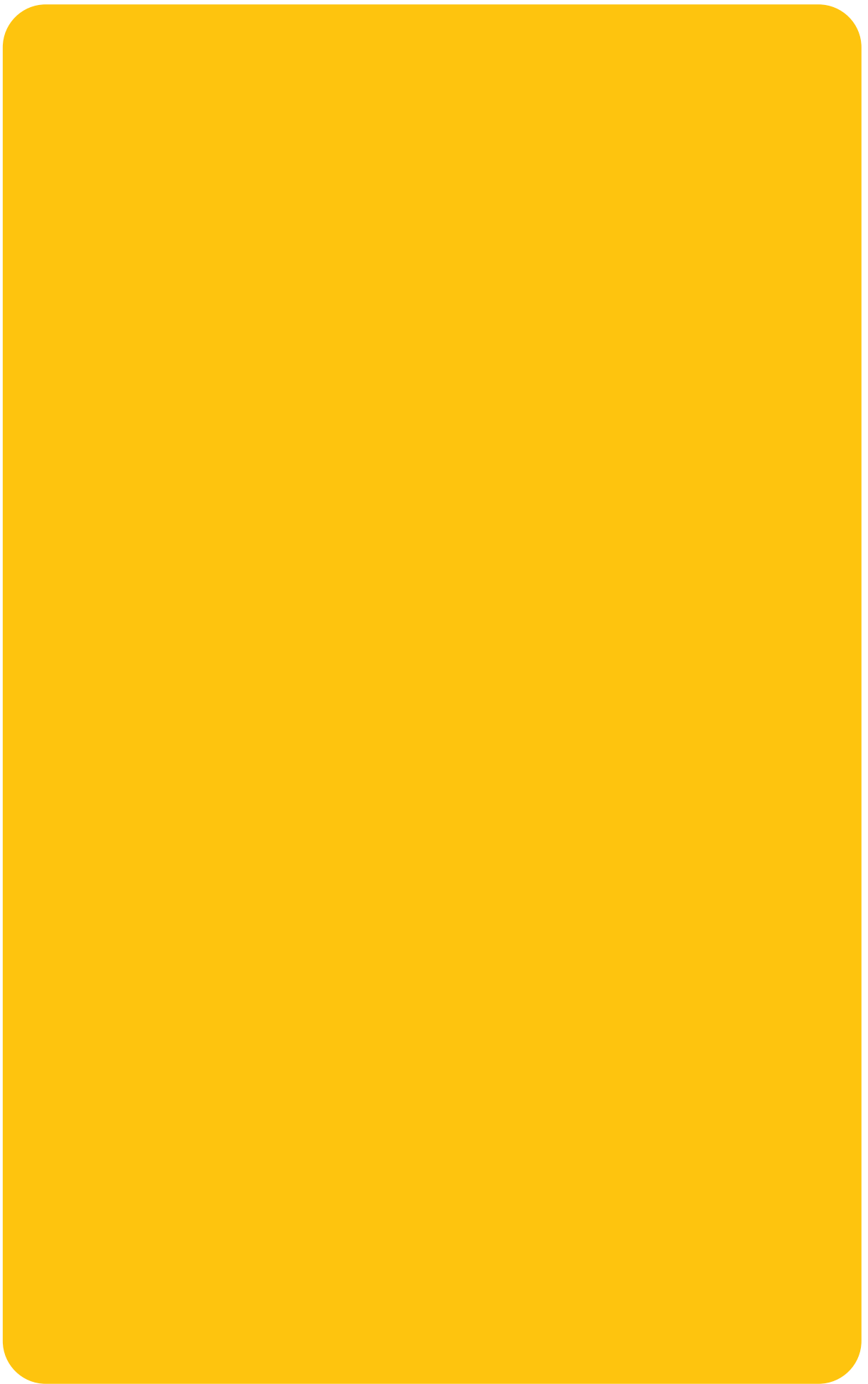
**Rédaction des fiches de capitalisation :** Laëtitia Di Nunno, Andrea Sagni.

**Relecture :** Julie Donjon, Lucie Pelosse, Juliette Picardeau.

Conception graphique : Clémence de Chambrun - [www.unebiche.com](http://www.unebiche.com)

Crédits images : illustrations de personnages librement adaptées de Dariia © Adobe Stock

Octobre 2023







Faire le lien entre  
**SANTÉ MENTALE**

**& ENVIRONNEMENT**

en promotion de la santé



Avec le soutien financier de

