



réseau d'écoles21

réseau suisse d'écoles
en santé et durables

Prendre soin de son environnement, ça rend heureux !

Pully, le 21 septembre 2022, Centre Général Guisan, 8h30–17h00



Photo : Jeannine Hangartner, Projekt waldKULTURwald

Introduction

Prendre soin de son environnement, ça rend heureux !

Les liens entre nature, biodiversité et santé physique et psychique des êtres humains sont clairement établis. La prise de conscience grandit quant à l'importance des conditions environnementales indispensables au bien-être, mais elle est souvent associée à un sentiment d'impuissance face à l'ampleur des problèmes. Face aux enjeux climatiques actuels, de plus en plus d'élèves connaissent de l'éco-anxiété. Pour certain·e·s, elle peut servir de moteur à l'action, pour d'autres elle peut conduire à un sentiment d'impuissance et à des effets néfastes sur la santé mentale.

L'école a un rôle à jouer dans la valorisation du rapport avec la nature pour augmenter le bien-être de chacun·e.

Cette journée sera l'occasion de réfléchir ensemble à nos contributions possibles en tant qu'acteur et actrice de l'école pour offrir aux élèves une vision positive de l'avenir, en nous appuyant sur des projets d'école innovants et transversaux.

Bienvenue à Pully le 21 septembre 2022 où nous fêterons ensemble les 25 ans du Réseau d'écoles21 !

[Cette journée aura lieu majoritairement en extérieur, pensez à vous habiller en fonction de la météo.](#)

[Programme et inscription](#)

Bienvenue à Lausanne !

L'équipe du Réseau d'écoles21

Réseau suisse d'écoles en santé et durables

Sur mandat de



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Coordonné par la fondation éducation21, Centre national de compétences et de prestations pour l'éducation en vue d'un développement durable (EDD) en Suisse, en collaboration avec RADIX, Fondation suisse pour la santé, le Réseau d'écoles21 bénéficie du soutien financier de Promotion Santé Suisse, de l'Office fédéral de la santé publique, ainsi que du reste du groupe des mandants de la fondation éducation21 (Direction du développement et de la coopération, Office fédéral de l'environnement, Conférence des directeurs cantonaux de l'instruction publique, Office du développement territorial, Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires).

Cette journée d'étude est organisée dans le cadre de ce mandat par éducation21 et RADIX.

Programme de la journée

08h30	Accueil et café
9h00	Mot de bienvenue et Introduction <i>Maxime Zuber, Recteur HEP-BEJUNE, Conseil de fondation éducation21</i> <i>Claire Hayoz Etter & Marine Jordan, co-coordinatrices romandes, Réseau d'écoles21</i>
9h15	Ça commence par nous ! <i>Julien Vidal, Auteur et podcasteur en 2030 Glorieuses</i>
10h15	Pause
10h30	Voyage en 2030 glorieuses (en extérieur) <i>Julien Vidal, Auteur et podcasteur en 2030 Glorieuses</i>
12h30	Repas
13h30	Premier cycle d'ateliers (en extérieur)
14h45	Changement d'atelier
15h00	Deuxième cycle d'ateliers (en extérieur)
16h15	Festivités pour les 25 ans du Réseau d'écoles21
17h00	Fin de la journée

Input I

Ça commence par nous !

Face à l'ampleur de la crise climatique, beaucoup se posent la question de savoir ce que l'on peut faire et si agir est vraiment utile. Julien Vidal lui, ne se pose plus la question. Il s'est lancé en 2016 en osant dire « Ça commence par moi » et en adoptant 365 actions écocitoyennes en un an.

Il racontera son aventure quotidienne en s'appuyant sur son blog cacomenceparmoi.org et démontrera que nous pouvons toutes et tous mener un changement éco-citoyen ambitieux. À travers son exemple, M. Vidal donnera à voir comment la mise en mouvement éco-citoyenne permet de reprendre sa place parmi le Vivant avec des impacts positifs nombreux au niveau individuel (accroissement du sentiment d'accomplissement, améliorations notables au niveau de la santé psychique et physique) mais aussi collectif (capacité d'exemplarité, sentiment de légitimité pour mettre les autres en mouvement) tout en ayant un impact au niveau planétaire (réduction de son empreinte écologique, préservation de la biodiversité, régénération des écosystèmes).

Enfin, fort de cette dynamique engagée, Julien Vidal partagera également l'exploration d'utopies réalistes (podcast 2030 Glorieuses) et l'importance de se ressaisir du pouvoir des imaginaires pour mobiliser le maximum de personnes et enclencher un véritable changement sociétal.

Julien Vidal, Auteur et podcasteur en 2030 Glorieuses

Voyage en 2030 glorieuses

Sous forme d'ateliers, Julien Vidal proposera une « conversation utopique » pour que les participant·e·s puissent dessiner ensemble les contours d'une société plus durable et solidaire d'ici 10 ans. En petits groupes de 5 à 7 personnes, les participant·e·s imagineront à quoi leur vie ressemblera, de l'échelle individuelle au niveau sociétal, en touchant des questions clés comme le rôle de l'éducation, de la culture ou une l'importance d'une alimentation locale et éthique. Ils et elles seront aidé·e·s dans cet exercice par des défis qui les accompagneront dans ce travail prospectif (un passeport du futur, des cartes oracles, etc.). L'objectif est de créer de l'enthousiasme et de la motivation dès aujourd'hui pour transformer notre quotidien à l'école, vers une société plus durable et solidaire.

Julien Vidal, Auteur et podcasteur en 2030 Glorieuses

Ateliers (à choix)

Atelier 1

Alimentation et durabilité à l'ETML

Durant 2 semaines, l'Ecole technique - Ecole des métiers de Lausanne - a vécu sous le signe de « L'alimentation et la durabilité ». Différentes activités ont eu lieu dans et hors de l'école, sur des thèmes aussi variés que l'éco-anxiété, les coûts cachés de notre alimentation, les aliments bons et durables, etc. Cet atelier sera l'occasion de présenter la réflexion menée par l'équipe santé, ainsi que les ateliers, expositions, concours qui ont pris place pendant ces 2 semaines. Nous présenterons et discuterons également de l'évaluation faite suite à cette expérience, en soulignant les difficultés et les réussites de ce projet.

Cristina Gholami, Déléguée PSPS, ETML (Ecole des métiers de Lausanne)

Atelier 2

Prêter son attention au monde

Notre société doit faire face à des crises socioécologiques qui génèrent notamment de l'éco-anxiété chez les jeunes. Yves Citton (2021) ajoute que notre société est constamment sollicitée par des dispositifs qui la rendent distraite, voire séparée de l'environnement. Concrètement, l'enseignement à l'extérieur peut contribuer à l'acquisition de connaissances et de compétences pour développer une attention au monde. De ce fait, nous proposons diverses pratiques à l'extérieur : de l'observation méticuleuse d'un espace restreint à la situation spatiale d'un territoire éloigné afin de tenter d'entrer en résonance avec le lieu (Rosa, 2018). Cet atelier sera l'occasion de vous présenter ces activités.

Gaëlle Serquet, Chargée d'enseignement & Anne-Sophie Gavin, Assistante-doctorante, Centre de Compétence Outdoor Education, HEP Vaud

Atelier 3

Des cours de récréation et de jeux proches de la nature

Notre établissement a participé au projet « Des cours de récréation et de jeux proches de la nature », qui permet de réunir différents acteurs – groupe de travail interne à l'école, élèves, enseignant·e·s, entreprises locales, représentant·e·s communaux...- pour réfléchir à des places de jeux plus proches de la nature. Offrir aux élèves ainsi qu'aux habitant·e·s du quartier de notre école un espace vert, plus naturel et multi-fonctions a été notre axe principal. Dans notre atelier, nous démontrerons l'utilité d'un tel projet dans les établissements scolaires où les cours de récréation sont très souvent goudronnés et peu accueillantes. Notre atelier présentera donc notre démarche, les apports positifs du projet, l'aspect environnemental et encore la collaboration nécessaire avec divers partenaires.

Julie Charpillot & Sandra Jacquod, Enseignantes et Déléguées PSPS, Etablissement scolaire primaire et secondaire Villeneuve Haut-Lac, VD

Atelier 4**Into the Nature ou comment montrer la valeur de la nature en lien avec la santé humaine**

Sur la base du concept du « syndrome de manque de nature » et de ce besoin vital de nature avec la prescription de sorties pour pallier divers problèmes de santé physique, mental, et moral, j'ai monté un projet de sensibilisation par les pairs sur les bienfaits sur la santé humaine de la connexion avec la nature. L'objectif est autant d'amener les élèves à créer un outil de sensibilisation-transmission de leur choix que de leur faire prendre conscience de l'importance de la nature pour l'humain. Le projet s'est intitulé : *Into the Nature*. Il a donné à étudier la nature autrement que via le catastrophisme. Cet atelier a pour but de vous présenter ce projet qui est destiné au secondaire II et qui peut se décliner pour le secondaire I.

Yaëlle Linder, Promotion santé Valais, Coordinatrice du Réseau d'écoles21 VS

Atelier 5**Santé et nature, des ressources pédagogiques prêtes à l'emploi**

De nombreuses études montrent que le mouvement et le contact avec la nature sont irremplaçables pour le développement tant physique que mental, émotionnel ou social. Comment y contribuer en classe et dans toute mon école ?

Avec le dossier thématique Santé-Mouvement-Nature, éducation21 vous propose des ressources diverses, prêtes à l'emploi et regroupées par niveau scolaire. Activités, jeux, films, exemples de bonnes pratiques ou offres d'intervenants externes, vous trouverez rapidement comment mettre en œuvre un enseignement innovant, dynamique et interdisciplinaire. L'atelier sera l'occasion de s'orienter dans la recherche de ressources et d'explorer l'une ou l'autre activité, tout en échangeant sur vos propres pratiques.

Valérie Arank, Responsable de projet, Fondation éducation21

Atelier 6**Apprendre dans et par la nature**

La nature offre un cadre idéal pour s'émerveiller, se ressourcer et aussi pour apprendre. Les apprentissages dans et par la nature sont riches, motivants et durables, aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

Cet atelier propose de vous présenter, d'expérimenter et d'échanger autour de deux outils :

- 1) Le kit de démarrage pour enseigner en plein air qui propose aux établissements scolaires qui le désirent de mettre en place, par étape, l'enseignement à ciel ouvert dans l'ensemble de l'école.
- 2) Le set de cartes la pleine conscience dans la nature qui propose les principales caractéristiques de la pleine conscience en nature - à utiliser seul ou en groupe - et apporte différentes approches de cette pratique.

Valérie JILLI, Responsable de projet « Enseigner dehors », Silviva

Atelier 7**Eco-anxiété : pistes d'accompagnement en institution scolaire**

Les enjeux climatiques et environnementaux peuvent impacter, parfois de façon brutale, la santé et l'équilibre psychique des élèves : anxiété et stress, insomnie, difficulté à se projeter dans l'avenir, perte de sens du projet scolaire, sentiment d'impuissance, colère, culpabilité. Dans cet atelier, nous explorerons, sur la base d'études récentes et de retours d'expérience en thérapie, des concepts utilisables et des outils pratiques, afin d'offrir aux enseignant·e·s et intervenant·e·s en milieu scolaire des pistes d'accompagnement face aux souffrances écologiques.

Nikola Sanz, Psychologue indépendant

Atelier 8**Atelier forêt de montagne : emmener les jeunes travailler durant une semaine en forêt, un remède à l'éco-anxiété ?**

Les jeunes sont pour la plupart sensibilisés aux enjeux environnementaux, sociaux et économiques auxquels ils et elles seront confronté·e·s en tant qu'adultes. Face à la complexité des enjeux, certain·e·s ressentent un sentiment de détresse, d'inquiétude voire d'impuissance. Dans cet atelier, nous réfléchirons aux impacts d'une expérience directe et intense avec le milieu naturel. Nous tenterons d'identifier les leviers possibles permettant d'encourager le désir d'action des jeunes et de renforcer leur sentiment d'efficacité personnelle.

Delphine Conus Bilat, Atelier forêt de montagne

Atelier 9**« L'école bouge »**

Grâce à « L'école bouge », les enseignant·e·s disposent d'une multitude d'idées pour intégrer davantage d'activités physiques à leurs cours. Ils et elles peuvent choisir des exercices stimulants, relaxants ou permettant d'apprendre en mouvement, et influencer ainsi de manière ciblée sur l'activité et la concentration de leurs élèves ainsi que sur l'ambiance au sein de la classe. Les participant·e·s à l'atelier se familiariseront avec le programme et découvriront les avantages qu'il présente pour les enseignant·e·s et les élèves.

Kilian Hegg, Swiss Olympic, Responsable du programme « L'école bouge »

Atelier 10**Eco-anxiété, signe de lucidité – comment l'accompagner ?**

Signe de lucidité face aux enjeux écologiques actuels, l'éco-anxiété peut se vivre de manière douloureuse selon les situations. Elle n'en demeure pas moins la manifestation d'une reconnexion émotionnelle à la nature constituant un moteur privilégié pour la transition. Dès lors, comment l'accompagner pour en faire une force ? Cet atelier propose trois temps : un premier présente quelques bases d'écopsychologie sur le phénomène d'éco-anxiété – définition, ressorts et conséquences ; un deuxième dresse un panorama des outils existants pour vivre avec; enfin, un dernier temps invite aux échanges et à l'intégration possible des éléments présentés dans ses propres pratiques.

Sarah Koller, Indépendante, Chercheuse et formatrice en écopsychologie pratique

Organisation

Lieu	Pully (VD), Centre général Guisan Av. Général-Guisan 117/119 1009 Pully
-------------	--

Accès en bus depuis la gare de Lausanne (13'), Bus 21 direction Paudex
Arrêt Pully, Tour Haldimand

Informations générales

Frais d'inscription

Pour fêter les 25 ans du Réseau, la journée est offerte à tous les participants.

Inscription

L'inscription obligatoire se fait en ligne [ici](#).

Une confirmation d'inscription sera envoyée. La répartition des ateliers se fera en fonction de l'ordre d'arrivée des inscriptions.

L'attestation de participation ainsi que toutes documentations utiles vous seront remises le jour même.

Délai d'inscription : mercredi 8 septembre 2021.

Informations

- En s'inscrivant, les participant-e-s s'engagent à payer les frais d'inscription. Ceux-ci ne seront pas remboursés.
- Des changements de programme et/ou d'intervenant-e-s sont possibles.
- Les participant-e-s sont responsables de leur sécurité, le Réseau d'écoles21 décline toute responsabilité.

Organisation de la journée

Équipe d'organisation : Marine Jordan, Claire Hayoz, Evelyne Fuhrer, *Réseau d'écoles21*.

Renseignements sur la journée :

Marine Jordan, marine.jordan@reseau-ecoles21.ch, 021 329 01 57 (lu-ma-jeu)

Renseignements administratifs :

Evelyne Fuhrer, evenlyne.fuhrer@reseau-ecoles21.ch, 044 360 41 00