

Recueillir les
représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

À l'issue de nombreuses activités, la proposition est faite de déposer les ressentis et les émotions qu'elles ont suscitées. Voici d'autres options pour accueillir ces émotions et des pistes d'activités pour contribuer à les apaiser.

Fiches d'activités

Accueillir et apaiser

Se mettre
en action

Annexes

Après avoir vécu un jeu comme « Citymagine », prenez le temps avec le groupe de déposer les ressentis, de définir ce qui a posé question et de tenter de se positionner par rapport aux alternatives découvertes.

RECUEILLIR LES ÉMOTIONS



Durée

30 minutes



Objectifs

- Donner une place aux émotions¹, légitimer et encourager le partage de ressentis.
- Créer un espace pour que chacune puisse déposer les émotions qui ont été provoquées par l'animation.



Matériel

- Des feuillets autocollants
- Des ressources « émotions » comme le jeu « Dixit² » ou les cartes de la FCPPF : « Le langage des émotions » et « L'univers des sensations³ » ou « La liste des émotions » (Annexe H)



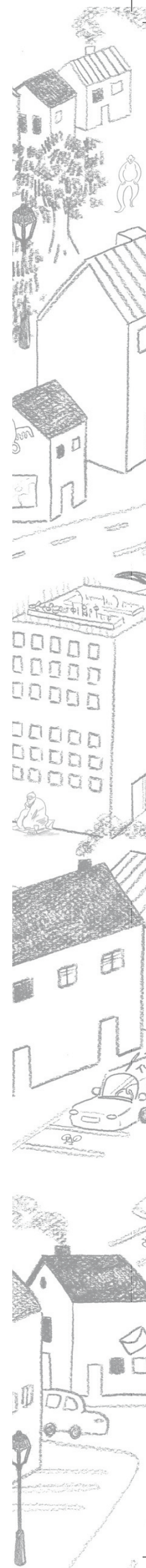
Déroulé

1. Inviter les participantes à réfléchir individuellement à une émotion, un ressenti provoqué par l'animation vécue. Utiliser un support comme ceux évoqués ci-dessus peut aider les participantes à identifier une émotion.
2. Chaque participante note son émotion sur un feuillet autocollant et vient le coller sur un panneau.
3. Proposer aux participantes qui le souhaitent de partager leur émotion en donnant un mot d'explication. Ce moment est uniquement un moment d'écoute et de partage, les ressentis partagés ne doivent pas être commentés.

¹ Voir Annexe G "Écoanxiété" et H "Liste des émotions"

² Dixit est un jeu créé en 2008 par Jean-Louis Roubira et illustré, dans sa première édition, par Marie Cardouat.

³ "Le langage des émotions" : <https://fcppf.be/produit/le-langage-des-emotions/>
et "L'univers des sensations" : <https://fcppf.be/produit/lunivers-des-sensations/>



Le déroulé d'activité qui suit propose une manière de parler de nos émotions et de nos besoins, en lien avec une ou des émotions ressenties. Ce déroulé est réfléchi pour être vécu en complément d'une autre activité, en y faisant référence : « quelles émotions avez-vous ressenties quand... ? ». Cette fiche est en lien avec une activité autour des constats sur les changements climatiques et la chute de la biodiversité. Toutefois, cette structure peut venir en complément de n'importe quelle activité autour d'autres thématiques qui nécessiteraient un moment de pause sur les ressentis.

EXPRESSION DES ÉMOTIONS ET DES BESOINS



Durée

20min.



Objectifs

- Faire émerger les émotions suscitées par une activité qui a amené des constats difficiles à entendre sur le monde : film, pièce de théâtre, animation climat, lecture... Mettre en lien nos émotions et ressentis avec un besoin.
- Mettre en évidence quelques stratégies d'apaisement des émotions.



Matériel

- Des cartes du jeu « Dixit¹ » ou un autre photolangage inspirant
- Des cartes du jeu « L'expression des besoins² »
- Un poster



Déroulé

Après avoir mis en évidence les mécanismes des changements climatiques et ses conséquences, la chute de la biodiversité, les injustices, les dominations... il est essentiel de prendre le temps de déposer les émotions suscitées par de tels constats et d'envisager une manière de les apaiser.

1. Étaler des cartes inspirantes, par exemple celles du jeu Dixit, sur une table et les cartes du jeu « L'expression des besoins » sur une autre. Il est possible également d'utiliser un photolangage et des listes de mots pour les besoins.

(suite à la page suivante)

¹ Dixit est un jeu créé en 2008 par Jean-Louis Roubira et illustré, dans sa première édition, par Marie Cardouat.

² <https://fcppf.be/produit/lexpression-des-besoins/>

Recueillir les
représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

Accueillir
et apaiser

Se mettre
en action

Annexes

- Inviter les participantes à choisir une carte *Dixit* qui exprime au mieux comment iel se sent après l'activité vécue et une carte du jeu *l'Expression des besoins* pour exprimer de quoi iel aurait besoin pour avancer.
- Informé qu'il y aura un partage des ressentis mais uniquement par groupe de deux, pas en plénière.

En duo « écoute active »*

- Placer les participantes en cercle, assises.
- Expliquer le pourquoi et les objectifs de la méthode écoute active et inviter les participantes à se concentrer pour réaliser cet exercice.
- Former des groupes de 2.
- Partage des émotions et des besoins en binômes : pendant 5 minutes l'une parle, l'autre écoute et ne peut pas intervenir. Après 5 minutes, inverser les rôles.

Tour de parole en plénière

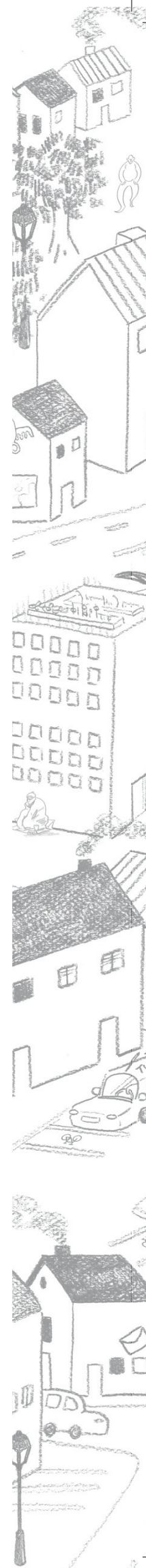
- Partage volontaire de quelques échanges, si l'ensemble du groupe le souhaite.
- L'animatrice prend note, sur un poster, des mots-clés qui ressortent dans l'expression des besoins des participantes. Ces besoins mettent en évidence des stratégies individuelles d'apaisement des émotions. Ce panneau sert, dans cette activité, simplement à récolter les différentes stratégies qui émergent, à les partager au groupe et à en garder une trace écrite et visible.

* C'est quoi l'écoute active ?

L'écoute active est une façon structurée d'écouter son interlocuteurice et de lui répondre. C'est être pleinement disponible pour l'autre.

L'écoute active permet de s'exercer, de s'habituer à faire un exercice qu'on ne fait que trop rarement (voir jamais), c'est-à-dire d'écouter la personne en face de nous sans penser à devoir lui répondre, écouter pleinement.

Elle permet de laisser venir une pause, un silence qui peut permettre à la personne de continuer son idée, qui n'aurait pas été verbalisée si la personne « écoutante » intervient.



Fiche 23

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

SOUVENIRS EN BALADE



Durée

60 minutes



Objectifs

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



Matériel

- Des feuilles de brouillons
- Des crayons ordinaires
- Un poster



Déroulé

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

(suite au à la page suivante)

Recueillir les représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

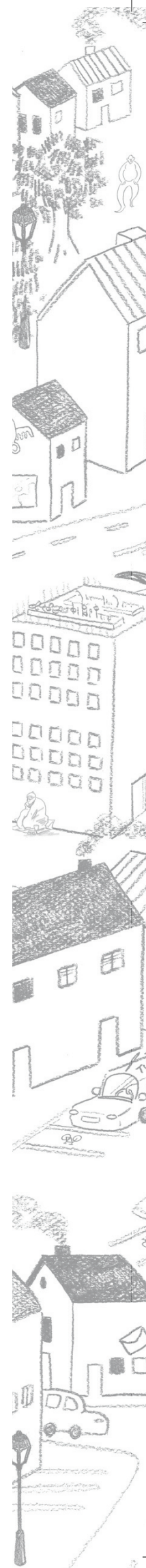
Accueillir et apaiser

Se mettre en action

Annexes

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

Le partage des textes peut se faire en cercle, en se faisant face ou en étant de dos, pour faciliter la prise de parole.



Fiche 24

Cette activité est proposée directement en lien avec l'outil pédagogique « *Citymagine* » (Fiche 6). Elle propose de prendre le temps de déposer les ressentis autour de la mise en contexte du jeu et du vécu du jeu. Cette activité invite les participant·es à identifier un changement de ressenti potentiel qui est facilité par la mise en action collective.

STRATÉGIE DE RÉENCHANTEMENT



Durée

15 min.



Objectifs

- Exprimer ses ressentis.
- Identifier une stratégie d'apaisement collective des émotions : se mettre en action, faire du lien (voir Annexe G "Écoanxiété").
- Mettre en évidence le passage vers une émotion plus positive.



Matériel

- Des supports comme la « Liste d'émotions » (voir Annexe H)
- 2 grandes affiches
- Des feuillets autocollants de 2 couleurs différentes



Déroulé

1. Mettre à disposition la liste d'émotions (Annexe H) ou tout autre support permettant de faire émerger les émotions..
2. Installer deux grandes feuilles. Une pour recueillir les feuillets autocollants "avant" et la deuxième pour recueillir les feuillets "après".
3. Distribuer 2 feuillets de couleurs différentes aux participant·es. Inviter les participant·es à y noter une émotion, un ressenti par feuillet :
 - Feuillet « avant » : *Comment je me suis senti·e avant Citymagine, lors de la fin de la lecture de la première carte contexte ?*
 - Feuillet « après » : *Comment je me suis senti·e après avoir joué ?*
4. Inviter les participant·es à venir coller leur feuillet sur les deux panneaux et à observer les ressentis exposés pour ces deux moments.

Recueillir les
représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

Accueillir
et apaiser

Se mettre
en action

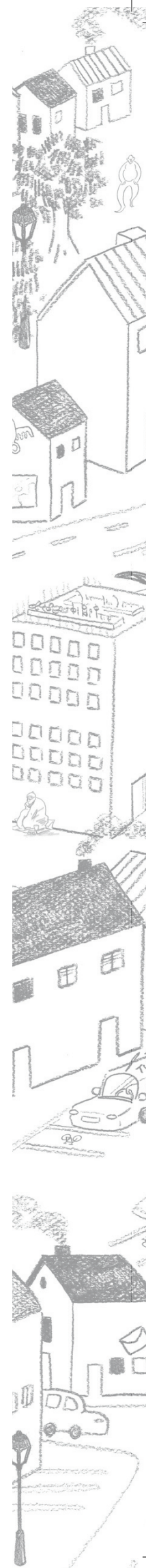
Annexes

(suite à la page suivante)

5. En plénière, poser les questions : qu'est-ce que vous remarquez ? Est-ce que c'était difficile d'identifier vos émotions ? Comment vous sentez-vous après les avoir écrites ?

Ce qui est attendu

La lecture de la *carte contexte* révèle un contenu plutôt angoissant et triste. Il n'est donc pas étonnant de recueillir des ressentis plutôt négatifs liés à ce moment de l'animation. L'outil « *Citymagine* » induit une dynamique coopérative et de jeu assez positive qui contrebalance l'effet « plombant » de la carte contexte. Les ressentis par rapport à ce moment sont souvent plus positifs. L'objectif est donc de pouvoir mettre en évidence que déjà simplement, d'avoir vécu un moment de coopération en groupe, nos émotions ont probablement évolué, plutôt vers quelque chose de plus positif et engageant.



Fiche 25

Cette activité permet de faire émerger les représentations de ce que sont les écoanxiétés, afin de mettre en place des stratégies pour les apaiser et d'en faire des leviers pour se mettre en action. Cette fiche a été imaginée par Maëlle Dufranes d'Écotopie

PITCHS



Durée

45 minutes



Objectifs

- Ouvrir à l'expression des représentations de l'écoanxiété.
- Aborder la pluralité de représentations que le terme "écoanxiété" évoque.
- Introduire le contexte sociétal dans lequel l'écoanxiété émerge.



Matériel

- Des cartes du jeu « Dixit¹ » ou un autre photolangage



Déroulé

1. Choisir individuellement une carte du jeu « Dixit » : « Choisissez une carte qui résonne avec ce que le mot écoanxiété évoque pour vous ». (5')
2. En duo imaginer le pitch d'un film, d'un roman, d'un livre pour enfant, d'une série... qui a pour thème l'écoanxiété.

Par groupe de deux, les participant.es partagent sur la carte qu'ils ont chacun.e choisie. Pendant quelques minutes ils vont inventer les prémices d'une histoire en se basant sur ce que ces images leur évoquent.

3. Partager (en plénière) : « Vous devez présenter votre projet à un éditeur, décrivez en quelques lignes votre histoire (pitch) et préciser votre public cible ». (20')
4. Débriefing : (10')

Questionner le groupe :

Quelles histoires racontent les écoanxiétés? Sur notre rapport aux autres humains, et autres qu'humains, sur nous/ sur notre société/ quelles relations cela met en lumière ?

Qu'est-ce que ça dit de nos vies, de notre culture, de nos politiques, de notre économie, de notre alimentation, de notre agriculture, de nos

¹ Dixit est un jeu créé en 2008 par Jean-Louis Roubira et illustré, dans sa première édition, par Marie Cardouat.

Recueillir les représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

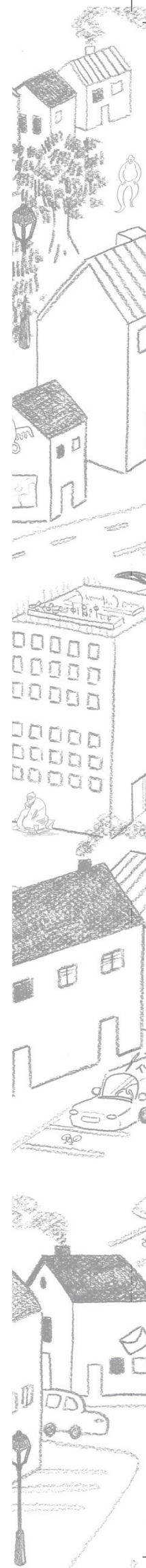
Accueillir et apaiser

Se mettre en action

Annexes

déplacements, de notre philosophie, de nos valeurs dominantes ?

5. Faire émerger avec le groupe les lectures plurielles du terme, ce qu'il véhicule comme impensés, les représentations du monde et les disciplines en jeu: psychologie, sociologie, sciences ...
6. Questionner l'idée que l'écoanxiété serait le miroir du récit de l'effondrement et que certains discours sur le monde peuvent aussi être à l'origine des écoanxiétés.



Fiche 26

Cette activité peut être proposée pour apaiser les émotions douloureuses après avoir fait le constat des mécanismes en œuvre dans les changements climatiques.

CARTE POSTALE



Durée

35 minutes



Objectifs

- Apaiser les émotions par le groupe, par la connexion à la nature, par le mouvement et par la créativité.



Matériel

- Des cartons A5
- De l'adhésif double face
- Du matériel de dessin (feutres, crayons de couleur...)
- Du sable



Déroulé

1. Préparer des cartons A5, format carte postale.
2. Y coller un morceau d'adhésif double face large qui occupera le centre de la carte.
3. Aller à l'extérieur du local, dans un lieu le plus "naturel" possible, mais ça peut être un parc.
4. Chercher un ou plusieurs éléments du dehors avec lesquels le participant·e ressent un lien particulier (fleur, feuille, brindille ...).
5. Le coller sur l'adhésif double face.
6. Saupoudrer de sable les zones collantes restées libres.
7. Ajouter de la décoration selon l'inspiration.
8. Rédiger un petit texte au verso qui évoque le lien au vivant.
9. Partager par deux les cartes postales.

Variante :

La carte postale peut également être décorée par frottage de feuilles et de fleurs directement sur la carte.

Recueillir les représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

Accueillir et apaiser

Se mettre en action

Annexes

Le journal créatif est une forme de journal intime qui allie le dessin et le collage à l'écriture. Remplir son journal offre un temps suspendu propice à l'introspection et qui apporte à la fois de la profondeur dans la réflexion et de l'apaisement des émotions de ceux qui le pratiquent. Cette fiche propose un choix d'activités. Il est préférable d'en réaliser plusieurs à la suite l'une de l'autre, selon l'inspiration, mais il est également possible d'en proposer isolément.

JOURNAL CRÉATIF



Durée

Environ 20 minutes par activité



Objectifs

En général, le journal créatif permet de :

- Mieux se connaître.
- Prendre du temps pour soi.
- Exprimer ses émotions et ses pensées, les clarifier.
- Offrir un cadre et des outils pour libérer les imaginaires et la créativité.
- Se détendre, diminuer le stress.

Dans ce contexte-ci :

- Se relier au vivant.
- Rendre visibles des relations, des liens.

Point d'attention : il ne s'agit pas de chercher à faire de l'art.



Matériel

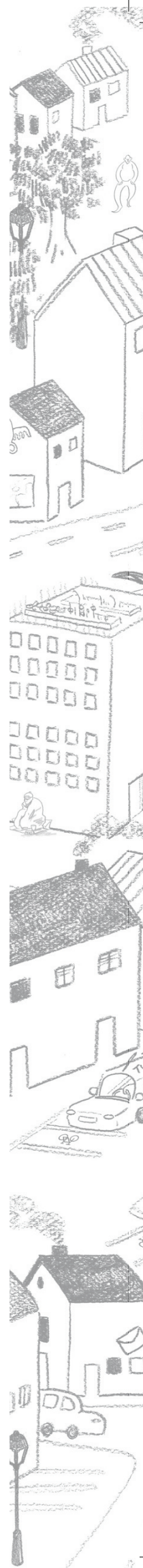
Un choix varié de matériel permettant le dessin et le collage : des feuilles de papier blanc A4 et A3, ou un joli cahier, des feutres, des crayons de couleur, des pastels gras et secs, de la peinture, des pinceaux, des vieilles revues, des ciseaux, de la colle, des mots et des images découpés à l'avance dans des revues...



Déroulé

1. Proposer un cadre bienveillant et accueillant : de la musique calme, le matériel de dessin joliment disposé sur une table ou réparti sur des petits îlots de tables, changer l'organisation de la classe...
2. Prendre le temps...

¹ Le terme a été inventé par Anne-Marie Jobin, art-thérapeute québécoise, qui a élaboré la méthode dont nous nous sommes inspirées.



T
E
R
R
I
T
O
I
R
E

Traverser
Environnement
Ressources
Regarder
Inspiration
Réseaux
Observation
Imaginaire
Rencontrer
Écouter

Acrostiche

1. Proposer un mot suffisamment large et qui corresponde à ce que vous voulez faire émerger. Par exemple : territoire, eau, vivant, habiter...
2. Sur une feuille de papier ou sur une page du cahier, faire écrire, en lettres majuscules, en couleur et en grand, l'une en-dessous de l'autre, les lettres du mot choisi. Ici : TERRITOIRE.
3. Avec chacune des lettres du mot «territoire » en guise d'initiale, écrire un mot, un vers, une phrase qui a un lien avec le territoire. (*Voir exemple*)
4. Chacune, s'il le souhaite, peut lire et montrer sa réalisation.

L'exutoire

1. Prendre deux feuilles, ou un cahier et une feuille volante.
2. Sur la première feuille (volante), écrire, dessiner ce qui nous met en colère, ce que nous ne voulons plus, ce qui nous affecte... Les mots et les dessins s'entrecroisent en mode gribouillage, sans volonté esthétique ni de cohérence. Les couleurs sont choisies dans des gammes sombres ou qui évoquent la colère.
3. Tracer un cercle au centre de la feuille, qui entoure une partie seulement de ce qui a été écrit et dessiné.
4. Découper le cercle.
5. Conserver le pourtour de la découpe.
6. Déchirer en conscience le centre et jeter les petits morceaux.
7. Reprendre le pourtour et le coller sur une deuxième feuille ou sur la page du cahier.
8. Se représenter au centre de la découpe, en laissant de la place autour.
9. Choisir une couleur qui pour soi représente la protection et surligner le pourtour intérieur.
10. Choisir une autre couleur qui symbolise la chaleur, la lumière et en entourer le personnage.
11. Faire rayonner cette chaleur.
12. Autour du cercle intérieur, découper et coller des yeux (ou les dessiner). Ils représentent la vigilance pour détecter ce qui est toxique pour nous.
13. Entre les yeux écrire NON en grand et en couleur
14. Choisir une couleur qui représente la force de dire « non », de s'opposer à des situations qui nous mettent en colère.
15. Partir du nombril et rayonner vers les « non » écrits plus tôt. (*Voir exemple*)



Recueillir les représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

Accueillir et apaiser

Se mettre en action

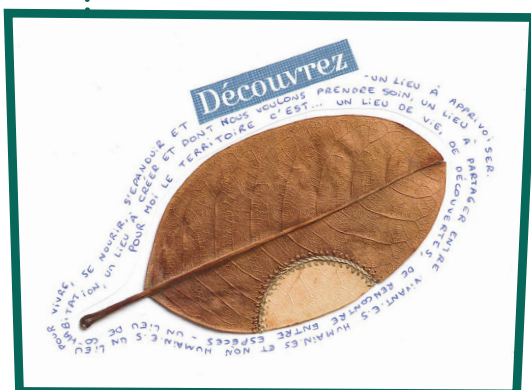
Annexes

Écriture automatique

L'écriture automatique consiste à écrire tout ce qui passe par la tête, sans filtre, pendant un certain temps (minimum 20'), pour permettre au cerveau de se mettre au rythme de la main et atteindre une certaine profondeur dans les propos. Elle peut prendre différentes formes dont voici deux exemples. Il est possible de réaliser ces exercices dans un bois, un parc ou dans n'importe quel lieu où l'on se sent bien.

La spirale

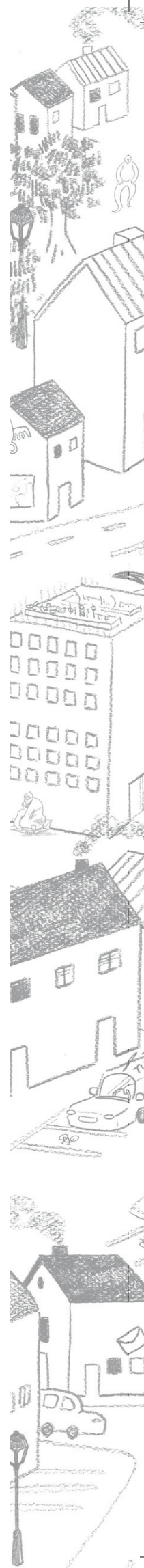
1. Choisir une (petite) image et un mot parmi un ensemble déjà prédécoupés ou en feuilletant des revues.
2. Coller l'image choisie au centre d'une feuille ou sur une page du cahier.
3. Autour de l'image, écrire en spirale, de manière automatique, en commençant par les mots « Pour moi, le territoire, c'est... ». l'écriture en spirale peut se faire de l'extérieur vers l'intérieur, pour un effet de recentrement, ou de l'intérieur vers l'extérieur pour un effet d'ouverture.
4. Introduire le mot choisi et le coller, quand on le sent. (*Voir exemple*)
5. Chacune, s'il le souhaite, peut lire et montrer sa réalisation.



La mise en action

1. Se poser une question de mise en action, par exemple « Comment se mettre en action quand on n'a que X ans » dans le contexte actuel.
2. Écrire sa question en grand au-dessus de la page de son cahier ou d'une feuille A4.
3. Prendre un magazine et l'ouvrir au hasard.
4. Laisser son doigt se poser sur un mot, n'importe lequel, sans le choisir.
5. Écrire ce mot, en grand, en haut à gauche de la page.
6. Partir de ce mot et écrire tout ce qui passe par la tête, en lien avec ce mot et la question.
7. En panne d'inspiration au bout de quelques lignes ? Revenir au mot découpé.
8. Après environ 20 minutes, poser le stylo et prendre un feutre ou un crayon de couleur, relire son texte et mettre en évidence les mots qui attirent notre attention.
9. Relire les mots en question.
10. Écrire, dans une autre couleur, éventuellement sur une autre page, une phrase qui résume ce qu'on a envie de se dire pour répondre à la question.
11. Faire rayonner cette phrase en l'entourant de couleurs lumineuses.

Pour d'autres idées : Anne-Marie JOBIN (2020). Le nouveau journal créatif : partir à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage. Marabout.



Écriture illisible

Se baser sur le même principe d'écriture automatique, mais ici, il n'y a pas d'objectif de relecture, au contraire, la volonté est de faire sortir les choses et puis de ne plus y revenir.

1. Écrire une première ligne
2. Sur la même, en réécrire une seconde, puis une troisième et continuer comme ça pendant 20 minutes.
3. Il est possible aussi de remplir toute une page puis de la retourner pour avoir le bas de la page en haut et de réécrire une deuxième page par-dessus.
4. Ensuite, sur ces écrits illisibles, coller des images, prises au hasard mais en conscience dans des magazines, en ayant à l'esprit une idée d'apaisement.

Le dialogue

1. Choisir une image, représentant un paysage.
2. Poser 20 questions au paysage et les écrire, l'une en dessous de l'autre.
3. Y répondre au fur et à mesure en changeant de main d'écriture. Si les questions ont été écrites de la main droite, les réponses seront écrites de la main gauche et inversement.



L'île

1. Au centre d'une feuille A4 ou sur une page du cahier, dessiner le contour d'une île, un lieu refuge fermé, un territoire aux formes arrondies et douces, suffisamment grand pour pouvoir dessiner ou coller des éléments à l'intérieur.
2. Aménager l'île en dessinant ou en collant des zones qui représentent ce qui nous apaise.
3. Chacune, s'il le souhaite, peut montrer son île.

Le fragment

1. Choisir une image en lien avec le thème du territoire.
2. La coller au centre d'une feuille de papier A4 ou de la page d'un cahier.
3. Partir de l'image, et la compléter en dessinant en fonction de l'inspiration.

Le bonhomme

Tracer le contour d'une silhouette de façon simple, un peu comme un bonhomme en pain d'épice. L'important est d'avoir suffisamment d'espace pour dessiner ou pour écrire à l'intérieur.

Dans une forme de bonhomme, écrire et/ou dessiner les éléments suivants :

- *Tête* : ce que j'imagine pour mon territoire
- *Ventre* : ce qui me fait vibrer
- *Cœur* : ce que je ressens
- *Mains* : comment j'agis
- *Pieds* : où je veux aller

Découper la silhouette et la coller sur une page où est représenté (à l'aide du matériel à disposition : crayons, feutres, fusains, pastels, magazines, etc.) un lieu imaginaire dans lequel on se sent bien, un territoire que l'on souhaite pour le futur. (Voir exemple ici à gauche)

Recueillir les représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

Accueillir et apaiser

Se mettre en action

Annexes

AUTOUR DE L'ARBRE

Contexte

Être en forêt procure un bien-être qui peut contribuer à apaiser les émotions douloureuses.

Par ailleurs, l'arbre occupe une place centrale dans la thématique du climat. En effet, les arbres régulent le climat en influençant les cycles de l'eau et les températures. Il absorbe le dioxyde de carbone (CO₂ gaz à effet de serre) et abrite une grande biodiversité, essentielle pour la résilience des écosystèmes face aux perturbations climatiques. Il stabilise également les sols et enrichit le cycle des nutriments.

Comprendre le fonctionnement de l'arbre permet de comprendre son rôle multifacette notamment dans la régulation du climat, la conservation de la biodiversité, et le soutien des écosystèmes.

L'arbre à gym

Déroulé

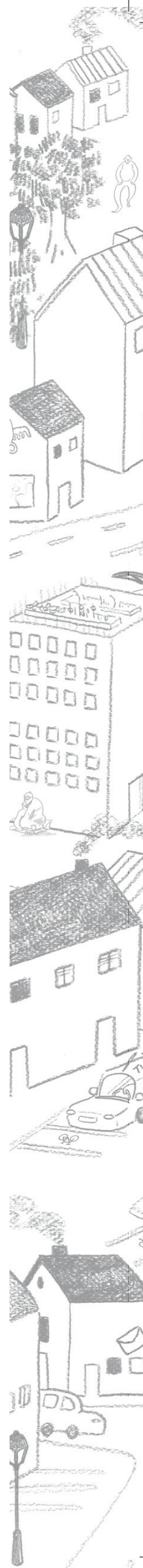
1. Former un cercle de manière à ce que les participant-es aient un espace d'au moins 1m.
2. Montrer les différentes postures. L'idée est de vivre avec son corps les différentes parties de l'arbre.
 - Le tronc : debout bien droit, les jambes jointes et les bras collés au corps.
 - Les racines : en position accroupie, les bras et mains en contact avec le sol pour s'étirer en formant un triangle avec le reste du corps. Revenir ensuite toucher les orteils pour enfin revenir en position debout en parcourant le corps des mains (symbolisant la sève qui remonte).
 - Le houppier : debout, les bras en arc de cercle au-dessus de la tête.
 - La cime : debout sur la pointe des pieds, les mains tendues le plus haut possible.

Durée

5 à 10 minutes

Objectifs

- Se mettre en énergie.
- Aborder les différentes parties de l'arbre et leur fonction.



Éventuel éclairage théorique si le besoin s'en fait sentir :

Les racines sont indispensables à l'ancrage de l'arbre dans le sol. Elles lui permettent de puiser l'eau et les sels minéraux nécessaires pour la production de sa nourriture.

Le tronc fournit une base solide, grâce à sa dureté et sa solidité. Il va permettre à l'arbre de s'élever à des hauteurs importantes sans plier.

L'écorce protège l'arbre face aux menaces extérieures, comme les trop grandes différences de températures ou les insectes parasites par exemple.

Les feuilles, présentes sur le houppier, jouent un rôle essentiel dans la respiration et la photosynthèse de l'arbre, sa transpiration et dans la fabrication de la sève qui va nourrir toutes ses cellules.

Colin Mail'Arbre

Déroulé

1. S'arrêter à un endroit où les arbres sont assez nombreux et demander aux participantes de se mettre par groupe de deux. Leur expliquer que leur mission va consister à retrouver un arbre parmi tous les autres, sans l'avoir vu !
2. Une participante par duo aura les yeux bandés. L'autre participante l'amènera (prendre par les épaules) sur une trajectoire sinueuse vers un arbre.
3. L'objectif est de toucher l'arbre pour tenter, une fois de retour au point de départ et avec les yeux débandés, de le reconnaître, (toucher le tronc sur sa hauteur, sur son pourtour, essayer de sentir certaines caractéristiques comme : une fissure, une branche cassée, un champignon polypore ou de la mousse sur le tronc...).
4. Quand le participant-e a terminé de découvrir son arbre, le-la ramener au point de départ sur un parcours à nouveau sinueux, lui débander les yeux et lui demander de retrouver son arbre parmi tous les autres.
5. Échanger les rôles : le guide devient l'aveugle.
6. Débriefing : inviter les participantes à exprimer leurs ressentis.

Durée

Environ 30 minutes

Objectifs

- Découvrir le tronc d'un arbre par le toucher et ensuite par la vue (connexion).
- Comprendre le rôle de l'écorce.

Recueillir les représentations

Découvrir

Débattre

Imaginer

Accueillir et apaiser

Se mettre en action

Annexes

Le fonctionnement de l'arbre : La photosynthèse

Déroulé

1. Former des groupes de 2, 3 ou 4 participant-es.
2. Chaque groupe reçoit une feuille A3 et du fusain (issu de l'arbre...) et doit y représenter un arbre. Veiller à le dessiner suffisamment grand tout en laissant de la place pour le ciel et le sol.
3. Chaque groupe reçoit ensuite une série d'éléments (soleil, oxygène, eau, fruit, feuille, écorce, gaz carbonique, mycélium (champignon), racines et eau + sels minéraux). Ces éléments peuvent être explicités si l'image n'est pas claire.
4. Les participantes doivent se mettre d'accord pour placer ces différents éléments sur leur arbre en fonction de la relation que cet élément a avec l'arbre et représenter ces relations à l'aide de flèches.
5. Ils doivent pouvoir justifier pourquoi l'élément est placé à cet endroit précis (selon la relation). Par exemple « nous avons mis l'oxygène dans l'air car l'arbre en a besoin pour respirer et en rejette lors de la photosynthèse ».
6. L'ensemble des groupes sont invités à présenter leur arbre et expliquer les relations entre leurs éléments et leur arbre (sous forme de texte ou oralement).
7. Pour conclure, l'animatrice reprend le schéma et explique les différents mécanismes du fonctionnement de l'arbre. Des explications plus approfondies peuvent être apportées.

Durée

Environ 30 minutes

Objectif

- Découvrir les fonctions vitales de l'arbre.

Matériel

- Feuilles A3
- Fusains (qui peuvent aussi être fabriqués par les participantes)

Éclairage théorique

Les racines absorbent l'eau et les sels minéraux contenus dans le sol.

Cette eau "minérale" est transportée vers les feuilles dans l'aubier qui est le bois jeune, derrière l'écorce. Elle s'appelle la sève brute (sève montante).

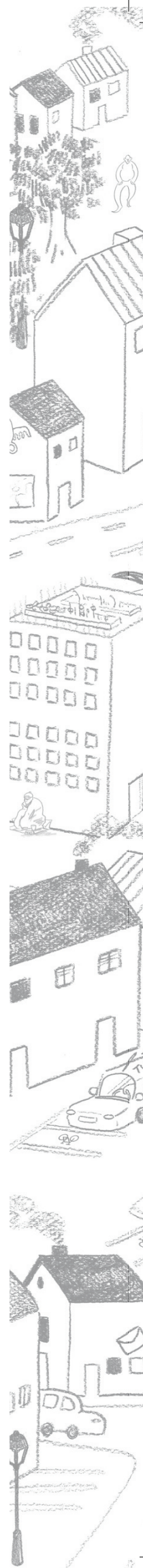
Grâce à l'énergie du soleil, la chlorophylle des feuilles transforme l'eau, les sels minéraux et le gaz carbonique de l'air en sucres (sève élaborée) et rejette de l'oxygène.

Sous l'effet du soleil, l'arbre transpire et une partie de son eau s'évapore.

La sève élaborée (sève descendante) va pouvoir nourrir tout l'arbre : autres feuilles, fruits, bois, fleurs. Celle-ci circule dans le liber qui est l'écorce intérieure de l'arbre. Ce qui n'est pas utilisé est mis en réserve dans les racines.

Les filaments blancs du champignon appelés mycélium, s'associent avec les racines de l'arbre. Le résultat de cette association est appelé mycorhize. Grâce à cette mycorhize, les arbres fournissent aux champignons des sucres qu'ils produisent grâce à la photosynthèse tandis que les champignons puisent dans le sol des nutriments (phosphore, cuivre, calcium, magnésium, etc.) qui ne sont pas assimilables par les racines, qu'ils partagent ensuite avec l'arbre.

Ces mycorhizes forment un réseau souterrain qui permet aux arbres de communiquer entre eux !





Lien entre les arbres et les changements climatiques

Déroulé

1. Former trois équipes et leur attribuer une couleur (bleu, rouge et vert).
2. Les équipes doivent retrouver le plus vite possible l'ensemble des cartes de leur couleur (15 cartes par groupe) préalablement cachées dans les alentours.
3. Les groupes essaient ensuite de reconstituer les 6 trios de carte : les faits dus aux changements climatiques, leurs atteintes à la forêt et les pistes de solutions envisagées pour la préserver
4. Rassembler le groupe entier et les trios sont lus tour à tour.

Durée

20 minutes

Objectif

- Comprendre par le jeu les liens entre les changements climatiques, leurs effets sur les arbres et les réflexions menées en termes de gestion pour préserver la forêt et la rendre plus résiliente.

Matériel

- Cartes à télécharger, imprimer et découper depuis les annexes du dossier pédagogique L'homme et la forêt (<https://www.empreintes.be/outil/lhomme-et-la-foret/>).

Éclairage théorique

Les forêts jouent un rôle primordial pour limiter les conséquences des changements climatiques. Elles stockent le carbone¹, produisent de l'oxygène, régulent la température... Mais, comme tous les autres milieux, les forêts souffrent déjà de l'augmentation des températures, d'un manque d'eau, d'hivers trop doux, de maladies, de catastrophes naturelles... Les scientifiques travaillent ensemble pour trouver des solutions:

- En choisissant de planter des espèces d'arbres provenant de zones géographiques où le climat est déjà plus sec, on augmente les chances d'avoir des arbres mieux adaptés.
- En favorisant la régénération naturelle, ce sont les arbres avec le patrimoine génétique le mieux adapté qui maintiennent la santé de nos forêts.
- En augmentant la diversité des espèces en forêt (chaque arbre ayant ses exigences propres), les risques sont dilués et les pertes trop importantes évitées.
- En préservant les sols et en évitant au maximum leur tassement par les machines ou autres véhicules (dommageables pour les racines), la bonne croissance des plantes est maximisée.

¹ Les observations tendent cependant à montrer que ce rôle de stockage est mis à mal ces derniers temps par l'augmentation des températures, les incendies et le manque d'eau lié aux sécheresses qui semblent limiter la capacité d'absorption du CO₂. <https://lejournal.cnrs.fr/articles/la-foret-au-defi-du-changement-climatique-0>

« D'après une étude publiée lundi 17 juillet [2024], les puits de carbone terrestres, composés de sols et de forêts, ont massivement perdu en efficacité en 2023. Avec les sécheresses et les incendies qui se sont multipliés, leur rôle d'absorbeur mondial de CO₂ a tourné en sous-régime, à environ un tiers, voire un cinquième de ses capacités moyennes. »

SOURCE: <https://reporterre.net/Perte-dramatique-d-efficacite-des-puits-de-carbone-en-2023>

D'autre part, sous prétexte que les forêts absorbent le CO₂, une fausse bonne solution consiste souvent à penser qu'il faudrait replanter des millions d'arbres. Or une étude de la revue Science, parue en 2022, affirme que « le stockage du carbone, l'approvisionnement en eau, et en particulier le contrôle de l'érosion des sols et les avantages pour la biodiversité sont tous mieux fournis par les vieilles forêts qu'avec des plantations plus simples et plus jeunes ».

SOURCE: <https://reporterre.net/Planter-1-milliard-d-arbres-la-fausse-solution-du-gouvernement>

Recueillir les représentations

Découvrir

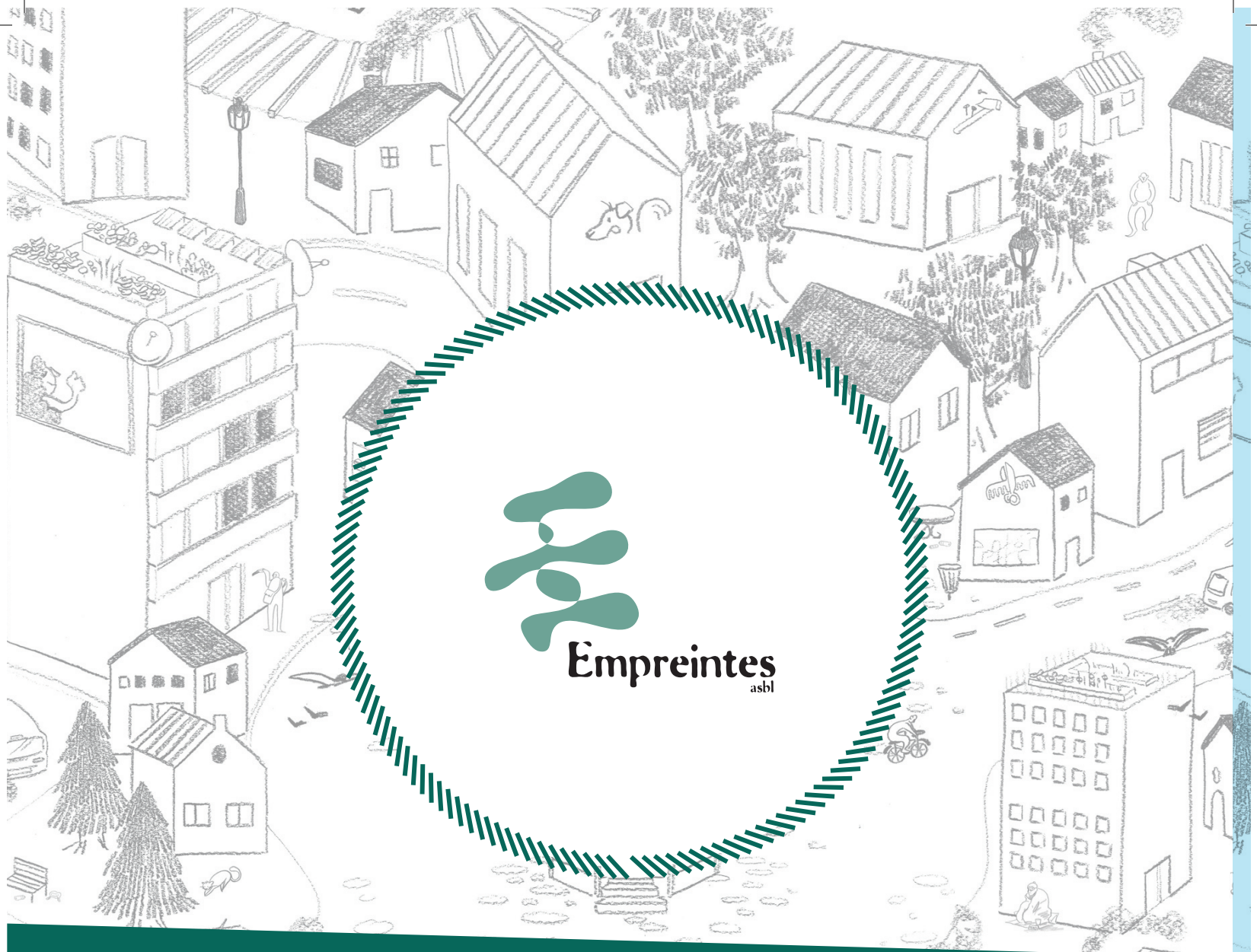
Débattre

Imaginer

Accueillir et apaiser

Se mettre en action

Annexes



Empreintes
asbl



Financé par le Plan
de Relance de la Wallonie

