



Comment l'écopsychologie peut enrichir nos pratiques professionnelles ?

Alternance de pratique visioconférence, terrain et expérimentation

Le 23 avril 2020 de 14h à 17h

Présents : Céline Muller (Centre Eden), Julien Berland (Merveilles Et Nature), Françoise Picavet (Peintre Animalière), Christophe Croizat (Ville De Besançon), Julie Bréand, Marianne Mignon, Estelle Glattard (Frc Bfc), Emmanuel Redoutey (Coopilote), Fabienne Hebrard (Dreal Bfc), Lolita Barbier (Jura découverte nature.Fr) Isabelle Lépeule, Aurore Blanquet (Les Plantes Compagnes), Anne-lise Gérard (Muséum D'histoire Naturelle De Besançon) Anne-sophie Maitret, Lauranne Chauvin, Benoit Grosjean (Idee Haut), Juliette Delessard, Elise Sergent, Mathieu Jacquemain (Stagiaire Eco-interprète), Christophe Claveau, + OCCE, Amélie Hoang, Florian Houdelot, Frédéric Sergent (GRAINE BFC)

Intervenants : Ilse GEUSENS, écopsychologue
Hervé BRUGNOT, éducateur et formateur en éducation à l'environnement

*« Nous ne parlons qu'à nous même, nous n'écoutons pas le vent, ni les étoiles.
Nous n'avons brisé la grande conversation. En brisant cette conversation, nous avons brisé l'Univers.
Tous les désastres qui arrivent maintenant sont une conséquence de cet « autisme » spirituel. »*
Matthieu Ricard - le cri de la Terre
« Le monde est une communion de sujets, pour collection d'objets »
Thomas Berry – The dream of the earth.

Être soi même, inspire les autres.

1. Mise en pratique à la maison

Ilse

On a tous une question à travailler surtout en confinement. Sortir avec une question et élargir votre vision

Pour ma part, tous mes stages ont été annulés à cause de l'épidémie donc j'ai peur pour le futur.

Qu'est ce que la nature va m'apprendre sur cette peur ? Il faut sortir et sentir un lieu qui vous inspire. Se connecter à la nature et à votre question.

Qu'est ce que le lieu éveille en moi : qu'est ce qui se passe pour moi après le confinement ? Ce paysage me procure une sensation de confort, un mur de protection

Qu'est ce que ce lieu représente comme métaphore ? La peur de la suite

Si le lieu pouvait parler, quel message me dirait-il ? Ai la conscience de cela et continue ton chemin

Qu'est que le lieu m'invite à faire ? je me mettais par terre, allongé sur le sol, puis probablement je continuerai la route pour découvrir ce qu'il y a après la bute.

Maintenant, j'ai retrouvé confiance.

Les participants sont ensuite invité à réaliser l'exercice chez eux.

Voici leur retour par rapport à l'exercice :

Mathieu

J'ai posé la question "comment vais-je trouver ma place professionnellement" et la nature m'a répondu "Il faudra que tu te tournes alternativement vers ton enfant intérieur et vers l'adulte que tu es"

Elise

j'ai posé la question de savoir quelle place prendre dans mon métier d'enseignante après le confinement, à priori, mon lieu me dit de sortir de ma cachette, car ça bourgeonne à l'extérieur.

Françoise

j'ai observé un joli tilleul et tiré qq réflexions sur le renouveau à chaque printemps, la force d'attendre et passer l'hiver, être souple pour suivre les mouvements du vent, plein de choses qui peuvent se comparer à notre vie

Lauranne

Pourquoi je n'arrive pas à créer, rendre réel mes rêves liés à mon lieu de vie, mon mode de vie, mon travail.

Julien

Je me suis assis, j'ai réfléchi aux questions, la réponse a été "continue"! j'ai repris ma marche, et me revoilà, serein! :)

Anne-Lise

Pourquoi est-ce que je me mets autant la pression en ce moment alors que le confinement est un temps propice au relâchement ? La réponse (trouvée sous un grand chêne) : Il ne faut pas chercher à prouver, il faut se contenter d'être...

Benoit

Pourquoi ce n'est pas dans les matières fondamentales à l'école de la vie ces exercices ?

Lolita

Mes pieds m'ont guidé vers un nouveau petit coin que j'observais depuis un moment mais auquel je n'avais pas encore osé me confier. Ravie ! J'ai commencé par lâcher des larmes de fatigue et de peur, ce qui m'a amené une question (différentes de ma question de base) et des réponses, top ! Un petit pas de plus :-)

Fabienne

exercice un peu difficile, plusieurs questions me préoccupent ! Je me suis recentrée sur la situation familiale que je vis. Une partie de la réponse m'est venue en observant une pâquerette, toutes les pétales sont reliées par un centre...

Juliette

Mon exercice à déjà commencé avec un beau message : je n'ai pas réussi à fermer ma porte à clé. Je suis resté dans ma jardin privatif et la réponse que j'ai trouvé est que la diversité et la joie sont présent partout et surtout tout de suite et maintenant.

Florian

comment combler mon besoin de grands espaces de Nature avec le confinement?

Réponse : J'ai l'impression que ce que je recherche dans les grands espaces de Nature existe dans ma nature de proximité, il faut juste réussir à le voir

Estelle

OK, du coup comme la clé d'entrée de l'exercice est un lieu, je suis allée dans mon potager (ancien jardin de pasteur) où depuis le début du confinement, j'observe de manière assez nouvelle les plantes médicinales sauvages qui y poussent... et qui m'inspirent d'une manière complètement nouvelle alors qu'elles ont toujours été là, et ça a réveillé l'intérêt de ce retour aux bases en phytothérapie. Et c'est génial ce déclic... mais complexe.

Marianne

Ballet d'akènes, ... approche phénoménologique du mouvement, intuition ou interprétation qu'importe, moment de connexion !

2. Retours d'expériences avec Ilse et Hervé

Ilse

la nature peut interagir, c'est une intelligence qui participe.

La métaphore est une phrase symbolique qui décrit ce qui se passe à l'intérieur de nous. C'est propre à chacun.

Cet exercice peut être pratiqué à plusieurs pour s'accompagner dans la réflexion.

Des fois il ne faut pas chercher à interpréter.

On peut aussi se poser une nouvelle question et repartir dans la nature approfondir ce qu'il s'est passé.

Le risque est que le mental veut tout le temps interpréter et interprète mal. Il faut des fois mieux rester dans l'incertitude que de mal interpréter.

Si on est malade, notre interprétation peut être « malade ».

Ce n'est pas facile de lâcher le mental, c'est un défi de mettre de côté le rationnel, surtout pour les gens « scientifique »

Ca fait vraiment du bien quand l'émotion du départ se soulage voir disparaît et une émotion «positive » est présente.

Hervé

C'est pas évident de faire la différence entre le mental et l'intuition.

Le mental c'est une idée, c'est des réflexions qui se construisent.

L'intuition ne passe pas par des étapes, c'est direct, comme un flash, c'est plutôt global. Il ne faut pas rester que dans le mental et aller aussi, voir plus, dans l'intuition.

La pensée animiste ne fait pas la différence entre l'intérieur et l'extérieur, mais aussi entre la communauté et l'environnement.

Ilse

Pensée animiste : la nature peut transmettre directement un message. Les supports sont créés par notre esprit mais il nous envoie un message. Dialogue entre la nature et nos ressentis.

Une fois dépassé ses problèmes perso passé, la nature peut nous transmettre un message.

La nature participe vraiment. Une intelligence qui participe et nous délivre un message.

Exemple : Travail sur le divorce, être libre. Être libre pour moi c'est une boule à neige « la vierge qui reçoit la neige ». A ce moment la neige tombe sur la dame.

La synchronicité, événement extérieur qui nous envoie des messages.

Quand on croise un animal, c'est la nature qui a décidé de nous apporter un message.

Cet exercice est une exploration. Nous sommes maître du processus et restons tout de même dans le

mental sur un exercice si court.

Après plusieurs expériences pendant des stages, est convaincue que la nature interagit avec nous, ce n'est pas des hasards, c'est de la « magie ». Après ce n'est pas tous les jours que l'on vit ces expériences.

Emmanuel

Mets en avant le lien avec le concept d'éco-formation de Dominique Cottureau

3. Quel objet pour mon lien à la Nature ?

Emmanuel

Pissenlit : le pissenlit très symétrique, pluie d'étoiles jaunes tombaient au sol

Lauranne

Statue en argile d'une femme: cadeau lors d'une constellation chamanique, reliance avec mon intériorité et la nature.

Elise

Pive d'épicéa rongée + pièce de 20 ct = connexion est la plus grande richesse

Mathieu

capodastre pour guitare, lien à la nature s'amplifie avec la formation éco-interprète depuis un an

Anne Lise

Une paires de chaussures, fidèles compagnes à ma connexion à la nature

Benoit

Un cône d'épicéa qui fait du bruit à rebrousse écaille

Lolita

Compliqué au travers d'un objet d'un seul objet.

Isabelle

Une plume, le monde ailé me connecte à la nature.

Christophe Claveau

Un plant de tomate, la terre, le terreau mon lien à la nature, espère que ce plant lui fournira beaucoup de fruits pour l'été.

Françoise

Une paire de jumelle, pour au cours de balade voir plus loin et voir plus de choses sans déranger la nature.

Estelle

Une fleur de centaurée des montagnes séchée, connexion au côté médicinal des plantes.
Arbre de vie, associe le végétale et l'animal.

Florian

Un canif (Opinel), il m'accompagne dans chacune de mes sorties, il tranche mais me permet de me reconnecter à la nature.

Juliette

Une tige de menthe, connexion un peu à 0 et d'autre fois complètement connecté

Fabienne

De petites pierres, boule de citrine : j'aime le bruit du contact, permet de se connecter

Marianne

Un nid d'oiseau, symbole protecteur maternelle, les animaux ont beaucoup de choses à nous enseigner, représente le lien tissé à travers branche et mousse

Anne-Sophie

Des cailloux, bout de bois, récupéré quand je me balade

Céline

Une feuille de houx décomposé, belle dentelle

Julien

Un bâton de noisetier, je me promène avec un bâton, pollen pour abeille, bois pour vannerie

Aurore

Une plume de geais

Hervé

une branche de saule, grignoté par un castor, l'animal transforme la nature, interrogeons nous sur comment l'homme la transforme?

Ilse

Une plume de rapace. Prélevé au cours d'un rituel chamanique pour honorer l'animal (qui s'était étouffé dans le grillage à poule) et apparition du renard pendant le rituel.

4. La suite autour de l'Écopsychologie

Rencontres Régionales du GRAINE en 2020 : l'écopsychologie est dans le contenu, tester des choses pratiques autour de ça – Objectif : expérimenter sur des pratiques pédagogiques autour de la connexion à soi, aux autres et à la nature. Avec une volonté d'ouverture à des personnes de la santé/bien-être, du développement personnel ...

Manu : l'écopsychologie et la péda et l'éducation ?

Céline : aspect rituel sur la spiritualité m'intéressent pour moi. Le travail en éducation avec l'expression des émotions et les ressenties.

Lauranne : ouvrir des formations découverte sur l'écopsychologie

Ilse : Journée la nature en miroir dans le Jura – formation qui veulent intégrer la psychologie dans la nature.

Isabelle : faire une formation avec Ilse pour avoir l'approche psycho que l'on n'a pas nous, éducateur à l'environnement.

Hervé et Ilse ont déjà imaginé une formation. Faire un groupe CERPE sur le sujet.

Marianne : formation art thérapie, motivé par le thème et la nature comme support.

Céline : besoin d'expérimenter pour voir si ça peut être transférable dans mes pratiques pro

Anne so : intéressée

Lauranne : intéressée de voir où ça amène

Lolita : intéressée parce que en lien avec mes projets, connecte à des choses que je pratique seule, ça ouvre l'idée de faire ça en groupe et partager l'émotion.

Anne lise : Intéressée à titre personnel

Hervé : Besoin d'une journée d'échanges de pratiques pour voir "en vrai"

Isabelle : Programme GRAINE : rencontres régionales et JEP

Anne So : Journée indépendante pour pouvoir en profiter car pour les rencontres on est parfois pris

sur l'orga.

Ilse : Rappel que c'est une pratique à trouver soi-même, qu'il faut apprendre à être à l'aise dans sa propre technique dans la nature

Christophe : Quelle place pour la déontologie et laquelle ?

Ilse : tout le monde reste dans son métier de base et garde sa propre déontologie

Hervé : Cela permet surtout d'oser des choses qui étaient intuitives et mettre des mots dessus

Céline : s'interroge sur comment le vendre auprès des structures et/ou de ses publics.

Ilse : Si on n'arrive pas à la vendre c'est qu'on n'a encore des doutes. Regarder l'intérieur fait encore peur. Juste 10% de la population accepte d'aller voir. Lorsque l'on est convaincus soit même, il n'est plus nécessaire de se poser la question "de le vendre", on le fait.

Ressources web :

- Site : [naturehumaine](http://naturehumaine.com)
- Site : natureintuition.fr
- Site : ecopsychologie.com

Les quelques ouvrages cités dans les présentations d'Hervé et Ilse :

Ecopsychologie, pratique et rituels pour la terre - Joanna Macy - *éditions Souffle D'or*

Soigner l'esprit, guérir la Terre - Michel Maxime Egger - *éditions Labor et Fides*

Ecopsychologie, Retrouver notre lien avec la terre - Michel Maxime Egger - *éditions Jouvence*