

Les  
**carnets**  
de **santé**  
Reseda

# CHEMIN FAISANT...

vers soi, les autres, le monde





Ce Carnet de Santé RéSéDA présente l'expérimentation

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES  
ÉCOPSYCHOSOCIALES  
PAR L'ITINÉRANCE PÉDESTRE

menée depuis 2016-2017 par l'Institut de Florac.  
et accompagnée par RéSéDA de 2017 à 2020.



*« Je ne voyage pas pour aller quelque part,  
mais pour voyager; je voyage pour le plaisir du voyage.  
L'essentiel est de bouger; d'éprouver d'un peu plus près  
les nécessités et les aléas de la vie. De quitter le lit douillet  
de la civilisation et de sentir sous ses pas le granit terrestre  
et, par endroits, le coupant du silex. »*

**Robert Louis Stevenson** (*Voyage avec un âne en Cévennes*)

# PRÉFACE

Face à l'ampleur des crises économiques écologiques et culturelles qui s'entrechoquent au niveau planétaire, il est aussi urgent que vital d'explorer de nouvelles voies pour transformer notre vision du monde et la place que nous y occupons. Pour Edgar Morin c'est une nouvelle identité terrienne qui doit naître avec :

- *La conscience anthropologique, qui reconnaît notre unité dans notre diversité;*
- *La conscience écologique, c'est-à-dire la conscience d'habiter, avec tous les êtres mortels, une même sphère vivante (biosphère);*
- *La conscience civique terrienne, c'est-à-dire de la responsabilité et de la solidarité entre les enfants de la Terre (Morin, 2000, p. 82).*



Pour toutes celles et ceux qui interviennent en éducation et en formation il s'agit de changer de paradigme pour accompagner chaque personne à développer sa propre forme (autoformation) en relation avec le monde (écoformation) et les autres (socioformation).

Ce carnet de santé témoigne d'une expérience de pointe dans cette direction. Le dispositif de formation décrit dans «Chemin faisant ... vers soi, les autres, le monde» réussit à articuler la formation par soi, par les autres et par le monde.

En partant de l'expérience vécue par chaque participant, cette démarche permet à chacun de la réfléchir, de la mettre en récit, et en dialogue pour s'ouvrir à une vision écopysychosociale. Elle ouvre ainsi la possibilité aux jeunes de l'éducation agricole de développer de nouvelles voies pour leurs vies personnelles et professionnelle.

**Pascal Galvani**, Professeur, Université du Québec à Rimouski, associé à la recherche-action



# SOMMAIRE

## Partie 1

### AUX ORIGINES



- 1. Naissance de cette recherche action, une rencontre ..... 12
- 2. Le dispositif de recherche action ..... 14

## Partie 2

### L'IMMERSION



- 1. Pourquoi l'itinérance pédestre ? ..... 21
- 2. Se préparer ..... 26
- 3. Faire connaissance ..... 30
- 4. Une approche sensible et sensorielle ..... 32
- 5. Cheminer ensemble ..... 34



### Partie 3

## UN ACCOMPAGNEMENT ANCRÉ DANS LA PÉDAGOGIE

---

- 1. Rendre les élèves acteurs – auteurs ..... 38
- 2. Articuler immersion et retour dans le quotidien ..... 54

### Partie 4

## DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES AUX COMPÉTENCES ÉCOPSYCHOSOCIALES

---

- 1. Des compétences psychosociales (CPS)  
aux compétences écopsychosociales (CEPS) ..... 58
- 2. Comment les développer ? ..... 59
- 3. Les CEPS à l'école ..... 61

CONCLUSION ..... 64

Bibliographie ..... 66



A detailed topographic map of the Puy-en-Velay region in France. The map features a network of roads and numerous small towns. A specific route is highlighted with a dashed line, starting from the north and moving southwards. The text 'PARTIE 1' is written in a large, black, sans-serif font, with a blue underline beneath the word 'PARTIE'. Below this, the words 'AUX ORIGINES' are written in a larger, black, sans-serif font. The map's background is a mix of green and yellow, indicating elevation and terrain. The highlighted route is shown in a light blue color, winding through various towns and valleys.

PARTIE 1  
AUX ORIGINES



# 1. NAISSANCE DE CETTE RECHERCHE ACTION : UNE RENCONTRE



## DES CONSTATS ISSUS DU TERRAIN

- Une difficulté des équipes éducatives à se mobiliser autour d'une classe, d'un projet ;
- Des jeunes dont les références, les comportements, les modes de vie ont évolué, "ce qui fonctionnait hier, ne fonctionne plus aujourd'hui" ;
- Un sentiment que les tensions, les conflits et la sanction prennent trop de place ;
- Des difficultés liées à l'établissement (gestion du temps et des espaces, contexte territorial, etc.).

## DES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES AU SEIN DE L'INSTITUT AGRO DE FLORAC DEPUIS 1970

En 1970 des enseignants de l'Enseignement Agricole créent à Florac le Centre d'Expérimentation Pédagogique (CEP), pour développer un enseignement basé sur l'étude de milieu, le territoire et les activités physiques de pleine nature (APPN).

En 2007 le CEP entre dans l'Enseignement Supérieur et devient un institut au sein de Montpellier SupAgro, lui-même intégré au sein de l'institut Agro depuis janvier 2020.

À Florac, les graines semées ont continué à germer, l'équipe continue d'arpenter le territoire avec des enseignants et des élèves... La Recherche action présentée dans ce carnet s'inscrit pleinement dans cet héritage.





## LE DISPOSITIF DE RECHERCHE ACTION

Pour piloter la recherche-action, nous avons mis en place, pendant six ans, un groupe constitué de représentants de la DGER (direction générale de l'enseignement et de la recherche), de l'animatrice du réseau santé RESEDA (Réseau d'éducation pour la santé, l'écoute et le développement de l'adolescent) de l'enseignement agricole, d'enseignants, de nous-mêmes ingénieurs pédagogiques de Florac et ponctuellement de représentants de l'inspection et de la recherche.

Ce groupe permet de soutenir et d'avoir une vision stratégique des actions mises en place sur la thématique, d'en faire des bilans et de les valoriser au sein de l'enseignement agricole sous forme d'outils pédagogiques et de supports variés.



## LE TEMPS DE L'ITINÉRANCE

Si le temps académique, permet aux apprenant.e.s de remplir leur sac à dos de compétences techniques et de connaissances, il est ici proposé de le compléter de capacités leur permettant de conduire leur vie personnelle, civique et professionnelle en pleine responsabilité, et d'être capables d'adaptation, de créativité et de solidarité.

Pour ce faire, il s'agit de faire vivre à l'équipe éducative, une semaine avec leur classe en itinérance pédestre avec pour objectifs :

- Favoriser l'ouverture d'un espace-temps dédié au "vivre et faire ensemble" à l'aide d'outils développant la relation à soi, à l'autre, à la nature ;
- Établir un espace de dialogue pour apprendre à écouter et à s'exprimer ;
- Développer ainsi la cohésion du groupe élèves-élèves, élèves-équipe, et au sein de l'équipe.



## LE TEMPS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Cette semaine d'itinérance s'inscrit dans un temps d'accompagnement d'un à trois ans.

C'est l'opportunité d'une co-construction entre la classe et l'équipe autour d'un projet global, un processus éducatif et pédagogique pour repenser ensemble le quotidien scolaire, le déroulement des cours afin de faciliter les apprentissages, le bien-être, le vivre et faire ensemble en tenant compte de l'environnement.

Le dispositif propose donc aux équipes de répondre à leur besoin de recréer de la relation avec la classe, entre eux, de trouver une posture d'accompagnement pour mieux comprendre et appréhender l'élève afin de le guider au mieux et favoriser son bien-être.







GR70



Causse Méjan



PARTIE 2

L'IMMERSION





## 1 POURQUOI L'ITINÉRANCE PÉDESTRE ?

« La marche restaure la dimension physique de la relation au milieu environnant et rappelle l'individu au sentiment de son existence. Elle procure une distance propice avec les choses, une disponibilité aux circonstances, plonge dans une forme active de méditation, sollicite une pleine sensorialité. Marcher est un long voyage à ciel ouvert et dans le plein vent du monde dans la disponibilité à ce qui vient. »

**David Le Breton** (*Éloge de la lenteur et de la marche*, 2012)

« Le dehors, guérit ! »

**Robert Louis Stevenson** (*L'appel de la route*, 1994)



## UNE SEMAINE POUR UN « PAS DE CÔTÉ »

Nombreuses sont les personnes qui pratiquent la marche de routine (pour se rendre au travail, pour des usages quotidiens), quelques-unes pratiquent la marche de loisir (pour la pratique sportive, le bien-être, découvrir des espaces...). Cette marche de loisir procure de nombreux bienfaits, dont témoignent plusieurs écrits scientifiques.

L'itinérance pédestre va plus loin en ce qu'elle ouvre des horizons nouveaux, installe durablement d'autres espace-temps, déconditionne l'humain urbanisé pour favoriser l'élan propre de chacun au niveau physique et psychologique.

Plusieurs études ont démontré l'effet bénéfique du contact avec la nature pour favoriser le bien-être global des personnes au niveau psychique et physique. Ces bienfaits ont été démontrés dans des cas de stress, de dépression ainsi que pour favoriser l'immunité, accélérer les guérisons, améliorer la pression artérielle, réduire la douleur, diminuer l'obésité, développer nos sens...

Sortir, aller dehors, se promener en forêt, dans la nature permet, par ailleurs, de développer la créativité, l'estime de soi, et les comportements pro-sociaux. Les expériences de nature favorisent l'attention et l'empathie, envers soi-même, les autres et la nature, l'environnement.



## PAROLES DE JEUNES SUR L'EXPÉRIENCE DE LA MARCHÉ :

Périgueux, 2015... après l'immersion!

« Ça permet d'être plus autonome. »

« La marche permet  
de vivre des aventures  
dans la nature. »

« Ça permet de se libérer  
de la vie quotidienne  
et de prendre du plaisir. »

« Cela permet de voir  
le monde autrement,  
de réfléchir  
et ça détend. »

« Ça permet le contact  
avec la nature. »

« (...) ça permet  
de se rapprocher  
des personnes. »

« Ça permet de se libérer la tête  
et de rencontrer des gens. »



# « Liberté »

« Pour moi la marche évoque un sentiment de liberté, ça permet de changer de paysages, ça rapproche les gens, la marche ça fait du bien. »

« On apprend sur la nature, les animaux, les plantes. »

« Ça permet de resserrer les liens entre les amis. »

« Ça permet de savoir s'orienter, de se maintenir en forme. »





## SE PRÉPARER : ORGANISER CONCRÈTEMENT L'ITINÉRANCE PÉDESTRE

La première demi-journée est consacrée à la préparation des trois journées d'itinérance pédestre.

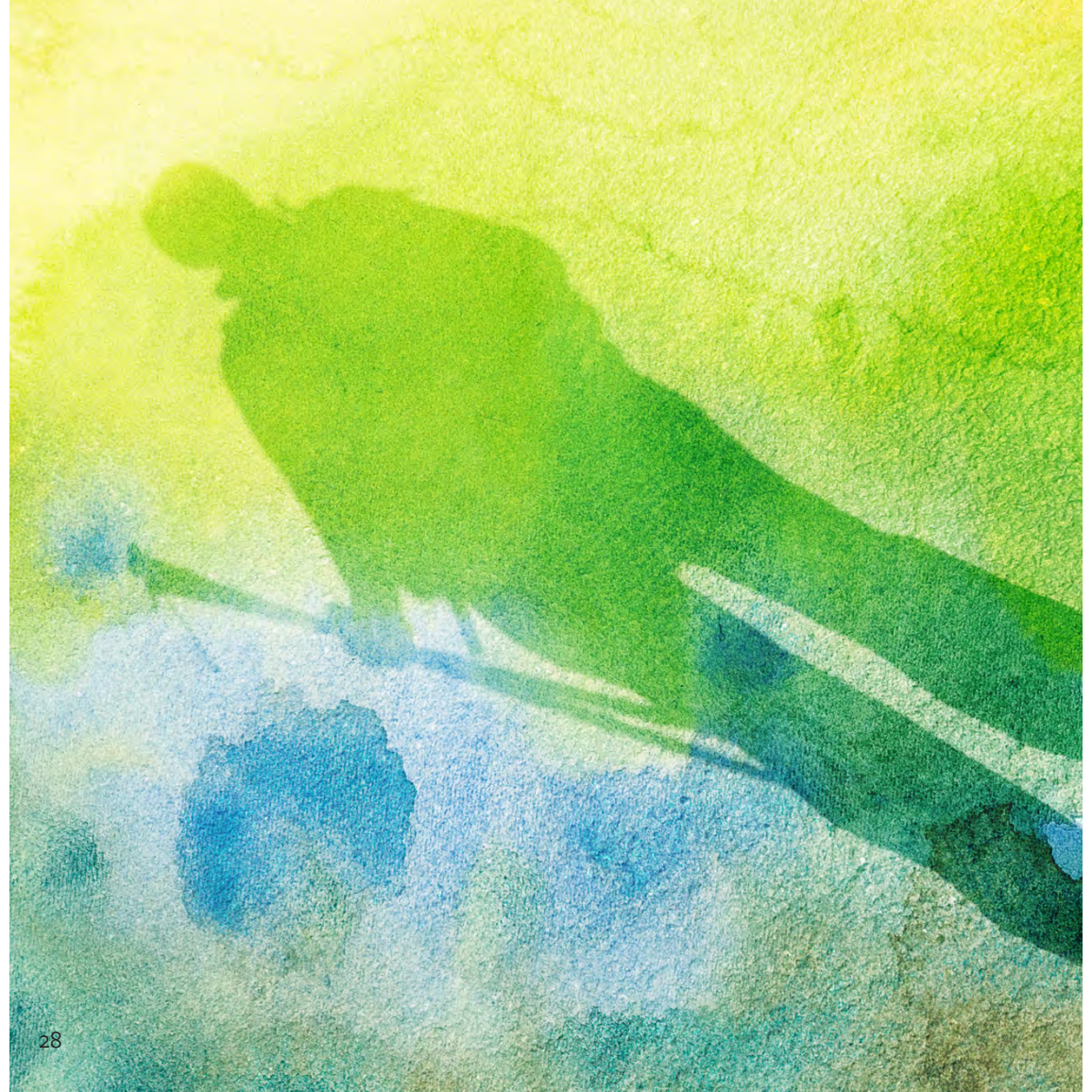
### *Se préparer physiquement*

- △ Se mettre en sécurité
- △ Reconnaître l'itinéraire
- △ Préparer son matériel : le sac à dos et son contenu, les bonnes chaussures, les bons vêtements, suffisamment d'eau, une cape de pluie...

## *Se préparer psychologiquement*

- Aux changements de rythme, d'habitudes, de lieux, à être loin de ses proches ;
- Accueillir ses craintes et ses peurs ;
- Offrir des espaces de dialogue pour renforcer la solidarité dans le groupe ;
- Se répartir les rôles : qui guide ? Qui prend des photos ? etc.





# Se situer avant de partir

Exemple d'un outil:

## LA BOUSSOLE

Extraits de citations d'élèves

### MES CRAINTES SONT...

*avoir des courbatures,  
avoir mal aux jambes*

*ne pas arriver à supporter  
la vie en collectivité*

*ne pas réussir  
à suivre les autres*

*la canicule*

*ne pas y arriver,  
ne pas avoir la force,  
avoir des douleurs*

*le poids du sac*

*être loin de chez moi*

*être le dernier*

### MES ATTENTES SONT...

*découvrir des paysages*

*faire du sport, me muscler*

*vivre une nouvelle  
expérience*

*changer de région*

*faire de nouvelles  
rencontres*

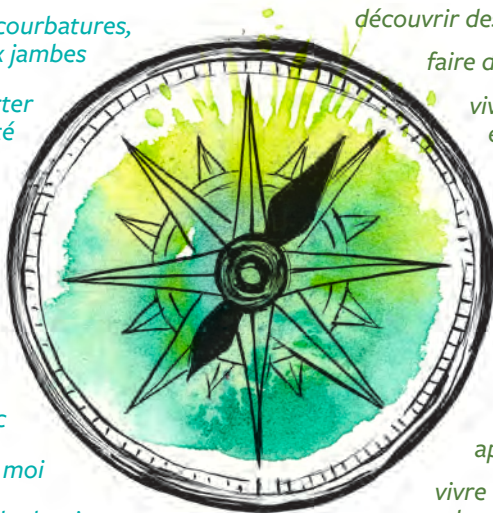
*rencontrer  
des animaux*

*vivre en communauté*

*découvrir la nature*

*apprendre à m'orienter*

*vivre des moments  
avec les amis*





## FAIRE CONNAISSANCE

Dès le départ, tout en cheminant, divers ateliers/jeux sont proposés afin de faire connaissance avec soi et avec les autres. Ceci favorise progressivement les relations interpersonnelles permettant à chacun-e de se sentir reconnu-e dans le groupe, en sécurité. Les activités proposées aident chaque individu à trouver sa place et ainsi prendre de l'assurance et oser s'exprimer.

*« Le plus beau, c'est quand tout le groupe m'a soutenue. »*

**Emmie, Périgueux, 2017**

*« Cela m'a ouvert aux autres et appris à parler avec mon temps de parole pour dire ce que je pense (bâton de parole). Je me suis rendu compte qu'à la fin du séjour tout le monde était moins timide. »*

**Enzo, Périgueux, 2017**



# 4

## UNE APPROCHE SENSIBLE ET SENSORIELLE

Notre écoformation terrestre est la formation que nous vivons au contact direct avec la terre : par les climats, les éléments naturels, la végétation, les animaux, les minéraux, nous permettant de développer un savoir-vivre avec et dans ce monde. Cette écoformation s'imprime dans la totalité de notre psyché et de notre corps dans ses dynamiques cognitives, affectives, symboliques, sensibles et sensorielles.

Le terme sensible renvoie à la rencontre du monde par les organes sensoriels et ce que cela génère comme émotions, sentiments, réflexions chez une personne.

*« J'existe, et j'ai des sens par lesquels je suis affecté. Voilà la première vérité qui me frappe et à laquelle je suis forcé d'acquiescer. »*

**Jean-Jacques Rousseau** (*Profession de foi du vicaire savoyard, Œuvres complètes, 1856*)





*« Le corps est la condition humaine du monde, ce lieu où le flux incessant des choses s'arrête en significations précises ou en ambiances, se métamorphose en images, en sons, en odeurs, en textures, en couleurs, en paysages, etc. Le corps est d'emblée une intelligence du monde, une théorie vivante appliquée à son environnement. Cette connaissance sensible inscrit l'individu dans une continuité avec le monde qui l'entoure. »*

**David Le Breton** (*La conjugaison des sens : essai. Anthropologie et Sociétés*, 30 (3), 19-28., 2012)

Nous pouvons explorer notre histoire écoformatrice au travers d'ateliers de cercles de parole, d'écritures ou artistiques permettant à chacun d'exprimer son vécu. Les plongées auto-éco-biographiques mettent en avant ce qui a contribué à construire les relations et l'identité écologique de la personne.



## 5 CHEMINER ENSEMBLE



Les activités menées au cours des journées de marche sont conçues pour favoriser l'expression et faciliter le dialogue et l'écoute. Cheminer ensemble devient l'occasion d'expérimenter le vivre ensemble. Chaque acte potentiellement blessant, chaque tension éventuelle, est l'occasion d'ouvrir un espace de régulation par le dialogue. Pendant l'itinérance, le groupe coconstruit une « **charte du vivre ensemble** » pour la classe et l'équipe, qui leur est propre et s'appliquera dans l'établissement à l'issue de la semaine d'immersion.









PARTIE 3

L'ACCOMPAGNEMENT  
D'UNE ÉQUIPE  
UN PROJET ANCRÉ DANS LA PÉDAGOGIE



# 1 RENDRE LES ÉLÈVES ACTEURS – AUTEURS

---

Une des finalités de l'éducation est bien de contribuer à l'émancipation et à l'autonomie des personnes. Le terme autonomie vient du grec «autos» soi-même et «nomos», règles, loi. Il s'agit de la capacité de se poser à soi-même ses propres lois, règles de conduite. Pour cela, il est nécessaire de s'autoriser, c'est-à-dire devenir auteur et co-auteur de sa vie, de ses actes, de ce qui se joue dans le quotidien. Les éducateurs portent la tâche difficile d'accompagner ce processus dans ces cadres parfois très contraints où tout au plus les personnes vont devenir actrices. L'itinérance pédestre et les compétences écopsychosociales seraient-elles des leviers à l'autonomie et à l'autorisation ?

Pour accompagner ce processus d'autonomisation et de développement des compétences transversales nous proposons différents ateliers.



Atelier «Couleurs du paysage» (n°1)



Atelier «Créer sa carte végétale»

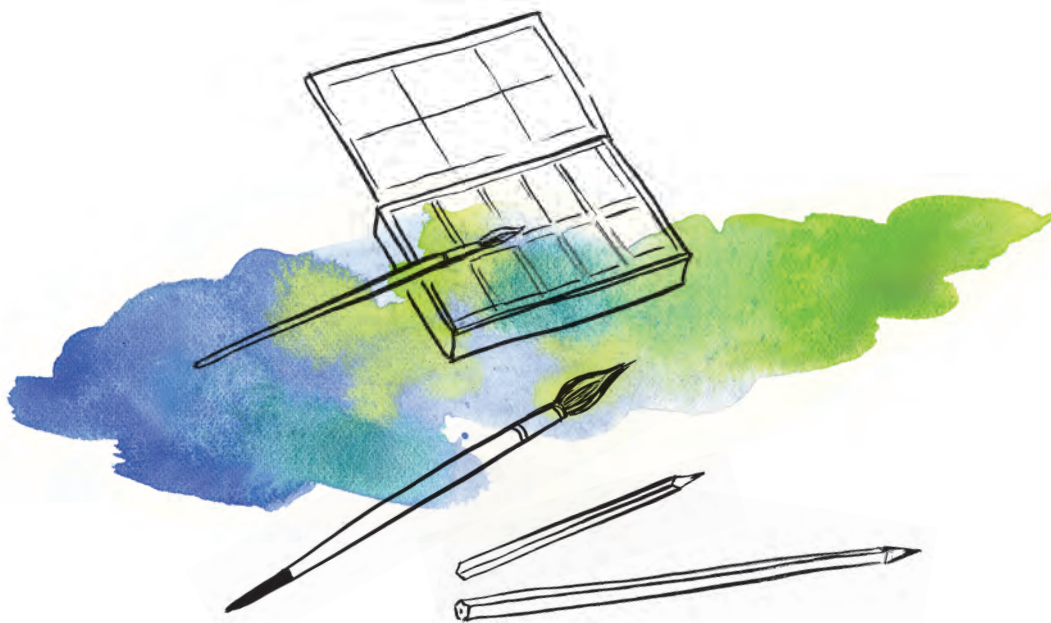




Atelier «Créer ton animal-totem en land-art»



Atelier «Couleurs du paysage» (n°2)



## ATELIER « LETTRE À MON ARBRE »

**Toi mon arbre** tu es si joli avec toutes ces jolies branches et ces jolies feuilles  
Toi mon arbre tu es très vieux et tu as beaucoup de mousse  
Mais ce n'est pas pour ça que je te trouve beau  
Toi mon arbre tes feuilles changent de couleur  
Elles deviennent rouges puis marron et après elles tombent  
Toi mon arbre quand le vent agite tes branches  
Ça me fait de l'air frais  
Quand il fait très chaud ça me donne de l'espoir pour continuer  
à croire ce que je voudrais faire plus tard  
Mon arbre tes racines sortent, elles sont très belles  
Toi mon arbre tu as de la chance d'être à côté de la rivière  
Car tu as toujours de la vie vers toi

**Camille**



**Toi mon arbre**, j'espère que ça va  
En tout cas ça a l'air  
Tu bois l'eau de la rivière avec tes racines  
J'ai l'impression que tu vas tomber car tu es en équilibre sur la berge

**Ludwig**





**Toi mon arbre** comme tu es petit  
C'est ce qui te rend joli  
Tu es si fragile, fébrile, si jeune  
Tu as peu de branches, tu es mince  
Et tes feuilles tombent à l'arrivée du froid  
Toi mon arbre comme tu es grand  
Tu as peut-être cent ans, mille ans  
Mais devant un géant tu es petit.  
Toi mon arbre tu veilles sur la forêt depuis tant d'années  
Et pourtant les hommes qui sont stupides  
Te laissent des marques sur le tronc.

**Ringo**

**Toi mon bel arbre**, que tu es joli, que tu es beau !  
Le lierre qui te monte dessus te va à ravir  
Ton écorce craquelée qui te rend si différent  
Tu sens le petit écureuil qui vient se réchauffer auprès de toi  
Le petit oiseau qui vient observer le paysage sur cette branche verte de feuilles  
Mais il ne faut pas penser à tes feuilles mortes qui tombent l'hiver  
Car l'année prochaine tu en auras d'encore plus belles

**Maxime**

**Toi mon arbre** tu es si dentelé, tu es si beau...

Tu es grand, pas très large mais bien haut

Tes racines sont camouflées par les feuilles et tout être vivant de la forêt

Tu as l'air si flatté par ce chant des oiseaux

Les feuilles grimpent jusqu'en haut

Tu es tout craquelé, tout simple

La végétation autour te met en valeur

Et l'écoulement de l'eau te met en osmose

Ta médaille est le symbole de ton emprisonnement

Les branches à ton sommet sont neutres, sans feuilles et avancent ta valeur

**Thibault**



**Toi mon arbre** qui me comprends qui m'écoutes  
Aide-moi à grandir comme toi  
Toi qui es grand, jeune, passe vers ta douce rivière  
Toi qui me comprends comment je peux changer  
Comment puis-je évoluer ?  
Toi mon arbre aussi grand qu'un building  
Tes cicatrices prouvent ton grand âge  
Ton âme est aussi grande que ton envergure  
Certaines de tes branches effleurent le cours de la rivière  
L'automne arrive à grands pas et ton feuillage devient bicolore

**Alicia**

Les années, les mois passent tu changes beaucoup  
Tu grandis, tu épaissis, tu te nourris  
Toi qui perds tes feuilles dès qu'il fait froid  
Moi petite fille qui veut grandir trop vite  
Toi arbre qui veut rester jeune pour ne pas te faire abattre  
Toi qui souffres quand on touche tes feuilles  
Moi c'est pareil quand on me juge ou qu'on me blesse  
Mon arbre, aide-moi !

**Coralie**



**Toi mon arbre** tu es géant et gros  
Mais qu'est-ce que t'es beau !  
Tu es plein de cicatrices mais tu résistes  
Tu es plein de feuilles donc sûrement plein d'amour  
Tu es sûrement habité par un animal mais sache que sans toi  
Il n'aurait pas de maison, grâce à toi il est heureux.

*Anonyme*

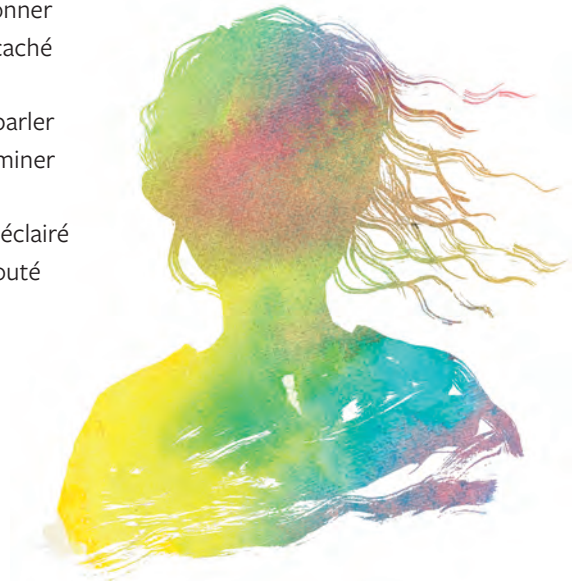


## ATELIER ÉCOUTE ACTIVE

Pour démarrer l'atelier, lecture de  
**«Écoute-moi» de Jacques Salomé**

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Accorde-moi seulement quelques instants  
Accepte ce que je vis, ce que je sens,  
Sans réticence, sans jugement.  
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Ne me bombarde pas de conseils et d'idées  
Ne te crois pas obligé de régler mes difficultés  
Manquerais-tu de confiance en mes capacités?  
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
N'essaie pas de me distraire ou de m'amuser  
Je croirais que tu ne comprends pas  
L'importance de ce que je vis en moi  
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Surtout, ne me juge pas, ne me blâme pas  
Voudrais-tu que ta moralité  
Me fasse crouler de culpabilité?  
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

Ne te crois pas non plus obligé d'approuver  
Si j'ai besoin de me raconter  
C'est simplement pour être libéré  
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
N'interprète pas et n'essaie pas d'analyser  
Je me sentirais incompris et manipulé  
Et je ne pourrais plus rien te communiquer  
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Ne m'interromps pas pour me questionner  
N'essaie pas de forcer mon domaine caché  
Je sais jusqu'où je peux et veux aller  
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Respecte les silences qui me font cheminer  
Garde-toi bien de les briser  
C'est par eux bien souvent que je suis éclairé  
Alors maintenant que tu m'as bien écouté  
Je t'en prie, tu peux parler  
Avec tendresse et disponibilité  
À mon tour je t'écouterai



## ATELIER CONTE

### **Le conte du porteur d'eau**

Il était une fois, en Inde, un porteur d'eau tenait sur ses épaules une tige de bois où étaient suspendues de chaque côté deux grandes jarres. L'une d'elles, fêlée, perdait, à chaque voyage, la moitié de sa précieuse cargaison. L'autre, en parfait état, conservait toute son eau de source jusqu'à la demeure du maître. Ainsi, la jarre parfaite bombait le torse parvenant chaque jour à remplir sa fonction sans faille. La jarre défectueuse, elle, était déprimée de n'accomplir que la moitié de son labeur.

Au bout de deux ans, la jarre endommagée s'adressa au porteur d'eau alors que celui-ci la remplissait à la source. «Je me sens coupable et je te prie de m'excuser», dit-elle. «Pour quelle raison devrais-tu t'excuser?», demanda le porteur d'eau étonné. Surprise, la jarre réagit: «pendant ces deux ans, c'est ma faute si, malgré tous tes efforts, tu ne livres, à la fin de chaque voyage, que la moitié de mon eau à notre maître. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts.»

Touché par tant d'attention, le porteur d'eau répondit à cette confession: «Eh bien, pendant que nous retournons à la maison du maître, je veux qu'aujourd'hui tu sois plus attentive et regardes la végétation qui borde le chemin.» Au fur et à mesure de leur montée, la jarre abîmée, émerveillée, vit de magnifiques

fleurs tout au long du chemin. Mais à la fin du parcours, elle se sentit toujours aussi mal parce qu'une nouvelle fois, elle avait encore perdu la moitié de son eau.

Arrivé chez le maître, le porteur d'eau dit à la jarre: «alors, t'es-tu rendu compte qu'il n'y avait de belles fleurs que de TON côté, et pratiquement aucune du côté de la jarre parfaite? J'ai toujours su que tu perdais de l'eau et j'en ai tiré mon parti. De ton côté du chemin, j'ai planté des semences de fleurs car je savais que, chaque jour, elles seraient arrosées. Pendant deux ans, j'ai pu, grâce à toi, cueillir des fleurs qui ont décoré la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais pu trouver des fleurs aussi magnifiques et gracieuses.





## ARTICULER IMMERSION ET RETOUR DANS LE QUOTIDIEN

---

Si de retour au lycée rien ne bouge, que le quotidien « rattrape » le groupe, grand est le risque de voir émerger un climat d'opposition, de résistance du groupe classe.

Le recul des années de recherche permet de poser ici, sinon un cadre, du moins des leviers pour garantir la réussite de la transposition de l'expérience vécue en immersion dans l'établissement :

- Une « équipe projet » étoffée et stable dans le temps. Sans être dans l'utopie que tout le monde soit partie prenante, un encadrant seul ne peut porter ce dispositif ;
- Un périmètre du projet à penser en amont, au-delà de la semaine d'itinérance, a minima sur une année, au mieux sur la durée de la formation ;
- Un cadre prêt à accueillir des jeunes non seulement acteurs mais aussi auteurs de leur formation et de leur quotidien dans l'établissement : un contexte qui permette à chacun-e d'exprimer son point de vue sans crainte, un système en capacité d'évoluer (temps et espaces).

L'accompagnement-formation de l'équipe éducative au-delà de l'itinérance est l'opportunité d'interroger ses pratiques éducatives individuelles et coopératives.

## ILLUSTRATION : LES JEUNES FONT DES PROPOSITIONS PENDANT ET APRÈS UNE EXPÉRIENCE D'ITINÉRANCE PÉDESTRE

- Avoir des espaces de discussion animés (cercle de paroles).
- Ré-organiser la classe en U.
- En cours, certains profs parlent trop, nous voulons plus d'interaction afin de ne pas décrocher.
- La semaine d'itinérance: un changement de regard sur les profs, des vrais dialogues.
- Nous voulons plus de débat en classe, travailler différemment dans certaines matières.
- Besoin de comprendre quand on est sanctionné, parfois injustement.
- Comment faire une régulation en cours entre nous quand il y a trop de bavardages?
- Avoir plus de cours dehors.
- Pouvoir manger dehors de temps en temps au lycée.





A detailed topographic map of the Ales region in France, showing numerous small towns and villages. A pink line is drawn across the map, starting from the left edge and ending near the town of Ales. The text 'PARTIE 4' is positioned above this line, and 'VERS DES' is positioned below it. The main title 'COMPÉTENCES ÉCOPSYCHOSOCIALES' is centered over the map in large, black, sans-serif font.

PARTIE 4

VERS DES  
COMPÉTENCES  
ÉCOPSYCHOSOCIALES



## DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS) AUX COMPÉTENCES ÉCOPSYCHOSOCIALES (CEPS)

---

En 1993, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) propose le concept des compétences psychosociales (CPS) et les définit ainsi comme «La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement».

Les compétences ou aptitudes écopychosociales, telles qu'elles sont envisagées ici, se déclinent en 4 axes, ajoutant une dimension aux compétences psychosociales définies par l'OMS : compétences sociales ou interpersonnelles, compétences cognitives, compétences émotionnelles et compétences écologiques. Les trois premières dimensions rassemblent des compétences qui sont, par exemple, de l'ordre de l'empathie, de la coopération, de la capacité à s'exprimer et à trouver sa place dans un groupe, prendre des décisions, savoir faire preuve de réflexivité, développer un esprit critique... La dimension écologique met en valeur notre capacité à être à l'écoute de notre corps physique dans sa dimension perceptive, motrice, biologique, ainsi qu'à être à l'écoute du monde qui

nous entoure: les espaces, lieux de vie du quotidien, espaces naturels, que ce soit le monde des “choses” ou que ce soit les autres vivants en dehors de l’humain. Il s’agit de porter attention à notre capacité d’être un co-habitant terrestre présent, attentif et accueillant.



## COMMENT LES DÉVELOPPER ?

---

Nous nous sommes appuyés sur des outils ayant fait leurs preuves dans le champ de l’éducation populaire, de la médiation et de l’éducation à l’environnement pour contribuer à développer les CEPS.

Chaque soir, assis en cercle, les élèves et les adultes sont invités à noter leurs trois meilleurs moments de la journée, ceux qui font sens pour eux, où ils ont fait ou vécu la bonne chose au bon moment. Chacun, ensuite peut en partager un avec le groupe. Ce moment d’écoute, d’expression, d’intériorité et de solidarité est un espace privilégié pour développer l’estime de soi, la prise de parole, la mise en mot de ses émotions, ressentis, vécus, l’accueil de la réalité des autres.

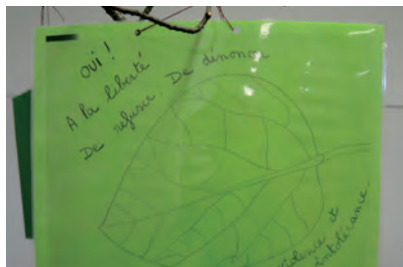
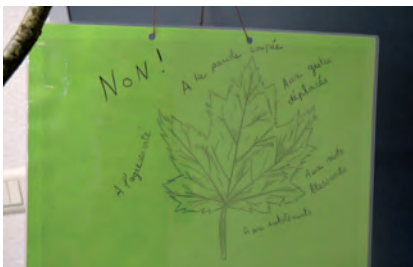
Beaucoup d’autres outils nous permettent, tout au long de l’itinérance de travailler la relation à soi, à l’autre, au monde avec des jeux de carte où des binômes

et cercles de paroles permettent, dans un cadre explicite de bienveillance et de respect, de mieux connaître chacun, son parcours, ses envies, ses besoins.

L'atelier de l'arbre-mon-ami, souvent suivi d'une lettre à l'arbre, développe une dimension socio-écologique et l'empathie, la rencontre vis à vis de l'arbre, du monde qui nous entoure en explorant les dimensions sensorielles et sensibles de chacun.



L'arbre de la charte du vivre ensemble au lycée de Périgueux.





## LES CEPS À L'ÉCOLE

---

Les compétences écopsychosociales s'intègrent dans une vision éducative de l'école notamment dans le cadre d'un mieux vivre et travailler ensemble. En sortant d'une visée instructive, l'école s'empare d'une dimension éducative dépassant les apprentissages formels et disciplinaires pour aborder des enjeux de société que les jeunes doivent intégrer pour leur insertion socio-professionnelle. Ceci répond à un enjeu majeur de réduction des inégalités sociales et de santé. Sont alors abordées des questions et savoirs transversaux issus autant de la science, que des pratiques sociales et qui demandent à l'élève davantage d'implication active et dans le même temps mettent les équipes éducatives en situation d'accompagnement, par des démarches de projets, de travail pluridisciplinaire et de coopération.

Selon le Socle commun de connaissances, de compétences et de culture par le Ministère de l'Education Nationale : *« L'École est le lieu où les élèves acquièrent les compétences qui leur seront indispensables tout au long de la vie, au-delà de leur scolarité, pour poursuivre leur formation, construire leur avenir personnel et professionnel, réussir leur vie en société et exercer librement leur citoyenneté: autonomie, responsabilité, ouverture aux autres, respect de soi et d'autrui, exercice de l'esprit critique. Ils y apprennent à vivre ensemble dans une société démocratique et républicaine. »*





L'école comme l'itinérance pédestre ouvrent un espace/temps extrait des contingences quotidiennes du travailleur qui court entre transport, lieu de travail, maison. Nous retrouvons alors la *skole* des philosophes grecs qui signifie "loisir" hors des tâches productives. Un temps dédié à réfléchir, discuter, expérimenter le monde.

Aujourd'hui en formation, à l'école, c'est surtout une affaire d'esprit, chacun sur sa chaise, derrière une table, le corps, le mouvement et souvent l'expérimentation sont très souvent oubliés ou pris en compte sur des temps très courts. Nous savons pourtant aujourd'hui que nous apprenons mieux en impliquant notre corps, nos émotions, nos sens.

En itinérance pédestre, corps et esprit sont réunis, parfois le corps prend le dessus car les efforts et douleurs dominant, à d'autres moments l'esprit vagabonde et tisse des fils de discussion intérieur dans un mouvement corporel presque automatique et léger. L'itinérance pédestre outre son intérêt géographique, botanique, naturaliste, ethnologique, historique, philosophique, etc. ramène aux questions et aux gestes essentiels, vitaux, ceux dont nous sommes trop souvent et malgré nous délestés dans le quotidien des vies urbaines.

Pourquoi ne pas l'insérer davantage à l'école au travers de semaines d'immersion en début d'année scolaire, de voyages d'étude, de "tour pédestre" à la rencontre de métiers voire même de classes itinérantes? formations itinérantes?



Une pédagogie du dehors est à développer alliant compétences écopysychosociales, apprentissages scolaires et professionnels: les perspectives sont nombreuses et enthousiasmantes!



## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Barthes A., Lange J-M, Tutiaux-Guillon N. (Dir.). Dictionnaire critique des enjeux et concepts des “éducations à”, L’Harmattan, Paris, 617 p.
- Bischoff O., 2019, (en cours), Étude des capacités écopSYCHOSOCIALES nécessaires au vivre ensemble avec l’oïkos dans un cadre éducatif et formatif au temps de l’anthropocène, doctorat en sciences de l’éducation, ED58, Université de Montpellier.
- Bischoff O., 2016, Une écoformation existentielle au rythme des pas: la marche buissonnière pour se relier à soi au contact du monde, Mémoire de Master 2 recherche, sciences de l’éducation, Paris 8.
- Galvani P., 2020, Autoformation et connaissance de soi, Une méthode de recherche-formation expérientielle, pp .282, Éditions Chroniques Sociales.
- Le Breton, D., 2006, La conjugaison des sens : essai. Anthropologie et Sociétés, 30 (3), 19–28. <https://doi.org/10.7202/014923ar>
- Le Breton D., 2012, Marcher, éloge des chemins et de la lenteur, Éditions Métailié, Paris.
- OMS, 1986, Charte d’OTTAWA, première Conférence internationale pour la promotion de la santé, le 21 novembre 1986, Geneva: World Health Organization consulté en ligne: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/129675/Ottawa\\_Charter\\_F.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf?ua=1)
- World Health Organization, 2003, Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being: An Important Responsibility of a Health-Promoting and Child-Friendly School. Geneva: World Health Organization.

# REMERCIEMENTS

Nous remercions:

- la Direction générale de l'enseignement et de la recherche du ministère de l'agriculture et de la forêt;
- le Bureau de l'action éducative et de la vie scolaire (BAEVS);
- le réseau d'éducation à la santé RESEDA;
- un financement dans le cadre du Dispositif national d'appui.

Nous remercions pour leur engagement les équipes éducatives et les élèves des classes suivantes:

- classe de Seconde pro Nature du lycée agricole La Peyrouse de Périgueux, septembre 2015, septembre 2016, septembre 2017;
- classe de BPA 1 du CFA d'Yvetot septembre 2016, septembre 2017;
- classe de seconde pro CGEA du LEGTPA public de l'Orne à Sées, septembre 2018;
- classe de seconde POPA du lycée agricole Édouard Herriot de Cibeins, septembre 2018;
- classe de première pro agro-équipement du LEGTPA de Bonnefont-Brioude, septembre 2019.

Nous remercions également l'ensemble des participants au stage du plan national de formation «itinérance pédestre et compétences écopSYchosociales», qui a lieu une fois par an, depuis 2016.

## **Carnet publié par RESEDA en novembre 2021.**

Auteur-e-s: Orane Bischoff, Alain Manuel et Emilie Desaulty

Coordination générale: Emilie Desaulty

Illustrations, graphisme et mise en page: Diane Morel

Fonds de carte utilisés pour les illustrations: Geoportail de l'IGN



# MON MEILLEUR MOMENT DE LA JOURNÉE...

Pratique du journal des kairos chaque soir en cercle de parole

Élèves de Brioude, septembre 2019

...quand j'ai fait  
découvrir les chamallows  
grillés à Mme...

...la sieste qu'on a fait  
tous ensemble couchés  
au sommet du Mont-Lozère.

...le petit jeu avec les  
questions pour se dire  
des choses qu'on ne se dit  
pas dans la vie courante.

...quand on est arrivés  
au sommet,  
c'était vraiment beau!

...quand il a plu,  
on s'est mis sous la bâche,  
c'était marrant.

...j'ai bien aimé quand on a fait le jeu  
les yeux bandés quand  
il fallait retrouver son arbre.

... c'est quand j'ai trouvé  
le bâton de parole