



© MALIK HENCHOZ

« ET 1, ET 2 ET 3, ON EST PLUS CHAUD QUE LE CLIMAT » RÉSONNAIT DANS LES RUES DE BERNE LE 30 SEPTEMBRE !

Environ 60'000 personnes ont participé à la Manifestation pour le climat, venues de toutes les régions de Suisse.

Déjà en partant depuis Lausanne, les familles se retrouvaient dans le wagon place de jeux, et les enfants faisaient connaissance sur le toboggan. Le soleil était au rendez-vous et la journée commençait bien ! Arrivé-e-s à Berne, en début d'après-midi, les manifestant-e-s de tout âge et de nombreuses poussettes ont envahi la ville en masse. Coloré par des bannières

et des pancartes créatives et percutantes, le défilé s'est déplacé depuis la gare jusqu'au Palais fédéral. On pouvait lire de nombreux slogans, en français, allemand, anglais, ou en italien : « Réveillez-vous », « nous voulons un climat compatible avec la vie », « La forêt brûle... » et les enfants sur les épaules de leurs parents enchaînaient à tue-tête : « Pas contents, pas contents », ►

- l'ambiance était conviviale et détendue. Il y avait tellement de monde, que certain-e-s participant-e-s ont dû se répartir dans les rues adjacentes et n'ont pas réussi à venir jusque sur la Place fédérale.

Plus d'une centaine d'associations étaient présentes, certaines pour défendre les animaux, d'autres pour protéger la biodiversité, encourager une alimentation durable, ou encore empêcher l'augmentation des autoroutes. Les représentant-e-s de l'Alliance climatique, organisateur-ice-s de la manifestation, ainsi que tout-e-s les participant-e-s se sont mobilisé-e-s pour réclamer des mesures radicales et urgentes pour lutter contre la crise environnementale, avant les prochaines élections et dénoncer l'absence de programme politique concret. Plusieurs bénévoles et collaborateur-ice-s du WWF étaient présent-e-s, dont le Directeur

général du WWF Suisse, Thomas Vellacott que j'ai pu rencontrer avant le départ du grand cortège ! Et plusieurs bénévoles du WWF Vaud ont fait le déplacement jusqu'à Berne pour soutenir la Manifestation et montrer leur engagement ! ■

Aline Henchoz



© MALIK HENCHOZ



© MARIANNE YONVIRAG

COMMENT ORGANISER NOTRE RÉSILIENCE FACE AUX ENJEUX CLIMATIQUES ET ÉCOLOGIQUES

Depuis 1990, les rapports du GIEC sur le dérèglement climatique s'enchaînent en faisant le constat toujours plus alarmant de la crise écologique que nous traversons. Entre l'augmentation de l'intensité et de la fréquence des événements climatiques extrêmes et la chute brutale de la biodiversité, le fonctionnement de nos écosystèmes naturels, mais aussi humains, sont mis à mal. Pour la première fois, le dernier rapport de 2022 mettait en lumière l'impact du changement climatique sur notre bien-être psychologique. Les problèmes environnementaux menacent non seulement notre santé physique, mais aussi notre santé mentale¹.

Alors que les recherches sur l'éco-anxiété ou les états solastalgiques² se multiplient, la question de la résilience psychologique et sociale devient inévitable. Restaurer nos milieux naturels et favoriser la biodiversité

sont des actions indispensables pour améliorer la résilience de nos écosystèmes. Mais que faire concernant la résilience humaine et sociale de nos communautés abîmées ?

La triple connexion pour une résilience globale

Dans un recueil de témoignages intitulé "Nos voies de résilience", la journaliste Flora Clodic-Tanguy rejoint le constat du philosophe Abdennour Bidar de la triple crise du lien qui caractérise notre époque. Elle identifie une piste de résilience à trois niveaux : en recréant du lien à la nature, avec les autres et avec soi-même.

Grâce aux nombreuses actions de terrain qui ont lieu chaque année, les bénévoles du WWF ne manquent pas d'occasion de se reconnecter avec la nature. Mais que faire pour favoriser le lien à soi et aux



autres ? Quels sont les outils à disposition ?

Une méthode inspirante venant du Brésil

Souvent, les communautés humaines les plus résilientes se trouvent là où la précarité est la plus forte. Dans une favela de Fortaleza au nord du Brésil est née dans les années 1990 une pratique thérapeutique inspirante. Dans ce contexte de pauvreté extrême où les médicaments sont inaccessibles, le docteur Adalberto Barreto a adapté sa pratique thérapeutique pour animer des cercles de paroles, d'écoute et de liens. Son approche d'ethno-psychiatre l'a amené à chercher les solutions à l'inté-

¹ L'OMS définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ».

² La solastalgie est une détresse profonde causée par les changements perçus comme irréversibles de notre environnement.

rieur du groupe plutôt que de proposer des solutions externes que les personnes en souffrance ne pouvaient pas se payer. En développant une méthode qui assure un cadre sécurisant, ces rondes sont des espaces où chaque participant-e est invité-e à identifier et partager ses ressources sur une problématique choisie préalablement par le groupe. Appelée « thérapie communautaire intégrative » ou TCI, cette pratique apparaît alors comme un outil de résilience psychologique et sociale intéressant à mettre en place dans nos organisations écologiques militantes.

Prendre soin de la cause, des autres et de soi-même

La TCI permet de prendre soin de soi avec le soutien du groupe. Sa pratique peut être un apprentissage intéressant pour nous aider à sortir du piège du militantisme sacrificiel et de la culture du martyr. En effet, il n'est plus question de sacrifier l'individu pour le bien de la collectivité. C'est le collectif qui vient en soutien pour nous apprendre à chacun-e à prendre soin de nous-même et améliorer notre résilience psychologique. La TCI ouvre ainsi une voie pour trouver l'équilibre subtil entre prendre soin de la cause, des autres sans s'oublier soi-même.



Chaque expérience de vie crée des perles précieuses

Avec sa dimension communautaire, la ronde permet de sortir de la verticalité habituelle des rapports humains pour favoriser l'horizontalité. Toute personne, indépendamment de ses origines sociales, économiques ou culturelles, a un savoir tiré de son expérience de vie et qui peut

être utile à d'autres. Tel un grain de sable dans une huître qui produit une perle, les difficultés de la vie permettent de créer des ressources précieuses à partager avec le groupe. Ces perles de savoir se partagent dans le groupe, ce qui permet l'émergence de solutions participatives. Nous créons ainsi des espaces révolutionnaires qui valorisent la diversité, l'intelligence collective et l'autonomie des personnes.

« Personne n'éduque autrui, personne ne s'éduque seul, les hommes s'éduquent ensemble par l'intermédiaire du monde. »

Paulo Freire. 1974

Un outil intégratif à s'approprier et à faire évoluer

Malgré ses origines lointaines et ses jolies couleurs brésiliennes, la TCI est un outil intégratif qui se montre pertinent aussi sur le vieux continent européen. Elle s'adapte à la culture locale en considérant les problématiques et aspirations propres au groupe. C'est une méthode évolutive que nous pouvons modeler à notre image pour qu'elle réponde à nos besoins spécifiques. Nous sommes ainsi libres d'y intégrer le folklore ou l'esprit critique qui nous convient sans hiérarchiser les savoirs mais en faisant confiance en la capacité de chacun-e à trouver la perle qui lui convient à un instant donné. Cette méthode apporte ainsi la souplesse nécessaire à la transition écologique dans laquelle nous devons oser expérimenter, réajuster et avancer malgré les incertitudes.

Des colliers de perles pour renforcer notre résilience

La TCI est un outil inspirant pour améliorer notre résilience au niveau de la connexion à soi et aux autres. Depuis le début de l'année 2023, nous intégrons cette pratique lors des Pandarondes. Ces espaces d'éco-liens sont ouverts à tous-tes et permettent d'aborder différents sujets

qui tracassent nos quotidiens et de révéler les perles qui se cachent en chacun-e. Par le partage et la mise en lien, nous créons ainsi de précieux colliers de perles pour nous aider à faire face aux difficultés de la vie ordinaire ou militante. Il s'agit de sortir de la culture du militantisme sacrificiel pour passer à une culture de soin. Cultiver la convivialité afin de garder de la joie dans notre engagement envers la nature. La joie de participer à construire le monde durable d'aujourd'hui et demain, en coexistence harmonieuse avec la nature, les autres et avec soi. ■

Coralie Muschiatti

La prochaine **Pandaronde** aura lieu le **mercredi 15 novembre de 19h30 à 21h** (accueil dès 19h) dans les locaux du WWF à l'avenue Dickens 6 à **Lausanne**. Venez comme vous êtes pour partager vos perles ! La participation est libre, gratuite et sans inscription.

● ● ●
Pour en savoir plus

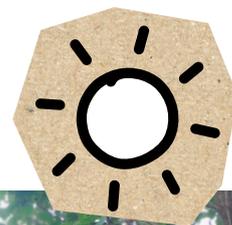
www.wwf-vaud.ch/projets-et-themes/pandarondes



Bibliographie pour aller plus loin :

- Barreto, A. (2010). *Thérapie Communautaire pas à pas* (J.-P. Boyer, C. Fénéon, & N. Hugon, Trad.).
- Clodic-Tanguy, F. (2021). *Nos voies de résilience. Traverser les effondrements*. Massot Édition.
- Durand, M.-L. (2010, avril). *Thérapie communautaire. Des espaces d'écoute, de paroles et de liens... Une pratique systémique et intégrative de santé et de travail social communautaires. Supplément spécial par le Journal de l'Action Sociale*, 146.
- Marie-Roda, C. (2009). *La thérapie communautaire : Une technique brésilienne passée outre-Atlantique*. *Le Journal des psychologues*, 7, 71-73.
- Simon Cottin-Marx. *Le burn-out militant : Réflexions pour ne pas être consommé par le feu militant*. *Mouvements : des idées et des luttes*, 2023, 113. hal-04057618

UN WEEKEND POUR LE TÉTRAS-LYRE



Le 9 et 10 septembre, une vingtaine de bénévoles du WWF Vaud de 2 mois à 60 ans se sont retrouvés sur l'Alpage de Perche, près des Diablerets, pour participer à la traditionnelle coupe de vernes. Cette année et pour la première fois, une dizaine d'enfants de 6 à 12 ans du Panda Club ont rejoint l'équipe et ont retroussé leurs manches pour scier et couper les branches avec enthousiasme et efficacité ! L'objectif ? Nettoyer l'alpage et créer un peu d'espace pour que les oiseaux rares puissent s'installer et trouver refuge. La tâche n'était pas facile, car les troncs à couper étaient énormes et le terrain très escarpé. C'était sportif, mais tout le monde s'en est donné à cœur joie !

Les enfants ont également pu profiter de cette journée en partant à la découverte de la région. Ils ont même essayé d'apercevoir quelques tétras-lyres, mais ils étaient trop bien cachés.



© LORENZO POGLIA



© JULIA NERTIN



© LORENZO POGLIA

Après cette magnifique et intense journée, quelques bénévoles et familles se sont retrouvés à la Maison de la Jeunesse de Vers-l'Eglise pour partager une fondue et reprendre des forces pour le lendemain.

Le dimanche, l'équipe du WWF était accompagnée par une dizaine d'étudiant-e-s de l'École Internationale de l'Aiglon de Villars et par deux enseignants. Les bénévoles ont transpiré dur pour continuer le défrichage de l'alpage et à notre grande surprise, l'espace entre les arbres s'est rapidement agrandi, laissant place aux arbustes à petits fruits; quel régal pour les oiseaux et les animaux! Nous avons nous même profité des centaines de framboises pour agrémenter le dessert. Avec une météo ensoleillée et radieuse, le beau temps a rendu le travail agréable et chouette. L'action du week-end s'est bien déroulée, dans la bonne humeur et la convivialité ! ■

Aline Henchoz

COOK & DEVOUR

CAKE AU MARRONS

Ce cake ultra moelleux est un délice à savourer avec votre café ou thé ! Grâce à la texture des marrons, il se conserve facilement plusieurs jours, ce qui fait que c'est un gâteau parfait à préparer en avance.

Pour un moule à cake d'env. 30 cm

Ingrédients

- 150 g de beurre mou
- 150 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 jaunes d'œufs
- 4 blancs d'œufs
- 440g de purée de marrons
- 1 cs de cacao en poudre
- 100 g de noisettes moulues
- sel



Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un récipient, fouetter le beurre au batteur électrique jusqu'à ce qu'il soit mou.
3. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, une pincée de sel et les jaunes d'œufs, fouetter jusqu'à ce que la masse soit mousseuse.
4. Ajouter la purée de marrons, le cacao en poudre et les noisettes puis mélanger.
5. Fouetter les blancs d'œufs avec une pincée de sel et les incorporer délicatement à la pâte précédente.
6. Verser dans un moule chemisé de papier sulfurisé.
7. Faire cuire env. 1 heure au milieu du four. Le cake doit être encore un peu humide à l'intérieur avant de le sortir.
8. Sortir du four et laisser refroidir dans le moule. ■

Recette prise sur Fooby.ch

Texte et photos : Joana Henrique

COMITÉ DU WWF VAUD

BONJOUR !



Je suis une jeune biologiste avec un master en conservation des espèces et écologie. Ce sont des études choisies premièrement par passion pour

la faune mais aussi par volonté de pouvoir utiliser des connaissances scientifiques dans l'espoir de protéger concrètement la biodiversité.

En plus de vouloir participer à la protection de la nature au travers de mes études et de mon métier, j'ai aussi eu envie d'investir une partie de ma vie personnelle dans des projets et actions locales, c'est pourquoi j'ai rejoint le comité du WWF Vaud en septembre 2022. Et j'en suis très heureuse. ■

Camille Schroecker

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Campagne de Rovéréaz : Une victoire d'étape pour les milieux naturels auprès du Tribunal fédéral

Le Tribunal fédéral vient tout juste de rendre un arrêt par lequel il donne raison à la Commune de Lausanne et aux organisations de protection de l'environnement, qui s'opposaient au projet de construction de 18 logements de luxe dans la campagne de Rovéréaz.



ici →

Lire le communiqué de presse complet

www.wwf-vaud.ch/actualites/communiques-de-presse

UNE POLITIQUE QUI LOUVOIE AVEC LA BARBARIE

La saison alpestre 2023 s'est terminée par des tirs de régulation de deux jeunes louveteaux de la meute du Mont Tendre ce qui nous attriste. D'autant plus qu'il n'est pas certain du tout que cela puisse diminuer les prédatons sur des bovins et des ovins exposés pour la plupart sans protections raisonnables.



Une ordonnance honteuse que l'on passe en catimini

Le pire est à venir avec l'ordonnance sur la chasse que l'OFEV tente de passer en catimini. Cette ordonnance prévoit des quotas

d'abattage qui sont censés éradiquer le loup sur de vastes portions du territoire suisse. L'OFEV foule aux pieds la volonté du Parlement et du peuple, qui se sont clairement prononcés pour la mise en œuvre d'une loi sur la chasse et la protection des mammifères et oiseaux sauvages équilibrée.

Depuis l'automne 2022, les contours de la gestion du loup en Suisse sont clairs. Une régulation de l'effectif est possible pour prévenir des dommages, mais elle demeure soumise à l'autorisation de la Confédération. Elle présuppose en outre que toutes les mesures de protection des troupeaux raisonnablement exigibles aient été prises au préalable. C'est également ce que prévoit la nouvelle loi sur la chasse (LChP), largement soutenue au Parlement et acceptée, non pas sans réticence, par les principales organisations de protection de l'environnement, qui avaient tendu la main à une solution pour la gestion du loup après le référendum de 2020. Ces organisations sont d'avis qu'avec la loi nouvellement révisée, la coexistence du loup et de l'économie alpestre devrait être possible. Comme le stipulent les conditions-cadre énoncées dans les procès-verbaux du Conseil national et du Conseil des Etats et dans les déclarations de la Conseillère fédérale en charge du dossier, le loup doit être protégé de l'extinction également à l'échelon local, il faut appliquer toutes les

mesures raisonnablement exigibles pour protéger les troupeaux avant d'envisager une régulation préventive et il faut s'efforcer de préserver les meutes existantes. L'ordonnance actuelle ne contient malheureusement plus aucun de ces garde-fous essentiels.

Un massacre est à redouter

L'OFEV n'a rien entrepris depuis l'automne 2022 pour traduire adéquatement la loi sur la chasse au niveau de l'ordonnance. Et le voilà soudain qui tente d'imposer dans l'urgence des quotas de chasse visant un animal protégé. Dans le même temps, il entreprend des coupes budgétaires qui diminuent le soutien à la protection des troupeaux, dont l'efficacité n'est pourtant plus à démontrer. C'est une singulière conception de la protection des espèces ! L'OFEV veut réduire l'effectif des loups de



Les deux louveteaux au Mont Tendre, aperçus avant les tirs de régulation.



© WWF VAUD

30 à 12 meutes, également dans les régions où l'animal ne cause guère de dommages, ou même en l'absence d'une protection étendue des troupeaux.

La volonté du peuple doit être respectée

Les organisations appellent au rejet catégorique de ce projet d'ordonnance. Il y va de l'intérêt de la nature, de la crédibilité des décisions parlementaires et du respect de la volonté du peuple exprimée lors du référendum sur la LChP. En Suisse, les quotas de chasse visant des animaux protégés (ici le loup) sont contraires à la loi et à la Constitution. En optant pour l'élimination de toutes les meutes qui excèdent la valeur seuil, même en l'absence de risque de dommages ou de menaces, on trahit l'esprit de la révision de la LChP initialement votée.

● ● ●
La vidéo des louveteaux peut être visionnée ici

www.wwf-vd.ch/actualites/journal-regional-vaud/articles/politique-loup



« Les solutions du Conseil fédéral sur le loup ne sont que de la poudre aux yeux. L'ordonnance fédérale qui permet l'abattage de meutes entières est à la fois simpliste et excessive »

Le Temps, 8 septembre 2023. V. Venizelos, Conseiller d'Etat et Chef du dpt. de la jeunesse, de l'environnement et de la sécurité

Malgré le tir des deux louveteaux évoqués plus haut, la Direction générale de l'environnement du canton de Vaud soutient une voie équilibrée entre activités humaines et loup. En septembre dernier, le Conseiller d'Etat Vassilis Venizelos a publiquement condamné ce projet d'ordonnance qui « brise les fragiles compromis trouvés entre les différents acteurs: associations de défense de l'environnement, représentants de l'économie alpestre, forestiers ».

Cette prise de position du canton de Vaud est importante pour marquer la limite entre une approche responsable, dans un espace de dialogue et en se donnant les

moyens de comprendre et amortir les comportements du loup, plutôt que celle simpliste et dénuée de sens d'essayer de retourner à un état de l'économie alpestre qui n'existe plus et à laquelle il est vain de prétendre retourner. Les changements climatiques, la pression de la grande faune sur les forêts et les cultures, l'hyperfréquentation de loisirs sur les alpages sont autant de fortes pressions à intégrer pour trouver un équilibre entre activités humaines et besoin de la nature.

Dans ce contexte tendu, et sous l'initiative du WWF Vaud, Julien de l'association « Le Son des Choses » a passé 2 semaines en juin et 2 en septembre dans le Jura vaudois à recueillir le témoignage de berger-ère-s, d'éleveurs, de spécialistes du loup, de bénévoles qui protègent les troupeaux la nuit, de conservateur de musée, de citoyen-ne-s amoureux-ses de la nature, de pro-loup, d'anti-loup ou de quidams.

Le projet avec le nom «Le Loup est là », instaure un espace de parole où le témoin nous parle de qui il est, de ce qu'il fait, de ce qu'il pense. C'est une approche douce, mais non niaise qui a déjà produit des archives sonores précieuses et un réseau de paroles de témoins de notre région de



© CHRISTEL SAGNIEZ - PIXABAY.COM

quand le loup était là...

Nous nous réjouissons de partager de plus amples morceaux de cette belle aventure dans notre prochain numéro. Ne le loupez pas ! ■

Lorenzo Poggia

POUR SOUTENIR LA SECTION VAUDOISE DU WWF :

Meru

Récépissé

Compte / Payable à
CH34 0900 0000 1000 1109 3
WWF Vaud
Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie Montant
CHF

┌

└

Point de dépôt

Section paiement



Monnaie Montant
CHF

┌

└

Compte / Payable à
CH34 0900 0000 1000 1109 3
WWF Vaud
Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Informations supplémentaires

Je soutiens la section vaudoise! (via WWF Régional Vaud)

Payable par (nom/adresse)

┌

└

┌

└

┌

└



© VINCENT VAN ZALINGE - UNSPLASH

PANDA CLUB 2023-2024



9 DÉCEMBRE 2023

AUTOUR DU FEU...

Autour du feu, on se retrouve, on se réchauffe, on se raconte des histoires, on cuisine et on boit un bon thé de Noël...

Enfants de 7 à 12 ans

Heure : 10h à 16h

RDV : Gare de Lausanne/VD

13 JANVIER 2024

LE BLAIREAU, CE SUPER-HÉROS !

Viens découvrir ce héros masqué qui vit tout près de chez toi!

Enfants de 7 à 12 ans

Heure : 10h à 16h

RDV : Gare de Lausanne/VD

24 FÉVRIER 2024

TRACES ET TRUFFES... DANS LA NEIGE!

Rejoins-nous pour cette randonnée hivernale à la découverte des traces d'animaux!

Enfants de 8 à 12 ans

Heure : 9h à 16h

RDV : Gare de Lausanne/VD

Inscription

Vous souhaitez inscrire vos enfants aux sorties du Panda Club?

www.events.wwf.ch

DO IT YOURSELF

VITE FAIT, BIEN FAIT, LE LINIMENT OLÉO-CALCAIRE !



Arrivée d'un nouveau bébé, je retrouve les gestes et les habitudes mis en place pour le premier, dont la fabrication maison du liniment, si simple et si rapide !

Le plus souvent, on y met de l'huile d'olive, mais comme le colza est local et que cela marche bien aussi, allons-y ainsi !

Pour 200ml de liniment

Ingrédients

- 102 g d'huile de colza (bio)
- 4 g de cire d'abeille
- 102 g d'eau de chaux

Marche à suivre

1. Verser la bonne quantité d'huile dans un récipient.
2. Y ajouter la cire d'abeille.
3. Mettre le récipient au bain-marie et touiller jusqu'à ce que la cire soit complètement fondue.
4. Verser l'eau de chaux dans un verre.
5. Verser l'eau de chaux dans le récipient contenant l'huile et la cire d'abeille, bien mélanger avec un **mixeur plongeur**.
6. Verser ensuite le liniment dans le flacon pompe lorsque l'émulsion est assez épaisse.
7. Tadaa ! Votre liniment se conservera environ 3 mois.

Texte et photos : Julia Nerfin



Bénévolat

Pour offrir un coup de main en faveur de la biodiversité :

www.wwf-vaud.ch/agenda



Vous aviez envie de vous lancer dans les couches lavables ? Connaissiez-vous **Eco-couches.ch**, entreprise active sur la côte de Genève à Lausanne ? Location d'un kit de couches, lavage et livraison à domicile! ■



IMPRESSUM

Le journal Régional Vaud paraît 4x/an, encarté dans le WWF Magazine.

Articles de Aline Henchoz, Julia Nerfin, Camille Schroecker, Lorenzo Poglia,

Coralie Muschiatti, Joana Henrique **Mise en page** Joana Henrique **Impression** Groux et Graph'style