

La pleine conscience dans la nature

GUIDE | ACTIVITÉS | PERSPECTIVES

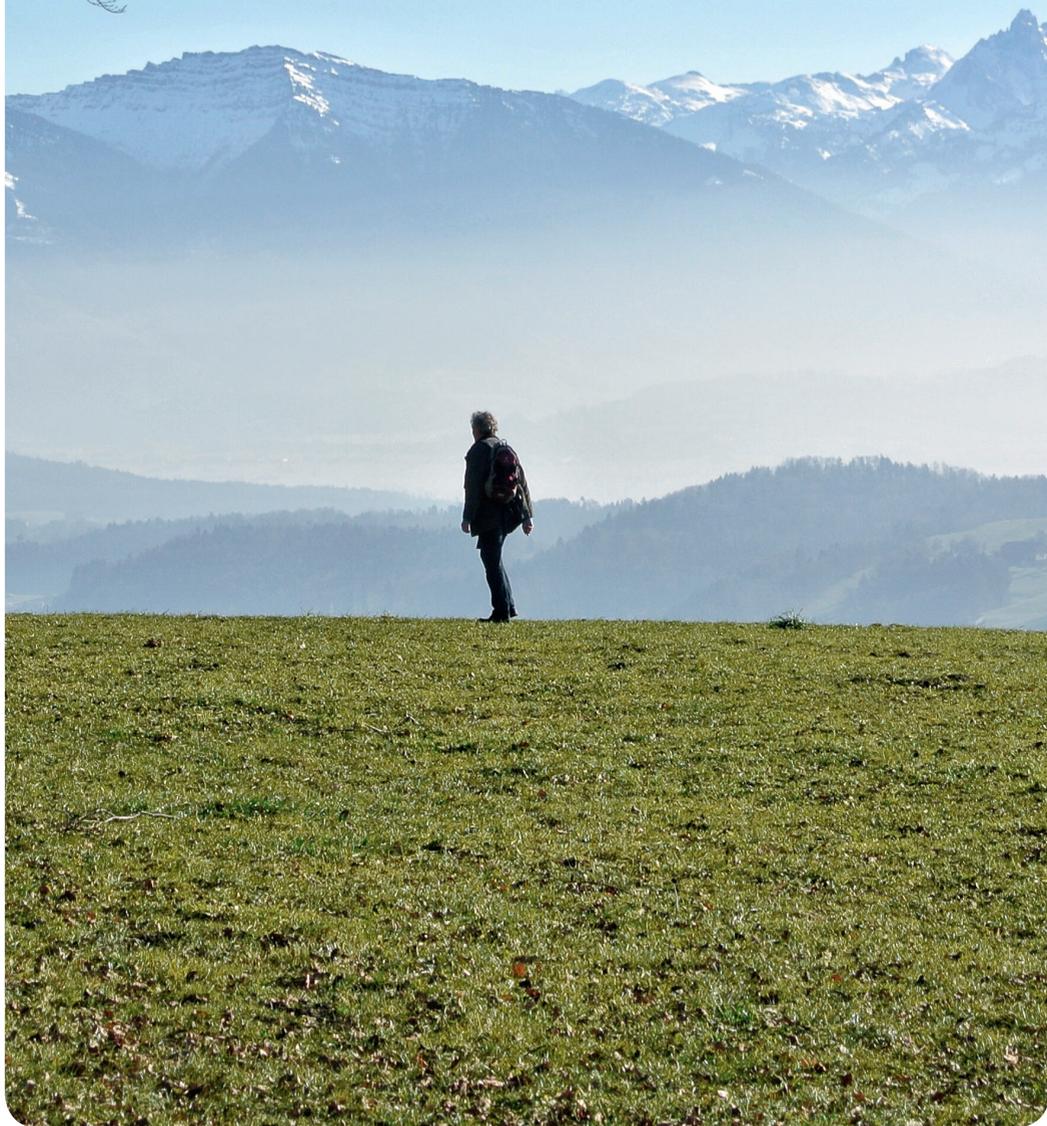
Apprendre dans la nature



Schatanek & Huppertz

En pleine conscience dans la nature

GUIDE



La nature est le meilleur endroit pour pratiquer la pleine conscience. Et la nature a tant besoin de la pleine conscience des humains.

Tout l'art de la pleine conscience est de demeurer dans le ici et maintenant et être en éveil face à notre environnement et nous-mêmes, sans autre intention. La pleine conscience est l'art d'être simplement présent. Cette attitude nous permet de contempler calmement la nature et de ressentir son effet sans efforts et en restant ouverts à de nouvelles expériences.

Plus nous laissons la nature agir sur nous, plus nous devenons attentifs et sommes capables de la percevoir de manière différenciée. La nature nous permet de porter une attention autant vers l'extérieur que vers l'intérieur, et de percevoir le lien qui existe entre elle et nous.

Nous sommes nombreux à aimer être dans la nature et apprécier l'effet qu'elle exerce sur nous. Cependant, nous ne sommes que rarement en contact réel avec elle... Pour beaucoup d'entre nous, la nature sert uniquement de toile de fond pour d'autres activités.

Percevoir nos sens de manière différenciée

ACTIVITÉS

A

Réceptivité

4. Toucher en trois temps

Partons à la collecte de divers matériaux naturels d'aspect similaire que nous donnons ensuite à toucher à un autre participant. Celui-ci garde les yeux fermés durant l'activité.

Phase 1 Poser l'élément naturel dans le creux de sa main et lui demander de ne pas l'empoigner, même s'il en ressent l'envie. Le but du jeu est qu'il prenne conscience de cette envie sans y céder.

Phase 2 Passer doucement l'objet sur le bout des doigts, la paume de la main, la joue, au-dessus des lèvres et sur les lèvres. Il est important de commencer par la main avant de toucher le visage.

Phase 3 Poser à nouveau l'objet dans le creux de la main de notre partenaire. Cette fois-ci, il a le droit de l'empoigner et de le palper à sa guise en gardant toujours les yeux fermés.

À la fin, nous pouvons montrer divers objets à notre partenaire et lui demander lequel d'entre eux il pense avoir touché.

Pour clore cette activité, nous partons seul dans la nature et explorons des objets avec différentes parties de notre corps, par exemple avec le dos de la main, le bout des doigts, les bras, la joue, la jambe, selon nos envies.

Quand proposer l'activité ?

En complément à des activités de détermination de plantes (arbres, écorces, feuilles, noix, bourgeons), à des activités visant à comparer le sens du toucher de l'animal au nôtre.

5. L'espace sonore

Les yeux fermés, portons notre attention sur l'espace sonore tridimensionnel qui nous entoure. Quels sons percevons-nous sur notre gauche ? Sur notre droite ? Devant et derrière nous ? Au-dessus ou en-dessous ? Notre capacité de perception varie-t-elle en fonction de la provenance des sons ?

Pouvons-nous percevoir des sons plus subtils derrière les sons plus bruyants ? Quel son est plus fort ou plus discret ? Lequel plus proche et lequel plus éloigné ?

Nous pouvons ensuite nous concentrer sur les sons spécifiques au lieu où nous nous trouvons et nous intéresser à leur évolution au fil du temps. Parmi les sons que nous entendons, lesquels pourrions-nous retrouver dans une heure, un jour, un mois, une année ? Lesquels existent depuis peu ? Lesquels depuis longtemps ?

Jeux de mouvement dans la nature

ACTIVITÉS

D Jeu

10. S'approcher d'un animal

En tant que groupe, il est difficile de passer inaperçu dans la nature. Nos voix, nos postures verticales et certains mouvements de bras brusques provoquent invariablement des réactions dans le monde animal. À notre approche, les oiseaux s'envolent, les chevreuils et les renards se cachent.

Prêtons attention à ces réactions et essayons diverses stratégies d'approche. Nous pouvons, par exemple, adopter différentes postures (debout – accroupi), moduler le ton de notre voix (bruyant – silencieux), varier nos mouvements de bras (maintenus le long du corps – libres de bouger) ou jouer avec la vitesse à laquelle nous nous déplaçons (avancer de manière discrète - courir).

Jusqu'à quelle distance est-il possible de nous approcher ? Quels mouvements poussent les animaux à s'enfuir ? Nous envoient-ils certains signaux avant de s'enfuir ? À quel moment la corneille s'envole-t-elle ? Quand les oiseaux émettent-ils des cris d'alarme ?

Pour nous déplacer de manière discrète, adoptons une posture verticale, relaxée, les genoux souples et légèrement pliés. Transférons le poids du corps doucement d'un pied à l'autre. Les bras sont décontractés et restent le long du corps.

Inspirons et expirons calmement et de façon régulière. Commençons par poser le talon et déroulons le pied d'abord vers l'extérieur, puis vers l'intérieur. Nous prenons conscience des branches qui craquent, des pierres qui roulent, des aspérités du sol sous nos pieds, etc.

Quand proposer l'activité ?

Observation de la faune, en particulier les oiseaux.

11. Variations de terrain et d'allure

Portons notre attention sur le contact de nos pieds avec le sol, sur notre posture et sur notre respiration et intéressons-nous à la façon dont ils s'adaptent aux différents sentiers que nous empruntons.

Sur un sol assez plat, déplaçons-nous très lentement. Prêtons attention aux exigences du terrain et à comment nos pieds et nos mouvements négocient les irrégularités du sol. Recherchons aussi délibérément le contact avec des bosses et des creux plus prononcés pour voir comment notre corps réagit !

Accélérons maintenant le mouvement. Que percevons-nous des irrégularités du sol ? Comment les pieds et l'ensemble du corps réagissent-ils au terrain ? Si nous marchons d'un pas plus déterminé, comment notre contact avec le sol et le sol lui-même changent-ils ?

Choisissons ensuite un bout de chemin plus raide. Engageons-nous dans la pente et laissons le terrain, le sol et notre corps déterminer l'allure.

Quand proposer l'activité ?

Lors de randonnées en terrains difficiles, alpinisme, traversées de rivières.

Les bienfaits de l'apprentissage dans et par la nature – études scientifiques²

Un grand nombre d'études scientifiques internationales l'ont clairement démontré : passer du temps, être actif, créer et apprendre dans la nature est positif pour notre bien-être.

Ces études révèlent notamment qu'apprendre dans la nature :

- accroît la résistance de l'être humain (résilience) ;
- diminue l'impact de situations de vie difficiles et permet de rester en bonne santé ;
- motive à bouger plus et aide à évacuer le stress ;
- a un effet positif sur les facultés motrices, cognitives et créatives ;
- renforce le psychisme et les capacités cognitives des individus et des groupes ;
- encourage l'interaction sociale, contribue à la création de nouvelles relations et renforce l'esprit de communauté ;
- favorise les processus positifs de transformation ;
- permet d'établir des liens avec un lieu ou un paysage en particulier, contribuant ainsi à la construction de sa propre identité et à renforcer son sentiment d'appartenance ;
- contrebalance la déconnexion grandissante de notre société avec la nature ;
- développe les compétences linguistiques.

La longue expérience de SILVIVA et d'autres institutions internationales révèle clairement que participer à des activités (d'apprentissage) dans la nature procure de nombreux bienfaits. Intégrer la pleine conscience dans ce type d'activités renforce ces bienfaits.

² Raith und Lude, Startkapital Natur, 2014; Krasny & Tidball (Ed.), Greening the Red Zone, 2014; Arbogast et al., Vegetation and Outdoor Recess Time at Elementary Schools: What are the Connections?, 2009; Söderström et al., The quality of the outdoor environment influences childrens health – a cross-sectional study of preschools, 2013.