

# La pleine conscience dans la nature

GUIDE | ACTIVITÉS | PERSPECTIVES

Apprendre dans la nature



Schatanek & Huppertz

# Transformer et façonner la nature

ACTIVITÉS

E Création

## 12. Transposer des éléments de la nature

En déplaçant des éléments naturels dans un endroit inhabituel, nous prenons conscience non seulement des particularités de chaque élément, mais également de certaines lois de la nature. Ces dernières nous sont souvent si familières qu'elles échappent à notre conscience.

Délimitons un espace relativement petit, d'environ 5 x 5 m. Dans un premier temps, examinons les éléments présents (feuilles, pives, cailloux, ...) et essayons de déterminer pourquoi ces éléments se trouvent à cet endroit précis et pas ailleurs.

Puis, amenons à l'intérieur de l'espace délimité des nouveaux éléments naturels prélevés ailleurs. Nous pouvons utiliser des épingles et du fil pour les accrocher. Laissons libre cours à notre imagination. Tous les participants doivent ensuite retrouver les objets transposés.

*Quand proposer l'activité ?*

*En lien avec des activités de Land Art ou de botanique.*

### 13. Faire des rangements

Il s'agit là d'une activité sans fin... surtout en forêt. Étant donné sa nature quasi-absurde et sans prétention esthétique, il est facile de se laisser prendre au jeu, d'être complètement absorbé par notre tâche et ainsi d'établir un contact intense avec la multitude de matériaux et d'éléments naturels qui nous entourent. Cette activité peut aussi bien être menée seule, qu'à deux ou en groupes. Elle nous permet de remettre en question notre propre système de rangement et de l'adapter aux circonstances. L'activité est dénuée de tout esprit de compétition dans le sens où n'y a pas de pression de « rendement » quelconque puisqu'il s'agit plutôt de « rangement ».

Choisissons un endroit en forêt riche en matériaux divers et variés et qui semble « en pagaille ». Délimitons une zone de rangement pour mettre une limite. Nous pouvons cependant adapter la surface à tout moment.

Rangeons, par exemple, les feuilles avec les feuilles, les mousses avec les mousses, les pommes de pin avec les pommes de pin, les cailloux avec les cailloux. Nous choisissons un ordre de rangement pour chaque élément.

Variante : d'où viennent les objets ? Retrouver l'origine des éléments trouvés sur le sol.

*Quand proposer l'activité ?*

*En lien avec des activités créatives (Land Art).*

# Transformer et façonner la nature

ACTIVITÉS

E

Création

## 14. Mettre en scène l'imperceptible

Cherchons une « surface d'exposition », si possible uniforme : une parcelle de terre, de gazon, de gravier fin ou de neige.

Ouvrons grand nos yeux et partons à la recherche d'objets qui passent inaperçus d'ordinaire. Quelques objets suffisent, surtout si nous réalisons cette activité en groupe. Nous « exposons » les objets collectés sur la surface choisie en laissant beaucoup d'espace entre chaque élément de façon à bien le mettre en valeur. Nous pouvons collecter plusieurs exemplaires d'une même sorte afin de nous rendre compte des nuances subtiles entre deux éléments qui semblent similaires.

Lequel de ces matériaux nous inspire pour des créations ?

Sur quel arrière-plan l'objet ressort-il mieux ? Nous pouvons décider de quelle manière nous aimerions « exposer » les objets semblables, p. ex. simplement les poser côte à côte ou alors les rassembler en tas, les empiler, les disposer à la verticale, etc.

### 15. Concert dans la nature

Quel matériau naturel pourrait servir d'instrument de musique pour un concert ? Cherchons ensemble un endroit propice pour ce concert et partons ensuite seul à la recherche d'instruments.

Frottons et tapons des pierres les unes contre les autres, faisons bruissier les feuilles, etc. Essayons divers instruments avant d'en choisir un.

Formons tous un cercle, assis ou debout, et commençons à « jouer » ensemble. Prêtons attention aux sons émis par les autres instruments et répondons avec nos propres sons.

Nos compositions musicales peuvent être courtes ou longues ; faisons aussi consciemment des pauses plus ou moins longues. Variions le rythme, le volume, participons pleinement à la création musicale tout en restant conscients des matériaux qui produisent ces sons.

Prêtons également attention à ce que nous voyons et ressentons, aux images intérieures et aux souvenirs qui surgissent. Pour autant qu'ils ne nous distraient pas, mais contribuent à enrichir l'expérience première, nos autres sens et perceptions peuvent pleinement participer à l'expérience auditive.