

La pleine conscience dans la nature

GUIDE | ACTIVITÉS | PERSPECTIVES

Apprendre dans la nature



Schatanek & Huppertz

Les bienfaits de la pleine conscience dans la nature

PERSPECTIVES

Pratiquer la pleine conscience dans la nature nous permet de nous ressourcer, de rester en bonne santé et nous procure les bienfaits suivants :

- immédiateté, expériences sensorielles, présence, ouverture d'esprit ;
- découverte d'une notion du temps différente ;
- soulagement des soucis du quotidien, prendre un bol d'air frais (au sens littéral comme au figuré !)
- la nature n'exige rien de nous ;
- la nature n'émet pas d'avis, ne donne pas de retour ;
- la plupart des changements dans la nature se font d'eux-mêmes ;
- nous ne nous percevons plus comme le centre de toute chose ;
- la nature a ses propres normes, différentes des nôtres ;
- dans la nature, nous pouvons faire l'expérience de ce qui est infini et de ce qui est majestueux ;
- dans la nature, nous pouvons éprouver de la gratitude, de la joie de vivre, nous sentir connectés.

L'effet bénéfique de la nature sur notre santé a été démontré scientifiquement. Une seule heure en forêt suffit à faire baisser notre tension artérielle, réguler notre pouls, réduire nos hormones de stress, améliorer notre humeur et renforcer notre système immunitaire¹.

¹ Qing Li (édit.) Forest Medicine, Ed. Nova Biomedical, New York, 2013)

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.

En pleine conscience dans la nature pour un futur durable

PERSPECTIVES

Être pleinement conscient dans la nature peut nous inciter à utiliser nos ressources naturelles de manière plus altruiste et réfléchie et nous aider à agir en accord avec les principes énoncés dans la Charte de la terre et dans le préambule de l'UNESCO de 1998 sur l'enseignement supérieur. Ce dernier expose une vision pour un futur qui intègre des « dimensions plus profondes de morale et de spiritualité ».³

Suffisance et préservation des ressources naturelles

- De quoi ai-je réellement besoin pour vivre ?

Valeur intrinsèque de la nature

- De quoi les autres êtres vivants sur cette planète ont-ils besoin ?
- Est-ce que tout doit se mesurer par rapport à mes besoins et exigences ainsi qu'à ceux de l'humanité ?

Engagement

- Est-ce que je peux et souhaite m'engager pour la nature ?
- Quelle manière de faire me conviendrait le mieux ?
- Quelles sont mes compétences et limites ?
- Avec qui pourrais-je collaborer pour mener à bien mon projet ?

Connexion avec la nature

- À quel moment et à quel endroit est-ce que je me sens connecté à la nature ?
- Comment ma connexion à la nature évolue-t-elle ?

³ UNESCO: Déclaration mondiale sur l'enseignement supérieur pour le 21^{ème} siècle: vision et actions, 1998. www.unesco.org

Nous rapprochons les gens de la nature...

... parce que la nature nous rend humains

Ce qui fait de nous des êtres humains repose en grande partie sur l'apprentissage par le toucher : nous touchons le monde qui nous entoure et le laissons nous toucher. Nous ne pouvons tout simplement pas survivre sans appréhender le monde par nos sens et interagir avec lui.

... parce qu'en pleine nature nous apprenons vraiment bien

Apprendre en pleine nature a de nombreux avantages – en particulier, qu'on y apprend bien mieux. Être actif, « saisir » les choses, utiliser tous ses sens, vivre intensément une situation : tout cela contribue à ancrer efficacement les connaissances apprises et vécues.

... parce que la relation à la nature nous aide à agir de manière responsable

Le contact avec la nature est indispensable à la réussite du développement durable. Les émotions vécues dans la nature renforcent le sentiment d'intimité avec celle-ci et à long terme, la motivation pour s'engager au service de diverses activités et de décisions en faveur de l'environnement.

La nature en tant que lieu d'activité professionnelle, d'apprentissage et de développement personnel disparaît à vue d'œil de notre vie quotidienne. C'est pourquoi les projets de SILVIVA visent à ouvrir de nouveaux espaces.

www.silviva-fr.ch

silviva

Apprendre dans la nature

Avec le soutien de



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de l'environnement OFEV