MÉTHODE

Développer la connexion à la nature par la pratique de la pleine attention chez les enfants et adolescents

Mise à jour de cette page :
22/07/2024

Auteur Branch'ée Nature *81140 Puycelsi*
Acteur local ESE

Visée Analyser, questionner (une situation, un sujet...).
La pleine conscience ou la pleine attention est définie par le fait de porter son attention, intentionnellement, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. Et les premiers outils de perception de la nature sont les sens. L'association des bienfaits de la pleine attention et des bienfaits de la nature, prouvée par la science, favorise ainsi une meilleure santé pour les jeunes (et pour tous d'ailleurs !) et une conscience du lien qui unit l'être humain à la nature... un préalable pour l'aimer et avoir envie de la protéger.

Développer l'attention dans et à la nature dès le plus jeune âge

Il est possible d'enseigner la pratique de l'attention ou de la pleine conscience aux enfants dès leur plus jeune âge. En effet, il s'avère plus facile pour les enfants d'être dans l'instant présent : ils ne pensent pas autant à l'avenir ou au passé que les adultes, leur attention est donc plus facilement dirigeable vers le présent.

La pratique de la pleine conscience permet aux enfants d'entrer en contact avec leurs sens, de s'en servir consciemment et de les affiner, d'apprendre à les utiliser avec précision et efficacité. Si un enfant apprend à être présent et à accueillir ce que son mental enregistre, il saura le diriger et le concentrer. Sa perception de lui-même et du monde en sera donc affinée.

Dans un premier temps, l'attention est dirigée **vers la nature** (de soi vers la nature) : *ce que j'observe, ce que j'entends, ce que je perçois de la nature.* Dans un second temps, l'attention se porte **sur les effets de la nature sur soi** pour en identifier les bénéfices : *ce que la nature me fait, me produit comme sensations et émotions.*

Tous les sens sont alors en éveil pour entrer en contact avec son soi intérieur et son exploration. La concentration sur l'exploration sensorielle amène un changement dans la conscience, qui contribue à développer une perception nouvelle du monde intérieur et extérieur. **L'objectif qui sous-tend ce travail est la découverte de soi et l'intelligence que tous les sens peuvent devenir des instruments toujours plus affinés, précis, sur l'expression du soi.**

En résumé, un enfant en contact avec ses sens sera plus vigilant, plus concentré et sa mémoire sera plus fine. De plus, un enfant conscient de ses sensations, et qui leur fait confiance, s'exprimera plus facilement dans la vie quotidienne. En revanche, un enfant déconnecté de ses sens ne se rendra pas forcément compte de ce qu'il voit ou n'entendra pas vraiment ce qui est dit dans son environnement proche.

L'approche sensible et par la pleine attention permet donc le renforcement des compétences psychosociales dès le plus jeune âge.

Une méthode sous les projecteurs de la recherche

La recherche scientifique [Greco et al. (2005), Semple et al. (2006)] montre les bienfaits de cette pleine attention chez les jeunes :

- **Réduction du stress, de l'anxiété, de la peur et de la dépression** : équilibre émotionnel
- **Amélioration du sommeil** et de la capacité à se relaxer : accéder à un espace de tranquillité en soi
- Une meilleure **conscience de soi** : outil de connaissance de soi et d'action
- Une moindre impulsivité
- **Meilleures relations avec les pairs**, professeurs et parents : développe la présence bienveillante aux autres, améliore la qualité des échanges familiaux et de l'empathie
- **Meilleure capacité à se concentrer**
- **Meilleurs résultats dans les apprentissages**
- Meilleur niveau de **satisfaction de la vie** : plus de présence au monde, c'est-à-dire conscience de sa beauté et sa fragilité
- Meilleures capacités de **résilience** : active la capacité à savourer ce qui est bon en soi, dans sa vie, aide à se relier à ses ressources dans la tempête

Cette pleine attention pratiquée dans la nature fait du bien, recharge, transforme notre vision du monde. Nous comprenons alors que tout est lié et que nous faisons partie de la nature. Ce ressenti et cette compréhension sont les clés pour changer nos comportements envers la planète. Alors, reconnectons-nous à la nature !

Quelques exercices possibles

Introspection sensorielle
Technique inspirée par Danis Bois, professeur en pscyhopédagogie, « La méditation pleine présence », Eyrolles, 2019

Dehors, le passeur de nature (professionnel, parents, ...) pourrait guider ainsi :
« *Ressentez comment vous êtes à l'intérieur de vous. Êtes-vous plutôt calme, agité, en confiance, curieux, avec des inquiétudes ? Dans la position où vous vous trouvez, portez toute votre attention au contact que vous avez avec le sol, le tronc d'arbre, avec l'herbe. Écoutez les bruits. Sont-ils proches, lointains, d'où viennent-ils ? Portez toute votre attention maintenant sur les contours de votre corps. Sentez-vous le vent sur votre peau ? Cela est-il agréable ? Vous vous trouvez à côté de vos camarades, sentez-vous leur présence ? Si oui, comment ?* »

Exercice avec les yeux bandés

Le bandeau sur les yeux est un outil intéressant lorsqu'on travaille sur la conscience sensorielle. Il permet de fixer l'attention et de calmer le mental.
Comme avec n'importe quel autre instrument, les résultats d'un exercice dépendent de l'usage qui est fait de l'instrument. Bien utilisé, le bandeau sur les yeux ajoute profondeur et intensité aux exercices. À l'inverse, mal utilisé, il peut amener confusion et même une perte de confiance. Nous utilisons le bandeau uniquement lorsque les enfants se sentent prêts.

À l'extérieur, les yeux bandés, les enfants redécouvrent le monde qui les entoure. Il est nécessaire de guider ces moments dehors en les accompagnant et en dirigeant leur attention par quelques indications par la voix pour leur permettre de rester concentrés dans l'expérience sensorielle.

Par exemple : « *Ferme les yeux et ouvre grand tes oreilles d'or sur les sons de la nature... Qu'entends-tu ? Concentre-toi sur les sons les plus éloignés, puis ...les plus proches .... Le chant est-il varié ? répétitif ? etc.* »

Il est aussi envisageable de créer des binômes : les enfants se déplacent par deux mais un seul des deux a les yeux bandés. L'enfant qui a les yeux ouverts agit comme un « protecteur » de son partenaire, pare à tout danger potentiel. Si les exercices les yeux bandés développent la conscience sensorielle, ils permettent également aux enfants d'augmenter la confiance en soi, confiance en général et honnêteté. Plus ils s'exercent à travailler à l'aveugle, plus la tentation de tricher s'estompe.

Ces séances se terminent toujours par un moment de partage des

impressions et expériences, dans un cercle de parole par exemple.

La posture de l'accompagnateur

Toute animation ne crée pas nécessairement ce sentiment de lien à la nature, cette connexion consciente à la nature que recherche l'approche sensible. Pour rendre sa proposition « connectante », le professionnel doit l'avoir **posée comme intention,** et appliquer une démarche, prendre une posture particulière. Cette posture consiste à :

- **Adopter un état d'esprit positif** qui s'exprime par une sérénité et une foi en l'avenir. Dans les moments difficiles, l'accompagnateur montre qu'il est capable de surmonter les obstacles, les difficultés, les doutes. Une bienveillance envers soi-même, savoir apprécier ses qualités et ses forces, se montrer indulgent envers ses faiblesses et ses difficultés.
- **Encourager des relations positives** sous entendues par la confiance en soi, au groupe, en l'autre. L'authenticité en étant aligné entre ses propres valeurs et son comportement, mais aussi savoir exprimer ses émotions sans que celles-ci ne viennent les submerger.
- **Développer l'autonomie du groupe** par un mode d'animation le moins descendant possible, le plus participatif possible, limiter au strict minimum son temps de parole. Une posture qui donne le droit d'être qui on est car elle permet d'apprendre. Il existe une graduation dans l'aptitude à vivre de tels exercices de pleine attention. Certains entrent facilement dans ce type d'exercice, d'autres sont déstabilisés, pas à l'aise. Il faut prendre quelques précautions oratoires avant de débuter et savoir mettre à l'aise. Inviter, Proposer et ne pas imposer en laissant place à beaucoup de liberté et de plaisir.
- **Favoriser la créativité et l'innovation**.... En étant créatif et inventif dans sa façon d'animer, de s'adapter au public et aux situations. En saisissant toute opportunité. La nature a son lot de surprises. Il faut savoir saisir tout évènement imprévu propice à faire vivre une expérience de nature au pied levé et tant pis si ce n'était pas au programme !
- **Développer les valeurs de respect,** de soi des autres et de la nature
- **Être connecté soi-même !** Pour faire passer des émotions face à la nature, pour être convaincant dans les instants les plus sensibles, il faut se sentir soi-même « connecté » à la nature

> ***La pleine attention ou pleine conscience N'EST PAS une pratique religieuse, ni une activité intellectuelle, ce n'est pas (exactement) de la méditation ni de la relaxation.***

La formation mais aussi l'expérience permet de professionnaliser sa pratique pour qu'elle soit sécurisante, tout en laissant place à l'intuition. Néanmoins, pour animer ce type de séance, il s'agit avant tout de faire confiance :

- en ces capacités à adopter cette posture et créer un cadre adapté ;
- aux personnes et aux groupes accompagnés, en leur capacité à entrer en résonnance avec les éléments de la nature qui font du bien ;
- aux liens qui existent déjà entre les êtres humains et la nature... Parce qu'on vient de la nature !

Cette fiche méthode a été rédigée par Maryline Brochet, fondatrice de Branch'ée Nature.

Bibliographie / sitographie

- Joan Sala, Aloka Marti, ***Eveil de la conscience par le corps, Pédagogies et exercices pour des enfants épanouis***, Editions le souffle d'or, 2008
- Frédéric Plenard, ***L'enfant et la nature, et si le lien à la nature était le secret d'une éducation au bonheur ?,*** Editions du Rocher, 2020

- ***L'approche sensible en éducation à la nature***, Les cahiers techniques de la gazette des terriers, Fédération CPN
- ***Livret du facilitateur,*** Parcours Innovation Sciences et Techniques en Education Positive, POSITRAN, 2020
- ***Newsletter de Manon Luneau***, https://www.lacacteequicaquette.com/
- Mélusine Martin, ***Reconnectez vous à la nature***, Edition Larousse, 2024
- Exposé ***« Renforcer la connexion humain-nature, un levier pour atteindre un futur durable »*** de Gladys Barragan-Jason, chercheuse au CNRS - Centre national de la recherche scientifique dans l'Ariège, réalisé lors de la Journée d'Echanges Régionale 2023, organisée par Promotion Santé Occitanie.