

# La pleine conscience dans la nature

GUIDE | ACTIVITÉS | PERSPECTIVES

Apprendre dans la nature



Schatanek & Huppertz

# Approches de la pleine conscience dans la nature

## ACTIVITÉS – VUE D'ENSEMBLE

### A Réceptivité – laisser parler nos sens

*Comment est-ce que je me sens dans la nature ? Comment est-ce que je ressens les phénomènes naturels ? Qu'est-ce que je perçois de la nature ?*

La nature est source de multiples expériences sensorielles. Tentons de percevoir ces sensations et de demeurer avec elles quelques instants. Nous pouvons nous concentrer d'abord sur un seul canal sensoriel ou vivre des expériences qui englobent tous nos sens et nous font vivre des ambiances fortes dans la nature.

En préambule ou en clôture à des jeux sensoriels.

### B Exploration – flâner dans la nature

*Où suis-je ici ? Qui est ici avec moi ? Qu'est-ce qu'il y a ici ?*

La nature est un espace à explorer. Les participants peuvent parcourir et découvrir leurs alentours et se faire une meilleure idée de l'environnement dans lequel ils se trouvent, de la faune et de la flore présentes sur les lieux, des particularités du paysage, des effets de tous ces éléments sur la nature et sur nous. Ne sous-estimons pas l'aspect social. Nous sommes en mesure de percevoir ce que les autres perçoivent et d'interpréter leur comportement exploratoire.

En préambule ou en clôture à des activités d'orientation, de recherche, d'exploration ou de survie.

## **C** **Empathie** – à la rencontre « d'espèc-iales »

*Qui es-tu, toi ? Quelle est ta perception du monde ? Ces questions nous incitent à nous émerveiller devant la nature ; il n'y pas de bonne ou de mauvaise réponse.*

La nature héberge de nombreuses autres formes de vie. Approchons-nous d'un autre être vivant avec respect et en pleine conscience. Cherchons à percevoir le caractère unique de chacun de ces êtres.

En préambule ou en clôture à des activités d'observation de la faune et de la flore.

## **D** **Jeu** – à la découverte de différentes perceptions corporelles

*Comment je bouge et je me comporte dans mon environnement ?*

La nature est un espace tridimensionnel, avec lequel nos fonctions motrices interagissent. Souvent, nous avons l'impression que la nature nous défie ou nous résiste. En jouant, nous vivons une expérience personnelle plus intense – nous pouvons nous sentir actifs, vivants, doués, capables de relever des défis... ou rien de tout cela. Ce n'est pas la performance qui nous intéresse, mais l'expérience en elle-même ; une expérience peu exigeante et proche de notre quotidien.

En préambule ou en clôture à des activités de terrain difficiles, des jeux d'adresse, des parcours d'obstacles, etc.

# Approches de la pleine conscience dans la nature

## ACTIVITÉS – VUE D'ENSEMBLE

### **E** **Création** – transformer des éléments naturels

*Est-ce que je peux transformer cet élément ? Est-ce que je souhaite le transformer ? Cet objet a-t-il une caractéristique que j'aimerais mettre en évidence ?*

La nature recèle une multitude de matériaux. De nombreuses personnes prennent plaisir à les toucher, à les transformer, à jouer avec leurs formes et couleurs et à les assembler de différentes façons afin de faire apparaître de nouveaux motifs et contrastes. Selon la manière dont nous les arrangeons et sur quel fond nous les plaçons, ces éléments naturels révèlent des caractéristiques très diverses. Lorsque nous créons en pleine conscience, nous ne nous focalisons pas sur le résultat final, mais sur le processus de création en lui-même.

En préambule ou en clôture à des activités de Land Art, de musique en forêt, de travaux manuels, etc.

## **F** Contemplation – méditer sur la nature

*Quels pensées, souvenirs ou émotions la nature suscite-elle en moi, ici et maintenant ?*

La nature est un endroit propice au repos et à la réflexion. « Contempler » signifie prendre le temps d'observer calmement les alentours et de méditer sur un thème, suggéré par notre environnement naturel.

Quand nous contemplons en pleine conscience, nous ne « réfléchissons » pas, au sens classique du terme. Nous cherchons plutôt à percevoir ce que nous inspire un certain phénomène naturel.

En clôture à diverses activités, comme des activités d'acquisition de connaissances.