

FICHE TECHNIQUE OUTIL

Redécouvrir ensemble la conscience du lien à la nature : quelles conséquences sur la relation A/E ?

Public: Parents, professionnels intervenants auprès des familles. A pratiquer en famille ou lors de tout type d'accompagnement des familles.

Objectifs:

Vivre une expérience en nature

Voir ce que l'on ne voit plus

Se réveiller pour s'ouvrir à sa propre sensibilité et donc à l'autre.

Descriptif:

Pour un apport complémentaire et plus complet, voir la lettre du réseau de juillet 2020, n°14 sur la nature et en particulier l'article de Mélanie Pinot, « besoin de nature et parentalité ».

Redécouvrir ensemble la conscience du lien à la nature...

Comment sentir la conscience du lien à la nature ?

- → Proposition d'un exercice pour petits et grands (à adapter en fonction de l'âge et de la situation, en milieu urbain, naturel, en intérieur ou à l'extérieur : voir encart de l'article de la lettre du réseau). Permet de « s'entrainer » à la présence et rentrer en contact direct avec la réalité qui nous entoure, naturelle ou artificielle, avec ses sens. Notre premier rapport au monde est corporel. (Espinassous parle « d'enveloppe sensorimotrice environnementale »)
- → Toutes les approches, jeux sensoriels et « méditatifs » : avec curiosité, sentir, écouter, gouter, toucher et regarder. (Voir l'approche sensible d'éveil au lien, avec des activités dans le livre « l'enfant et la nature » de Frédéric Plénard.

PARENTS

- → Différentes activités ludiques avec des supports pédagogiques proposées par l'ARIENA par exemple (à la recherche des insectes dans la maison, la nature dans nos objets du quotidiens en repérant les éléments vivants et non vivants autour de soi et ce qui peut mettre en danger les être vivants, faire des plants, des graines germées, etc.)
- → Se nourrir des plantes que l'on trouve (sortir cueillir les mûres, rapporter les châtaignes d'un ballade etc.)
- → Se promener avec toute simplicité en foret ou simplement y aller et s'y arreter sans ammener trotinette, pique nique, velos etc.

... Quelles conséquences sur la relation A/E?

- → Développer le bien-être psychique et pshysique de tous les membres de la famille. Les bénéfices se font sentir sur la relation. (phytoncides, substances émises par les arbres pour assainir leur environnement dont nous bénéficions directement, paysages urbains qui augmentent l'activité de l'amygdales, région du cerveau concernée par le stress, charge émotionnelle, peur, ressassement et les tensions musculaires, ondes alpha créée par les états méditatifs en forêt et les simple promenades qui stiulent la créativité)
- → Valoriser et reconnaître les ressources parentales (connaissances de recettes de plantes simples et leur usage médicinal)
- → Subvenir avec autonomie aux besoins de sa famille (cueillettes de plantes simples et fruits sauvage par exemple).
- → Transmettre des valeurs et des avoirs faires. (la patience dans l'observation d'une graine qui pousse, les recettes, etc.)
- → Partager des activités ensemble.
- → Retrouver la conscience de l'appartenance à la Terre et trouver sa place (Cycle menstruel en lien avec la lune, cycle de naissance et de mort, etc).
- → Entre parents : échanger de manière informelle et bien souvent profonde lors d'une balade ou une pose sous un arbre.



Pour aller plus loin:

- Les bienfaits de la nature sur le bienêtre psychique, physique et sur la relation avec de nombreuses recherches scientifiques :

Besoin de nature, Louis Espinassous, 2014.

Shinrin Yoku, les bains de forêt, le secret de santé naturelle des japonais, Y. Miyazaki, 2018.

- Activités « natures » :

L'école de la forêt, Peter Houghton et Jane Worroll, 2019.

L'enfant et la nature, l'éveil au lien, Frédéric Plénard, 2019.

Cuisine et santé avec les plantes :

La cuisine sauvage, accommoder milles plantes oubliées, François Couplan, 2018.

Dico santé des plantes des Vosges, médecine et radiations populaires, Christian et Elisabeth Busser, 2012.

Se régénérer grâce à la nature, Pascale d'Erm, Patrick Lazic, 2010.

Communiquer avec les plantes et les arbres :

Les 12 sagesses des arbres, Vincent Karche, 2019.

La vie secrète des plantes, les liens physiques, émotionnels et spirituels entre les plantes et l'homme, Peter Tompkins et Christopher Bird, 2018.

- Guides naturalistes:

Guide des fleurs sauvages, richard Fitter, Alastair Fitter, Marjolaine Blamey, 2008. Le traité Rustica des oiseaux du jardin, 2018.

- Roman et film:

Quand la forêt s'en va, Jacques Rousseau-Dufour, 2017.

Le secret du lien et Le grand secret du lien, Frédéric Plénard, 2018, 2020.

L'autre connexion, une école dans la nature sauvage, Cécile Faulhaber, 2018.

Présentation de la recherche menée par le CERAP sur l'éveil et la conscience du lien à la nature, https://youtu.be/MMNdW8BQISU.

- Associations et magazines alsaciens ressources :

http://ariena.org/, activités concrètes disponibles dans les archives en bas de la page, « les sens en réveil » et ressources pédagogiques dans l'onglet en haut.

https://alsacenature.org/, sortie gratuite bien souvent, des guides nature avec qui peut-être monter des projets.

https://alsace.lpo.fr/, la ligue de protection des oiseaux.(ventes de livres pour enfants, adultes) Maison de la nature du Ried et de l'Alsace centrale, http://www.maisonnaturemutt.org/ (ateliers cuisines, sorties etc.)

https://www.salamandre.org/, 3 magazines nature dès la petite enfance, située à Illkirch. (Documentaires vidéo, vente de livres aussi)