

Vivre la nature en OJ

Le réchauffement climatique et la notion de développement durable sont au cœur des débats dans l'actualité. Une grande partie de la population, y compris des Organisations et Associations de Jeunesse, se mobilise pour un changement à petite ou grande échelle. Manifestations, slogans et calicots fleurissent sur la place publique. On peut y lire notamment : « Des droits pour la nature ! » ou encore « Pas de nature, pas de futur ! ».

Alors, penchons-nous ici sur les bienfaits de la nature... Comprenons en quoi elle est bénéfique pour notre corps et agit favorablement sur nos apprentissages. Voyons comment elle peut servir la qualité de nos formations et animations... et comment l'y inclure. Car c'est au contact de la nature, par des gestes simples au quotidien, et au sein des OJ, que l'on prendra davantage conscience de l'importance de la respecter et de la protéger.

Renouer avec la nature

L'homme de notre génération est parfois appelé « l'homme-boîte ». Il passe davantage de temps à l'intérieur ou les yeux rivés sur les écrans en tout genre, qu'à l'extérieur, au contact de la nature. Il se déconnecte de plus en plus de la nature, et d'une certaine manière de sa nature profonde... Or, comment se

sentir responsable de son environnement naturel si l'on n'a pas un coin de verdure auquel s'attacher ? Comment prendre conscience de ses bienfaits sans être au contact de ce dernier ? La nature doit (re)faire partie intégrante de nos vies et s'inscrire en profondeur dans notre quotidien si l'on veut la comprendre et, *in fine*, la respecter. Les expériences dans la nature forment le socle indispensable d'un art de vie et d'un développement sain et durable.

Le développement de l'homme, d'abord. Nombreux sont d'ailleurs les scientifiques qui étudient les vertus

de l'environnement naturel (soit des espaces verts) sur l'homme. Leurs recherches ne sont pas toutes récentes mais semblent de plus en plus dans l'ère du temps...

Nature et...

Santé

Le contact avec la nature a de nombreux effets positifs sur notre santé. Outre le fait qu'elle renforce notre système immunitaire, elle diminue notre stress et favorise la régulation de nos humeurs. Des chercheurs de l'Université du Michigan (USA) ont notamment prouvé scientifiquement que **la nature nous fait du bien et diminue considérablement notre taux de cortisol salivaire (hormone de stress)**. D'après Hunter, Gillespie et Yu-Pu Chen (cités dans Ray, 2019), il suffit de rester en contact avec la nature 20 minutes par jour (déconnecté des téléphones portables, réseaux sociaux, lectures) pour que le taux de cortisol baisse de manière significative. Entre 20 et 30 minutes quotidiennes passées à marcher ou simplement à rester assis dans la nature font chuter cette hormone de stress à son niveau le plus bas.

Écoute de soi

« En pleine nature, je m'assieds là où je me sens à l'aise. Je ferme les yeux et je profite... Au milieu des herbes, un petit souffle d'air caresse mes joues. Je me sens disponible pour observer, regarder, me laisser surprendre, m'émerveiller. La paix que je ressens... c'est ce qui me surprend le plus... A l'écoute des arbres, je me suis alors rencontrée... » (Bouchardon, 2018, quatrième de couverture)

Être au contact de la nature provoque différents ressentis et émotions qu'il faut apprendre à écouter et à respecter¹, car plus nous y serons attentifs, mieux nous nous connaissons, et plus nous pourrons favoriser les émotions agréables au profit de notre bien-être.

Les émotions ressenties se manifestent à travers nos sensations. En éducation à l'environnement, la dé-

marche pédagogique passe d'ailleurs par différentes approches², favorisant l'appréhension de nos sensations et l'émergence de nos émotions. Avant d'avoir un rapport cognitif ou conceptuel à leur environnement, l'enfant et l'adulte le découvrent avec leurs sens. La première approche est donc sensorielle. Par celle-ci, l'animateur ou le formateur amène les participants à une exploration du milieu naturel par la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. Cet éveil sensoriel à la nature permet de rencontrer différents éléments de l'environnement (observer les nids ou les remous de l'eau, écouter le vent dans les branches, sentir la résine, toucher la mousse ou les ronces, etc.) La seconde approche, l'approche sensible, elle, permet de faire naître et de laisser place à des émotions qui entraînent une sensibilité au sujet abordé. Dans ce registre de la créativité et de l'inventivité, la palette des activités peut se décliner en des jeux d'écriture (acrostiches, calligrammes, poèmes, dessins avec frottis d'éléments naturels...), de l'expression corporelle (mimes de la faune et la flore...), du land'art ou encore des contes. Cette approche constitue un élément très motivant et ludique de l'éducation à l'environnement.

La nature est donc inhérente au bien-être de chacun. Appréciée dès l'enfance, elle favorise le développement d'une relation positive à la vie et la satisfaction de différents besoins : sécurité, confort, mouvement, cohésion, estime de soi, confiance en soi et envers les autres, expérimentation, liberté, lâcher-prise, etc. Marie Gervais (2016) note d'ailleurs que les enfants qui passent régulièrement du temps dans la nature auraient globalement une meilleure confiance en eux. Mais plus encore, ils auraient des capacités à résoudre des problèmes, des facultés motrices et des aptitudes à apprendre plus grandes.

Développement cognitif et apprentissages

Le laboratoire du Dr Mark Nieuwenhuijsen³ à Barcelone a mené une étude auprès d'enfants et de pré-adolescents pour comprendre les bienfaits de la présence de verdure dans l'environnement proche



des jeunes sur le niveau de développement de leurs fonctions cognitives (cité dans *La verdure et les espaces verts améliorent le développement du cerveau des enfants*, 2015). Il résulte de ces recherches que **la verdure et la nature améliorent le développement du cerveau des enfants**. Leurs capacités cognitives (mémorisation et concentration) se développent plus vite quand ils sont au contact d'espaces verts (toute végétation confondue : arbres, plantes, herbes, fleurs, parcs, bois, forêt...). Les chercheurs espagnols expliquent ces résultats en partie par la diminution de l'exposition à la pollution de l'air, notamment au carbone élémentaire lié au trafic urbain, et par la réduction considérable de bruits parasites et distrayants. L'hypothèse  mise par cette étude est que ce ne serait pas tant la présence d'espaces verts qui aide au développement des fonctions cognitives mais son absence qui lui serait nocive. Le contact avec la nature serait donc un des besoins humains de base.

« *Le mouvement est la dernière chose qui complète le mouvement de la pensée et c'est par l'action que l'esprit arrive à s'élever. L'intelligence se développe par le mouvement.* » (Maria Montessori, 2010) Selon Montessori, c'est aussi par l'invitation à l'exercice physique que la présence de verdure peut impacter positivement le développement du cerveau des enfants.

Ainsi, la nature est un endroit idéal pour se développer. Grimper aux arbres développe l'agilité physique et la résistance, construire un camp demande de l'innovation et de l'analyse, retenir le nom des arbres fait appel à la mémoire...

Plus qu'au développement cognitif, la nature est bénéfique aux apprentissages. L'apprentissage dans la nature elle-même présente à ce titre de nombreux avantages. Il permet à l'apprenant d'être actif/en mouvement, d'appréhender, d'exp rimer, d'utiliser tous ses sens... Il est global et varié. On y apprend

La relation à la nature nous aide à grandir de manière responsable.

en effet par l'expérience directe, mobilisant notre corps et tous nos sens. Ces expériences marquent et imprègnent l'individu et aident ainsi à ancrer les acquisitions de manière plus profonde dans la mémoire différée. **N'hésitons donc pas à mettre le nez dehors !** En formation, par exemple, favorisons les moments dans la nature lors des defreezings (jeux dynamisants/activités brise-glace), des retours sur soi ou des évaluations. Aussi, pourquoi ne pas envisager des balades digestives le temps de midi pour favoriser une concentration plus efficace l'après-midi... Ces démarches favoriseront sans conteste les apprentissages.

Propice à l'ouverture, au bien-être, au développement cognitif, à l'apprentissage, l'expérience de la nature a fait ses preuves à plusieurs égards. Cela doit à présent nous inspirer et nous encourager à multiplier les occasions de s'y confronter sur le terrain de l'animation, de la formation et dans notre travail en OJ.

Vivre la nature, pour mieux la respecter !

« On aime ce qui nous a émerveillé, et on protège ce que l'on aime. » (Jean-Yves Cousteau)

L'homme a une relation très étroite avec la nature. Il en est issu. Elle est pour lui source de vie (apport d'air, d'eau, de nourriture), de richesse (par ses matières premières) et d'enseignement (découvertes suite à l'observation des techniques performantes de la nature). La survie de l'homme et le développement de la civilisation humaine dépendent de la nature. « Vivre en harmonie » avec la nature nous permettrait d'être davantage conscient de cet état de fait et des bienfaits qu'elle nous apporte. Or, c'est au travers de nos expériences de la nature que nous apprendrons cette harmonie.

Car, vivre avec d'autres êtres vivants (humains,

animaux, plantes...), c'est apprendre à mieux les comprendre leur essence, leurs possibilités, leurs limites, à percevoir le lien qui nous unit, et donc probablement à mieux les respecter. **Et donc, vivre en harmonie avec la nature, c'est finalement chercher à la protéger et à la respecter par des écogestes simples.** La relation à la nature nous aide à grandir de manière responsable.

Elle est indispensable à l'avancée du développement durable. Les émotions vécues dans la nature renforcent le sentiment d'intimité avec celle-ci et à long terme, la motivation à s'engager au service de diverses actions et décisions en sa faveur. Cette approche affective permet de nous faire apprécier les éléments naturels et/ou de développer une sensibilité à l'environnement.

Pédagogie nature et OJ

Au vu des bienfaits du contact avec la nature sur l'homme et en concordance avec notre volonté de former des CRACS, **il semble du devoir des OJ de valoriser et (re)mettre la nature au sein leurs pratiques quotidiennes.** Dans le cadre des Centres de Vacances ou encore de l'extrascolaire, notamment, il est important de penser les activités par et pour la protection durable de la nature.

Pour amorcer une prise de conscience personnelle, de plus en plus de formations sont proposées aux jeunes, animateurs et/ou professionnels de l'éducation pour (se) sensibiliser à l'environnement (cfr Encart « Pour aller plus loin... »). Certaines Organisations ou Associations de Jeunesse axent déjà leurs pratiques dans ce sens et proposent même des outils pour une animation en contact et/ou dans le respect de la nature et de l'environnement...

L'asbl Empreintes, en collaboration avec les cinq mouvements de jeunesse francophones et la Région Wallonne, a édité le « **Wood'kit** ». C'est une brochure proposant aux animateurs des mouvements de jeunesse, 30 activités (pour les camps et les animations hebdomadaires) permettant la mise en

œuvre d'animations dans la nature (forêt et rivière) avec des jeunes de 5 à 18 ans autour des thèmes suivants : l'eau, les déchets, l'alimentation, la nature, l'environnement-santé et les déplacements. Cet outil a un double objectif : découvrir avec les jeunes la forêt et la rivière, leurs rôles, richesses et fonctions ; et être capable de vivre ces activités tout en respectant ces lieux. Il a également été traduit en néerlandais et en allemand.

Les Centres de Vacances sont de plus en plus nombreux à opter pour des camps ou séjours **zéro déchets**. Certaines unités des mouvements de jeunesse se lancent par eux-mêmes avec leurs propres richesses et connaissances. D'autres sont accompagnées par l'association Zero Waste Belgium qui propose aux chefs des formations centrées sur l'alimentation, la gestion des déchets, l'hygiène, le matériel d'animation et la sensibilisation des animés. Si la préparation logistique est au départ un peu éprouvante, avec l'habitude, tous ces petits gestes deviendront des réflexes naturels du quotidien ! À noter que cette initiative n'est pas réservée aux camps et mériterait d'être reproduite en formation, particulièrement résidentielle.

Les Scouts disposent de fiches techniques « **Patrouille Pass** » où sont répertoriés conseils et astuces pour du matériel et des produits verts pour les camps ou raids en patrouille.

Les Scouts Pluralistes ont quant à eux un outil pédagogique intitulé « **AgiTaTerre** ». Cet outil ludique et attrayant contient des fiches pour animer et agir vers un monde plus vert et durable. Décliné en cinq grands domaines (intendance, grands jeux, gestion de camp, hygiène/jeux d'eau et transports), il aborde les thèmes de l'eau, des déchets, du voisinage, de la biodiversité et de l'énergie.

« **Vitamine Verte** » est une brochure publiée par l'ONE. Elle a pour but d'expliquer comment créer des espaces verts sécurisant et attrayant dans les structures d'accueil avec peu de moyens matériels ou financiers... pour aller au contact de la nature ! Avec un peu d'imagination, tout est possible !

Pour aller plus loin...

- L'asbl Nature et Loisirs propose des formations « **Parcours Nature** » : https://www.nature-et-loisirs.be/formations_animateurs_nature.html
- Le CRH du Domaine de Mozet propose des formations à la « **Pédagogie Nature** » : <http://www.mozet.be/formation-a-la-pedagogie-nature/>
- L'Institut d'Eco-pédagogie mène des recherches et propose des formations : <http://institut-eco-pedagogie.be/spip/index.php>
- Empreintes, l'asbl Natagora et les Jeunes Nature proposent une diversité d'activités, de formations ou d'outils pédagogiques en faveur de notre environnement.

Le Réseau Idée a réalisé plusieurs **malles pédagogiques**, facilement transportables, compilant des outils pédagogiques, ludiques et documentaires sur différents thèmes. Un livret d'accompagnement propose des liens vers des sites web et des adresses utiles. Ces malles ainsi que d'autres réalisées par d'autres organismes, peuvent être empruntées via le site du Réseau Idée.

En guise de conclusion...

Globalement, dans le secteur des Organisations et Associations de Jeunesse une attention particulière est portée sur l'environnement, et ce via des projets spécifiques, des productions d'outils ou d'articles, des animations, des formations, etc. Certaines OJ ont fait de la protection de l'environnement leur mission principale. De nombreuses initiatives existent... Cependant, il faudrait aller encore plus loin vue l'urgence

décriée par plus de 15 000 scientifiques en 2017 pour la survie de la planète. 25 ans plus tôt, c'était 1700 scientifiques (dont 100 prix Nobel) qui nous alertaient. (Demeersman, 2017)

À nous, dans nos animations, nos formations, nos camps, nos projets, nos productions, de sensibiliser et de montrer l'exemple, particulièrement, aux tout petits ! En remettant la nature au cœur de nos pratiques. En appliquant des écogestes concrets au

quotidien. En favorisant un contact régulier avec la nature. En la vivant, pour nous et pour elle ! Il s'agit d'un enjeu crucial (pour les générations à venir) pour lequel les OJ pourraient apporter une contribution majeure au vue des missions qu'elles poursuivent : former des CRACS. « *Personne n'a la responsabilité de tout faire mais chacun doit accomplir quelque chose.* » (Thoreau, 1862)

Anne-Sophie HITTELET ■



Sources

Bouchardon, P. (2018). À l'écoute des arbres je me suis rencontrée. Éditions Leduc.S

Carré, P. (2008). Le guide des jeux pour la planète : Le développement durable dans les mains de nos enfants. Yves Michel.

Gervais, M. (2016). La famille buissonnière. Découvertes et activités en connexion avec la nature. Delachaux et Niestlé.

Montessori, M. (2010). Éducation pour un monde nouveau. Desclée De Brouwer.

Demeersman, X. (2017). *Inédit : 15 000 scientifiques lancent un cri d'alarme sur l'état de la planète*. Extrait de : <https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/climatologie-inedit-15000-scientifiques-lancent-cri-alarme-etat-planete-69220>

Ray, M-C. (2019). *Pour diminuer le stress, passez au moins 20 min par jour dans la nature !*. Extrait de : <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-diminuer-stress-passez-moins-20-min-jour-nature-75630>

(2015). *La verdure et les espaces verts améliorent le développement du cerveau des enfants*. Extrait de : <https://apprendreaeducer.fr/espaces-verts-developpement-cerveau-enfants>

1. Pour aller plus loin : RÉSONANCE. (2019). L'intelligence émotionnelle en contexte de formation, *Ancrage* (2).
2. Formation « Partager sa passion nature », Institut d'Eco-pédagogie, les 22 et 23 juillet 2019.
3. Chercheur au Centre for Research in Environment Epidemiology.