

# La pleine conscience dans la nature

GUIDE | ACTIVITÉS | PERSPECTIVES

Apprendre dans la nature



Schatanek & Huppertz

# Méditer dans la nature

ACTIVITÉS

F Contemplation

## 16. Contemplation dans la nature

« Contempler » signifie méditer sur un thème existentiel prédéfini en laissant libre cours aux associations d'idées, pensées et sentiments pouvant surgir sans se préoccuper du résultat final. Nous pouvons méditer sur un mot, une phrase, une histoire, une image, un élément ou phénomène naturel, un paysage ou une ambiance dans la nature.

« Contemplons » par exemple le thème X et prêtons attention aux associations qui nous viennent à l'esprit en lien avec ce thème : pensées, images intérieures, souvenirs, imaginations et émotions. Ne nous fixons pas d'objectif. Si nous sommes distraits dans notre contemplation, revenons simplement aux phénomènes naturels et à ce qu'ils nous inspirent en appliquant la technique « Et – quoi d'autre ? » (voir page 12). Laissons-nous inspirer sans fournir d'effort particulier.

### Idées de thèmes

Légèreté, beauté, changement, transitions, mort, éphémère, renouveau, créativité, attachement, diversité, force, faiblesse, harmonie, lenteur, stabilité, destruction, violence, travail, devenir, combat, aisance, attente, joie de vivre, joie d'être, affection, coopération, symbiose, courage d'évoluer, dépendance et liberté, sécurité, gratitude, ennui, calme, paix, nature, culture, bonheur, confiance, solitude.

### *Quand proposer l'activité ?*

*Lorsque nous explorons la relation entre l'Homme et la nature, ce qu'elle signifie pour lui ou comme lieu pour se ressourcer ou alors sur des thématiques comme la durabilité, la bionique.*

## 17. Faire du feu

Cherchons un emplacement propice pour faire du feu et partons à la collecte de bois et de petit matériel pour l'allumer. Ramenons également des matériaux pouvant servir à l'éteindre, comme de l'eau, du sable ou de la terre.

Expérimentons divers matériaux lors de la phase d'empilage, d'allumage et d'entretien du feu.

Quel bois brûle le plus vite ou le plus longtemps ? Lequel émet de la fumée ? Lequel diffuse le plus de lumière ? Comment l'ambiance, la couleur, l'odeur, le crépitement changent-ils en fonction du type de bois que nous rajoutons au feu ? Tisonnons le feu, envoyons des signaux de fumée... Prêtons attention au jeu des flammes et de la fumée, aux mouvements, à la chaleur ; tous nos sens sont en éveil. Contemplons le feu jusqu'à ce qu'il s'éteigne.

Quelles images intérieures, pensées, émotions, sensations corporelles le feu suscite-t-il en nous ?

### Variante : un feu dans l'obscurité

Le groupe se réunit autour du feu. Un participant s'éloigne pendant quelques minutes – aussi loin qu'il le souhaite – puis revient et invite un autre membre du groupe à partir seul dans l'obscurité... Comment nous sentons-nous durant cette activité ?

Les réactions peuvent varier d'un participant à l'autre, allant de la peur de l'obscurité au besoin d'être seul dans la nuit.

### *Quand proposer l'activité ?*

*Activités sur l'âge de pierre, les techniques de feu, la cuisine sur le feu, l'obscurité, les balades nocturnes.*