

La pleine conscience dans la nature

GUIDE | ACTIVITÉS | PERSPECTIVES

Apprendre dans la nature



Schatanek & Huppertz

Maintenir notre attention
dans l'instant présent

GUIDE



Que faire quand l'esprit vagabonde ?

Il est tout à fait normal d'avoir de nouvelles perceptions ou de penser à toutes sortes de choses qui nous éloignent de l'instant présent, et ce, souvent après quelques secondes seulement. En ruminant ou en pensant à autre chose, nous perdons le contact avec le moment présent et les phénomènes naturels qui nous entourent. Nous pouvons interrompre ces moments de distraction et revenir à l'instant présent en appliquant la technique d'interruption « Et – quoi d'autre ? ».

Il est évidemment aussi possible d'employer d'autres techniques comme se concentrer sur notre respiration ou attendre avec curiosité notre prochaine pensée.

La technique « Et – quoi d'autre ? »

Lorsque nous remarquons que nous pensons à autre chose, prenons calmement le temps de reconnaître que nous avons été distraits et accordons quelques instants à nos pensées. Puis, concentrons-nous à nouveau ou ouvrons-nous en pleine conscience à de nouvelles expériences.

« Et – que se passe-t-il d'autre en ce moment ? »

De la même manière, si un sujet sur lequel on porte son attention revient sans qu'on le souhaite, nous pouvons aussi utiliser la phrase: « Et – que se passe-t-il d'autre en ce moment ? »

La pleine conscience dans les processus d'apprentissage

GUIDE



Il peut s'avérer utile de suivre un protocole précis pour les activités de pleine conscience dans la nature (d'après B. Jaeckel) :

S'arrêter un instant

Désactivons consciemment le « pilote automatique » (voir la technique « Et – quoi d'autre », page 12), adoptons une attitude de pleine conscience, et portons l'attention sur l'instant présent.

Prêter attention aux perceptions

Efforçons-nous de consacrer davantage de temps à nos expériences dans la nature. Essayons par exemple de passer au moins 15 secondes sur chaque perception. Ainsi nous résistons à la tentation de nommer ou de catégoriser trop rapidement.

Accroître sa pleine conscience

Changeons de perspective, examinons notre rapport à la nature, ne nous percevons plus comme le centre de tout, partageons nos expériences avec le groupe, pensons autrement et développons de l'empathie.

Accroître son altruisme

Soyons attentifs et flexibles et agissons de manière plus réfléchie et altruiste lors d'activités pédagogiques dans la nature, d'acquisition de connaissances, ou autres.