

# La pleine conscience dans la nature

GUIDE | ACTIVITÉS | PERSPECTIVES

Apprendre dans la nature



Schatanek & Huppertz

# Éveiller et laisser parler nos sens

ACTIVITÉS

A Réceptivité

## 1. Le groupe s'interpelle

Marchons ensemble dans la nature et prêtons attention à ce que nous percevons le long du chemin. À tour de rôle et à intervalle de 30-60 secondes, l'un des participants interpelle le groupe et le rend attentif à quelque chose qu'il a perçu, par exemple un élément naturel, une couleur, un mouvement, un interstice, une sensation corporelle ou sa respiration. Tous les membres du groupe portent alors leur attention sur le phénomène mentionné. Chaque membre du groupe est libre de faire une proposition en veillant à respecter un intervalle entre chaque suggestion. Si deux participants interpellent le groupe simultanément, l'animateur décide à quelle proposition donner suite.

Variante : Le groupe peut aussi se concentrer sur un seul sens, par exemple l'ouïe, et prêter attention aux sons dans la nature : animaux (oiseaux, insectes), feuilles, vent, eau, respiration, pas, trafic, conversations, silence, etc.

*Quand proposer l'activité ?*

*En préambule ou en clôture à la découverte d'un nouvel endroit ou lorsque le groupe a une certaine distance à parcourir. L'animateur peut apporter quelques notions de connaissances sur les phénomènes observés.*

## 2. Attention en trois étapes

Dans un premier temps, concentrons-nous sur nos pas. Tentons de percevoir nos mouvements et de sentir le sol sous nos pieds. Après environ 3 minutes, prêtons également attention à la respiration, puis, dans un troisième temps, aux sons. Nous aurons tendance à alterner rapidement entre ces trois points d'attention. Nous pouvons aussi choisir d'autres combinaisons, par exemple marcher-sentir-écouter, voir-percevoir des mouvements dans la nature-percevoir nos propres mouvements, etc.

S'intéresser à plus de trois sujets d'attention est en général trop stimulant. Dans ce cas, il est préférable de pratiquer l'attention ouverte qui consiste à adopter une posture de pleine conscience sans se focaliser sur un sens ou sur une perception en particulier.

## 3. L'attention ouverte

Gardons les yeux ouverts. Le regard est doux et détaché; il ne fixe rien en particulier; laissons les impressions visuelles nous parvenir... Puis, prenons conscience de notre posture et de notre respiration sans chercher à modifier quoi que ce soit. Finalement, nous nous ouvrons en pleine conscience à tout ce qui est présent. Nous ne nous focalisons plus sur une perception en particulier, mais laissons place à toutes nos sensations corporelles, émotions, pensées, images intérieures et impressions extérieures sans chercher à choisir ou renforcer une sensation en particulier et sans nous soustraire ou nous agripper à ce que nous percevons.

# Percevoir nos sens de manière différenciée

ACTIVITÉS

A

Réceptivité

## 4. Toucher en trois temps

Partons à la collecte de divers matériaux naturels d'aspect similaire que nous donnons ensuite à toucher à un autre participant. Celui-ci garde les yeux fermés durant l'activité.

**Phase 1** Poser l'élément naturel dans le creux de sa main et lui demander de ne pas l'empoigner, même s'il en ressent l'envie. Le but du jeu est qu'il prenne conscience de cette envie sans y céder.

**Phase 2** Passer doucement l'objet sur le bout des doigts, la paume de la main, la joue, au-dessus des lèvres et sur les lèvres. Il est important de commencer par la main avant de toucher le visage.

**Phase 3** Poser à nouveau l'objet dans le creux de la main de notre partenaire. Cette fois-ci, il a le droit de l'empoigner et de le palper à sa guise en gardant toujours les yeux fermés.

À la fin, nous pouvons montrer divers objets à notre partenaire et lui demander lequel d'entre eux il pense avoir touché.

Pour clore cette activité, nous partons seul dans la nature et explorons des objets avec différentes parties de notre corps, par exemple avec le dos de la main, le bout des doigts, les bras, la joue, la jambe, selon nos envies.

*Quand proposer l'activité ?*

*En complément à des activités de détermination de plantes (arbres, écorces, feuilles, noix, bourgeons), à des activités visant à comparer le sens du toucher de l'animal au nôtre.*

## 5. L'espace sonore

Les yeux fermés, portons notre attention sur l'espace sonore tridimensionnel qui nous entoure. Quels sons percevons-nous sur notre gauche ? Sur notre droite ? Devant et derrière nous ? Au-dessus ou en-dessous ? Notre capacité de perception varie-t-elle en fonction de la provenance des sons ?

Pouvons-nous percevoir des sons plus subtils derrière les sons plus bruyants ? Quel son est plus fort ou plus discret ? Lequel plus proche et lequel plus éloigné ?

Nous pouvons ensuite nous concentrer sur les sons spécifiques au lieu où nous nous trouvons et nous intéresser à leur évolution au fil du temps. Parmi les sons que nous entendons, lesquels pourrions-nous retrouver dans une heure, un jour, un mois, une année ? Lesquels existent depuis peu ? Lesquels depuis longtemps ?