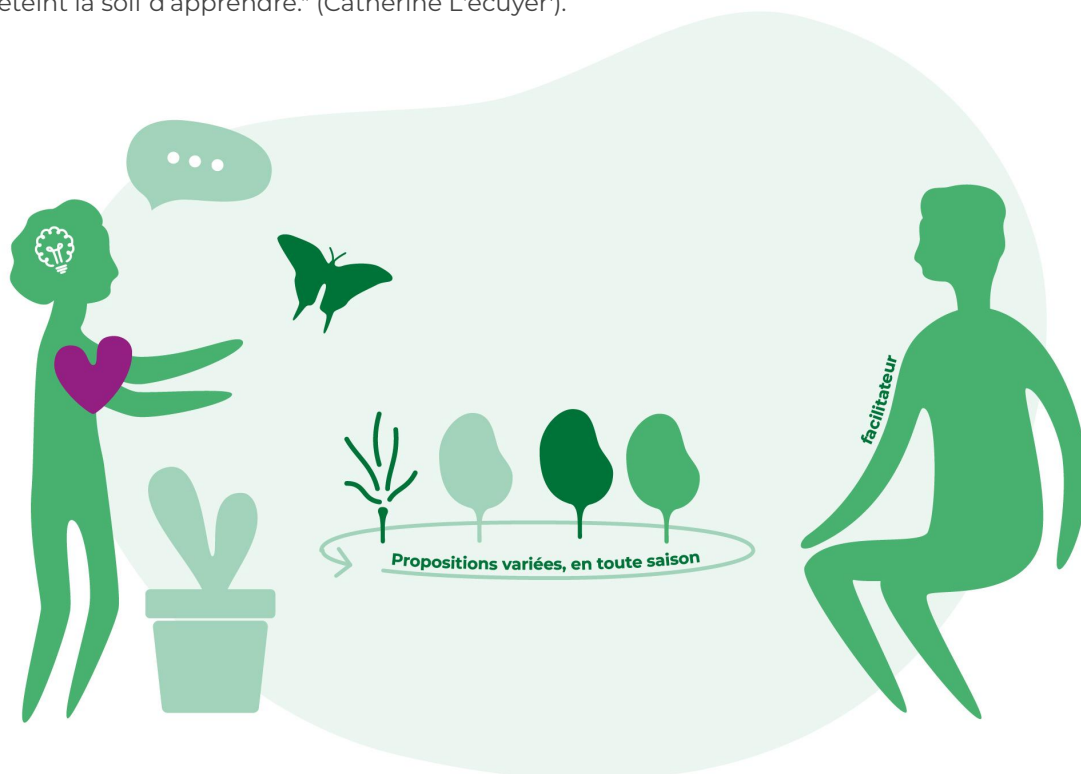


Quelle est la place des émotions dans la construction du lien au vivant ?

Le "dehors" est une source d'émotions très diverses. Leur palette permet de renouveler l'intérêt et la curiosité pour le monde non-humain, même quand elles sont négatives, tout en développant les compétences émotionnelles et les connaissances relatives à l'environnement.

La plus fondamentale est sans doute l'émerveillement : "Cultiver l'émerveillement, c'est offrir à nos enfants un terreau fertile où ils pourront découvrir tranquillement les mystères et les beautés du monde. Un enfant émerveillé devient un adulte émerveillé, pour qui jamais ne s'éteint la soif d'apprendre." (Catherine L'écuyer').



Plus grand que soi : de la peur au bien-être

Comme l'a développé François Terrasson², la nature, définie comme tout ce qui ne dépend pas de notre volonté, peut nous inspirer beaucoup de peur. Il ajoute que cette peur vient de ce qu'elle "nous met face à nous-même, notre inconscient, pourvoyeur de rêves et de phantasmes". « Nous avons « peur » et éprouvons même une aversion envers certains éléments de la nature. Peur de la nuit, des animaux sauvages, des insectes, de toucher l'herbe, de marcher pieds nus, de se promener seul-e. Peur du visqueux, de l'humide, de ce qui est mort... Mais aussi détestation de la pluie, du froid, du vent, de tout élément naturel sur lequel nous n'avons pas prise. » (Yoan Svejcar³)

A l'inverse, il semble y avoir une tendance innée chez l'être humain à se focaliser sur ce qui relève du vivant, une appétence des jeunes enfants pour les milieux vivants. Wilson en 1984 a énoncé le concept de biophilie « pour décrire la tendance, selon lui innée et génétique, de l'être humain à rechercher les contacts avec la nature et d'autres formes de vie » (Alix Cosquer⁴) et l'intimité des enfants avec la nature comme un « fondement anthropologique ».

Au-delà encore de l'émerveillement, Lisa Garnier⁵ explore une émotion appelée "awe" en anglais, traduisible par "effet Wahou", qui traverse l'humain face à certaines manifestations de puissance, de beauté, d'étrangetés. Elle émerge et submerge face à des paysages majestueux, l'éclosion d'une chrysalide, un coucher de soleil... Cette émotion peut-être vécue positivement, avec la bouleversante sensation de faire partie d'un monde magnifique et plus grand que soi ou bien sidérer l'humain qui se sent impuissant et qui en retour peut développer un besoin de contrôler cette menace.

Face à ces émotions, nées de l'intimité entre un individu et une situation, une rencontre, un lieu... quel est le rôle de l'adulte accompagnant ?

Des émotions en nature à accompagner

Les émotions sont, la plupart du temps, partie intégrante des expériences de nature. La prise en compte de leurs manifestations spontanées par les adultes accompagnants n'est pas toujours aisée, notamment dans le cadre d'un groupe mais certaines pratiques aident à faire des émotions des alliées pédagogiques :

- **Accueillir** "Une émotion est une pure réaction du corps, sans lien avec le mental. Cela n'a donc pas de sens de la connoter moralement en la qualifiant de positive ou de négative. C'est une énergie neutre."⁶ En effet, dénier à un enfant la possibilité d'exprimer le dégoût qui le saisit à l'idée de mettre les pieds dans l'herbe ou la peur d'un insecte ne fera pas disparaître l'émotion et sera préjudiciable à une médiation permettant la mise en relation ou la réalisation de l'expérience. Partager ses propres émotions "moi aussi j'avais peur..." et sécuriser en analysant les risques réels ou supposés sera sans doute plus efficace pour faire évoluer la perception de la situation ou de l'être rencontré.
- **Accompagner l'identification des émotions**, de façon verbale ou par le biais d'outils visuels, du type blob trees ou Gaston la Licorne, pour, "développer le champ lexical des émotions et sentiments, car le processus de développement des compétences émotionnelles est inachevé et nécessite d'être soutenu"⁶
- **Laisser une place suffisante au temps de vivre l'émotion** est aussi important que l'analyse a posteriori qui viendra soutenir et ancrer l'expérience émotionnelle, car elle va non seulement être un allié du développement de l'empathie, mais également un vecteur d'apprentissage.

Développer l'empathie

Les émotions ressenties peuvent renseigner sur le degré de connexion à la nature. Elles occupent une place importante dans l'échelle de la relation homme-nature destinée à mesurer la conscience écologique (MAE) et l'affectivité écologique (EAF) en tant qu'aspects vitaux de la relation homme-nature (Enrique A. Mundaca and coll⁷). Les critères de connexion définis se basent sur la **connectivité** (comment je me sens par rapport à la nature : séparé, partie prenante...), la **jouissance** (ce que j'aime faire dans la nature), **l'empathie** (par exemple colère ou tristesse devant les destructions)...



Les émotions positives ressenties au contact de la nature – le bien-être, la beauté, l'émerveillement-, notamment dans l'enfance, peuvent se traduire par l'envie d'en prendre soin... » « Néanmoins, pour accéder à une dimension transformative, les pratiques d'expérience de nature ne doivent pas être exclusivement centrées sur le bien-être du sujet humain. (Alix Cosquer⁴)

D'où l'importance de développer l'empathie pour tenter de se mettre à la place de l'autre, de se questionner sur ses ressentis, de s'interroger sur la logique de cet autre, et ainsi prendre conscience du caractère universel des perceptions, des émotions pour construire notre appartenance au monde vivant.

« Il s'agit de voir et de sentir comme l'autre, de comprendre ce qui, depuis son corps, est perçu comme tel. Il s'agit de voir le col d'une montagne comme le loup le voit. Il s'agit d'avoir peur de l'abeille mellifère comme les éléphants autochtones du lac Turkana au Kenya. » — Anne Sophie Novel⁸

Sans doute, nul être humain ne peut se mettre à la place d'un mammifère, d'un oiseau ou d'un poisson, ni avoir une idée de ce qu'il vit et éprouve – la sympathie s'arrête à cette impossibilité. Mais, à défaut de pouvoir appliquer l'analogie des expériences – je connais votre joie par la joie que j'ai éprouvée, votre tristesse par la tristesse qui m'a frappée – du moins peut-on savoir aux signes manifestés s'il s'agit d'émotions positives ou négatives, joyeuses ou déplaisantes, de confiance ou de crainte.

Ce développement de l'empathie peut prendre appui sur des questions du type « que peut ressentir un être vivant ... ? » par exemple « Que peut ressentir un animal qui voit un humain pour la première fois ? » ou bien « Que peut ressentir l'hirondelle (le martinet, la chauve-souris, etc.) quand elle (il) vole ? » ou encore « Que peut ressentir un ver de terre qui sort à l'air libre quand il pleut ? »... (Béatrice Venard⁹) D'autres auteurs soulignent l'importance du jeu libre dans les environnements naturels pour développer l'empathie avec la nature (Anne-Françoise Gibert¹⁰)

Lier émotions, corps et intellect

Notre société occidentale a, depuis Descartes et le discours de la méthode considéré que **les émotions devaient être tenues à distance car elles entraveraient notre capacité d'analyse et de réflexion.** "l'émotion, censée fausser la rectitude du jugement, susciter nombre de troubles comportementaux, brouiller le mécanisme décisionnel, constituerait en effet selon une telle optique une entrave aux processus délibératifs menant à l'action."¹¹

« Mais l'émotion est également un puissant moteur de motivation et d'action, et un indicateur non seulement de nos intérêts individuels, mais plus globalement de l'importance d'un phénomène pour le collectif. En valorisant les émotions liées à la biophilie, en les nommant, en les soutenant, nous travaillons collectivement à une autre manière d'être au monde. »



De plus, l'émotion est un puissant amplificateur d'attention. "C'est quand nous sommes attentifs que nous retenons plus durablement le souvenir d'un moment. **Si nos émotions sont sollicitées, notre attention est captée, ce qui permet à notre cerveau de mémoriser cet instant.** Ainsi, ce sont aussi les émotions qui articulent l'inscription d'un souvenir dans la mémoire et qui le consolident plus ou moins durablement.

Ces souvenirs peuvent ensuite être réactivés par le biais de plusieurs canaux. Le sujet peut produire un indice de **récupération sensorielle, par rapport à une image, un son, une odeur, ou bien cognitive, par la pensée et les inférences, ou encore émotionnelle.**"¹²

L'attention émotionnelle, lorsqu'elle se déclenche, devient facteur de mémorisation et de développement des connaissances par l'activation de la curiosité.

Références citées dans le texte

1. Catherine Lescuyer. *Cultiver l'émerveillement et la curiosité naturelle de nos enfants*, Eyrolles, 2019.
2. François Terrasson. *La peur de la nature*, Le sang de la terre, 1991.
3. Yoan Svejcar. *Comment avoir envie de préserver une nature dont on s'éloigne de plus en plus ?* The conversation, 19 janvier 2023.
4. Alix Cosquer. *Le lien naturel*, Le Pommier, 2021.
5. Lisa Garnier. *Psychologie positive et écologie - enquête sur notre relation émotionnelle à la nature*, Actes Sud Nature, 2019.
6. Graine Bourgogne Franche-Comté. *Rencontrer la nature, rencontrer sa nature*, 2019-2020. <https://www.graine-bourgogne-franche-comte.fr/wp-content/uploads/2021/07/Rencontrer-la-nature-rencontrer-sa-nature.pdf>
7. Enrique A. Mundaca, Mariana Lazzaro-Salazar, Lucas Pujol-Cols, María Teresa Muñoz-Quezada. *L'échelle émotionnelle et cognitive de la relation homme-nature*, ECS-HNR, 2021. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440211004142>
8. Anne-Sophie Novel, *L'enquête sauvage*, éditions Salamandre et colibris, 2022.
9. Béatrice Venard. *À l'école du vivant*, MDI, 2023.
10. Anne-Françoise Gibert. *Apprendre en anthropocène*. Éduquer à la biodiversité, dossier de veille de l'Institut Français de l'Éducation, 2022. <http://www.ens-lyon.fr/actualite/education/apprendre-en-anthropocene-eduquer-la-biodiversite-dossier-de-veille-de-life>
11. Jérôme Ravat. *Actions, émotions, motivation : fondements psychologiques du raisonnement pratique*, Le philosophe, 2007.
12. Observatoire B2V des mémoires. *Le rôle des émotions dans le fonctionnement de notre mémoire*. <https://www.observatoireb2vdesmemoires.fr/comprendre/memoire-et-emotions>



Pour nous rejoindre :

www.tousdehors.fr

07 49 75 37 67

contact@tousdehors.fr

