

Quelle est la place du corps dans la construction du lien au vivant ?

Le corps perçoit le monde avec ses sens dont 5 sont bien connus : le goût, l'odorat, le toucher, l'ouïe et la vue et 2 autres un peu moins : la proprioception, qui participe de façon interne au contrôle de la posture, à la précision et la coordination de nos mouvements ainsi que le vestibulaire, lié à la sensation de mouvement et à l'équilibre.

L'implication du corps est indispensable à l'expérience et génère des émotions fondatrices dans la création du lien à la nature... Encore faut-il que ces expériences soient conscientisées.



Une expérience directe qui engage tout le corps

Combien d'enfants ont déjà marché pied nu dans l'herbe ? Combien ont grimpé dans un arbre ? « Marcher, courir, grimper, fouiner, goûter, sentir, se salir aussi, se mouiller, se griffer aux ronces... Rencontrer la nature, c'est d'abord cet élan de tout l'être... » (Louis Espinassous¹)

Sans le corps, pas d'expérience directe !

Dans l'approche immersive, le corps est le premier médiateur, comme dans l'éco formation proposée par Dominique Cottereau² : « Être dehors, sur le terrain permet de "faire l'expérience" d'une réalité concrète et vivante. L'expérience, au sens de la pédagogie expérientielle, se définit comme **un contact direct, sans filtre, sans intermédiaire, avec un objet ou sujet d'étude** (une lagune, le phénomène de l'érosion...) »

Ces moments d'expériences sont fondateurs de l'interconnaissance avec un environnement. Louis Espinassous¹ ne conçoit pas une activité, une séquence, en séjour de découverte de la nature ou du milieu, qui ne comprenne, qui ne commence, qui n'intègre, qui n'ait pas pour support un investissement physique de la nature, du milieu à étudier. On « traverse », on « arpente », on « parcourt » un milieu avant de l'étudier, pour commencer à l'étudier.

Ces expériences peuvent générer un lien physique et sensible avec un lieu spécifique (la topophilie évoquée par Scott D. Sampson³).

Ces expériences corporelles sont souvent accompagnées d'émotions, qui vont ancrer les moments dans la mémoire de façon durable et deviennent fondateurs pour les enfants qui les ont vécues. « Grimper dans un arbre, faire un affût, se fabriquer un bijou en bois mais aussi se cacher dans les feuilles, attraper un crabe ou tenir un bourdon dans la paume de sa main. L'expérience laisse une trace consciente ou inconsciente, elle engage le corps et l'esprit. » (François Lenormand⁴)



Des conditions favorables à l'engagement physique

L'expérience de nature est devenue pour nos sociétés très peu « naturelle ». Évoluer dans un milieu qui n'est pas organisé et pensé pour les êtres humains demande des compétences spécifiques et une confiance dans le milieu dont sont parfois dénués ceux qui n'ont pas l'occasion de fréquenter régulièrement ces espaces non-viabilisés. Une forme d'appréhension physique peut alors devenir un véritable frein aux expériences de nature...

Une fréquentation récurrente, dès les premiers âges de la vie, permet de développer la **familiarité** avec les espaces naturels ou naturalisés, et **l'appétence** de l'individu pour ceux-ci. Mais « l'expérience doit être faite dans un cadre assurant la sécurité des participants, même si par nature elle comporte une forme de prise de risque, d'ouverture à la surprise, car **elle doit produire des choses qu'on ne peut pas déterminer à l'avance.** » (Dominique Cottereau²).

Elle doit donc s'effectuer avec les précautions nécessaires pour que l'enfant se sente bien car "en extérieur, il a d'autres besoins de sécurité et de protection qu'en intérieur. D'une part, il a besoin de vêtements appropriés pour se sentir à l'aise physiquement. D'autre part, il a besoin de la proximité d'un adulte et/ou d'un lieu familier pour se sentir en confiance. Il n'est réceptif que lorsqu'il se sent bien et en sécurité." (Erbina⁵)

Des expériences de nature à adapter à l'âge des participants

Ces expériences, dans un climat de bien-être et de sécurité, doivent être réalisées en accord avec les besoins des individus, qui varient en fonction de leur âge et de leur condition physique.

Le jeune enfant, de 0 à 3 ans, est dans sa **phase sensori-moteur** : il découvre le monde sensoriellement avant de le comprendre intellectuellement : il apprivoise la matière, bidouille puis change les éléments, et enfin déploie le champ des possibles (Hervé Brugnot⁶). A cet âge, il sera plus à l'aise pour explorer dans un environnement familier, et n'a pas nécessairement besoin d'une grande surface pour se sentir libre de ses mouvements.

Après 3 ans, et au fur et à mesure de la sortie de la petite enfance, **l'enfant va développer ses capacités d'abstraction et sa confiance en lui.** Il deviendra sensible aux changements, à la nouveauté. Un environnement plus vaste, proposant une variété de nouvelles expériences stimulera sa curiosité.

Il continue de mobiliser ses sens, et « expérimente les saisons et la météo... Quand un coléoptère rampe sur la main de l'enfant, il fait de nouvelles expériences tactiles. En écoutant les sons de la nature, il se rend compte que l'oreille capte des informations que les yeux ne peuvent pas percevoir...»⁷

Il devient également capable de temps d'immobilité plus longs, et d'observer sans avoir besoin de toucher. Il engage également son corps, et « l'enfant peut se dépasser en laissant libre cours à ses envies de bouger : marcher en équilibre sur un tronc d'arbre, sauter de celui-ci, monter ou descendre une pente, glisser, sauter, courir. En fonction de leur stade de développement, les enfants cherchent de nouveaux défis. »⁵

En effet, à la sortie de l'enfance, **le besoin de se confronter à ses propres limites se développe,** et les individus ressentent l'envie de mener leurs propres projets et de gagner en autonomie. Le sentiment de liberté offert par les espaces sauvages peut générer un besoin d'adrénaline. La confrontation à des grandes hauteurs, aux éléments et plus généralement aux sensations fortes sera d'autant plus sécurisée que, durant l'enfance, l'individu aura expérimenté ses propres limites avec une force et une taille limitées.

Toutes les expériences sont-elles génératrices de liens ?

Dès lors qu'on est dans la nature, on vit des interactions corporelles avec le non-humain. Tel est le sens des mouvements du dehors (tous dehors, classe dehors...). Le lien corporel est induit par la seule présence, ne serait-ce qu'avec les conditions météorologiques avec lesquelles on est obligé de composer : le froid, le chaud, l'humidité etc. Il est enrichi par les activités par exemple pour se frayer un passage entre des arbustes (comme le ferait un sanglier) ou déplacer une pierre ou un tronc pour s'asseoir.

Certaines pratiques reconnectantes ont des visées plus utilitaristes et passent par des actions corporelles qui visent à transformer les éléments ou les milieux naturels. C'est le cas par exemple des pratiques de jardinage ou de la renaturation des cours d'écoles mais aussi de la construction de cabanes.

Ces activités contribuent à la reconnexion parce qu'elles conduisent à éprouver les éléments naturels par exemple la solidité des branches pour construire une cabane, à tisser un contact intime avec la terre et ses habitants dans le cas du jardinage.

En revanche, il faut veiller à ce qu'elles ne conduisent pas à ancrer une posture de contrôle de l'homme sur le monde vivant qui serait contraire à l'objectif de changement de rapport au monde. Peut-être en donnant une place importante au laisser faire, à la libre évolution des milieux dans les projets de renaturation ou de jardinage.

Par ailleurs, l'expérience corporelle seule ne garantit pas l'établissement d'un lien avec le monde vivant. « La randonnée, la descente en canoë, la spéléo sont aussi des activités en elles-même qui peuvent se dérouler sur ou dans la nature sans mêler la découverte. »¹

Bien des pratiques sportives de plein air (ski, vtt, trail et même randonnée) utilisent l'environnement essentiellement comme un terrain de jeux. De même, on peut s'interroger sur la portée en termes de lien à la nature de la pratique d'activités purement scolaires dans le cadre de l'école du dehors.

Alors, comment faire pour que l'engagement du corps essentiel connecte au milieu naturel ?

Exercer nos sens pour nous connecter à la nature

On peut être immergé dans la nature mais ne rien voir, ne rien entendre, ne rien sentir... Sylvain Tesson qui a passé beaucoup de temps dehors en témoigne dans le film « La panthère des neiges ». Il découvre la richesse du monde vivant lors des affûts partagés avec Vincent Munier parce qu'il développe alors une attention plus aiguë à son environnement qui passe par les sens.

Les sens sont nos outils à fabriquer du sens. Toutes les informations sensorielles que nous assimilons s'organisent dans le champ de nos représentations en une sphère signifiante d'images. Ces images se



réorganisent avec notre intériorité, s'ordonnent en nous et deviennent notre connaissance du monde. ... (Dominique Cottereau²)

Développer l'attention à nos sens, cela s'apprend, en explorer tous les registres, en occulter temporairement certains pour se concentrer sur d'autres, prendre conscience de ce que nous voyons dans les moindres détails, de ce que nous entendons malgré le tohu-bohu de notre civilisation (la plupart des enregistrements audios même en forêt amazonienne comportent le ronronnement d'un moteur d'avion), des odeurs, de la consistance, des reliefs, de la douceur, de la rugosité des éléments naturels, de la fraîcheur du vent sur nos joues... De nombreux ouvrages pédagogiques proposent des activités pour développer l'ensemble de nos sens. (le *Coyote's guide* du courant des 8 Shields, les formations du Réseau de Pédagogie par la nature ou les cahiers techniques FCPN l'approche sensible⁴).

Pour développer la conscience et l'inscription dans notre mémoire de ces expériences sensorielles, il est important de les mettre en mots et de les partager.

Le corps indissociable des autres parties de notre être

Nos sens constituent une interface entre notre corps et le reste du monde mais les perceptions nous pénètrent, touchent notre sensibilité et sont sources d'émotions. Le sensoriel est donc indissociable du sensible.

En outre, « Le chemin sensoriel préalable donne du sens aux connaissances intellectuelles qui seront enseignées par la suite. » (Hervé Brugnot⁶). Une étude purement intellectuelle, ou purement instrumentalisée, expérimentale, d'un milieu biologique, d'un terroir, d'un animal qui n'incluerait pas cette appréhension par le physique, le corps, les sens n'atteindrait sans doute pas sa vocation à créer un lien profond à la nature.

En effet, « de nombreux scientifiques le disent : on peut apprendre avec sa tête, mais on ne peut pas comprendre sans tout son être « psycho-corporel ». (Louis Espinassous⁸) Plus l'expérience vécue mobilise les gens de façon complète à travers tous leurs sens, plus les apprentissages peuvent être intégrés. (IFREE⁹)

Références citées dans le texte

1. Louis Espinassous. *Pistes*, Plume de carotte/Terre vivante, 2018.
2. Dominique Cottereau. *La nature dans l'apprentissage tout au long de la vie*, dans *Le souci de la nature*, apprendre, inventer, gouverner, CNRS éditions, 2017.
3. Scott D. Sampson. *Éveiller ses enfants à la nature... même en ville*, éditions poche Marabout, 2019.
4. François Lenormand. *L'approche sensible en éducation à la nature*, Les cahiers techniques de la gazette des terriers, n°151, 2022.
5. ERBINA, Guide Enfant et nature jusqu'à 6 ans, 2019.
6. Hervé Brugnot. *Vive la patouille ! L'abc de la relation sensorielle à la nature*, vidéo, 2022.
<https://www.youtube.com/watch?v=VqmVNBeqvSU>
7. Les boutons d'or de Bigorre. *Projet nature*.
8. Louis Espinassous. *Besoin de nature*, Ed. Hesse, 2021.
9. IFREE, *Eduquer et se former dehors, l'approche expérientielle de la nature et du terrain avec des adultes*, 2017.
<https://www.ifree.asso.fr/actualites/371-eduquer-et-se-former-dehors-la-nouvelle-publication-de-l-ifree-vient-de-sortir>



Pour nous rejoindre :

www.tousdehors.fr

07 49 75 37 67

contact@tousdehors.fr