

Hervé Brugnot

Praticien en écopsychologie, **Hervé Brugnot** explore le lien profond entre notre nature intérieure et notre nature extérieure. Inspiré par les peuples racines et la psychologie moderne, il propose des pédagogies originales pour se reconnecter au

Juliette Delessard

Animatrice nature et formatrice, Juliette Delessard propose des aventures vivantes et collectives. Elle accompagne les jeunes et les adultes pour apprendre à faire tribu, construire son identité et être au plus proche du vivant. Ses ingrédients favoris : l'expérimentation, l'écoute et la joie !

Résumé long

Nous vivons dans un monde de plus en plus virtuel, les enfants se retrouvent ainsi déconnectés du réel et en particulier de la nature. Aujourd'hui, l'éducation en milieu scolaire et périscolaire se fait essentiellement entre quatre murs. Les quelques sorties se font dans des lieux clos, comme les musées ou les cinémas, et plus rarement à l'extérieur, espaces qui sont souvent aménagés et aseptisés.

De même à la maison, les enfants sont de moins en moins laissés autonomes dans le jardin par exemple et encore moins dans le petit bois d'à côté pour partir construire des cabanes avec les copains, les temps d'écrans prenant de plus en plus de place.

Pourquoi nous sommes-nous coupés de la nature ? Pourquoi « parquer » nos enfants ? Nous imaginons sûrement qu'à l'intérieur, nous pourrions plus facilement les contrôler et qu'ils seront ainsi à l'abri du danger. Nous-mêmes déconnectés, nos peurs de la nature augmentent chaque jour un peu plus, ce monde du dehors est devenu étranger, même nos cours d'école voient disparaître l'herbe et les quelques arbres encore présents.

Pourtant, notre corps a besoin, pour se développer, de déployer tous ses sens et d'être confronté à une grande diversité d'éléments et de situations : appréhender des matières comme la terre, le bois, la boue, l'eau, apprendre à se cacher, grimper, escalader, bricoler, vivre des moments de partages et d'entraide, être confronté aux imprévus comme la météo, découvrir les animaux, les plantes... Et notre esprit a lui aussi ce besoin de nature pour comprendre, imaginer, créer, observer. Être dehors permet tout cela. Nous savons aujourd'hui grâce à plusieurs recherches en médecine et en psychologie que le manque de nature a des conséquences néfastes sur le bien-être physique et psychologique de l'individu. Le syndrome de manque de nature touche la plupart de nos enfants et adolescents : déficit de l'attention, hyperactivité, manque de confiance en soi, dépression, repli sur soi... Alors qu'attendons-nous pour ré-ensauvager nos enfants, pour les remettre en lien avec le réel ? Vous découvrirez lors de cette conférence des exemples de reconnexion où l'enfant peut s'épanouir pleinement et retrouver son équilibre : sorties en forêts, séjours en nature, écoles du dehors... De nombreuses associations œuvrent pour recréer ces espaces de vie.

Nous découvrirons que ces expériences de pleine nature, et en particulier le jeu libre, font naître chez l'enfant une multitude de compétences comme la coopération, la confiance en soi, le respect du vivant, l'empathie. Une manière de transformer leur

rapport au monde et de leur permettre d'être pleinement acteurs d'un monde plus juste
!

