MÉTHODE

Exploration sensorielle et méditative

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.

Cette séquence éducative propose, d'entrer en contact, de créer un lien avec les éléments de l'environnement, de se souvenir, créer et lâcher prise dans la nature. Il s'agit de se décentrer, d'étendre sa conscience aux éléments de nature et aux non-humain auxquels nous ne prêtons pas attention d'ordinaire. Afin de mieux se connaitre et apprendre du monde, la séquence vise à faciliter le processus créatif par l'écoute de l'environnement sonore, de sentir le froissement de l'air extérieur dans les feuilles d'arbres et d'entendre les remous intérieurs engendrés par cette attention particulière portée à l'environnement, à l'autre.

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Le public
Tous publics

La durée
30 à 40 minutes environ

En extérieur

Les effectifs minimum et maximum
8 à 15 personnes

Auteur **Association Semis à tout va...** *63500 Issoire* Acteur de terrain

Balades sensorielles, arts et nature, hortithérapie, jardin, ecopsychologie

Objectifs

- Découvrir son environnement par l'exploration sensorielle (observation, contact...)
- S'entrainer à la pratique méditative
- Créer un récit, une histoire en lien avec la nature et le partager collectivement

Matériel nécessaire

Pas de matériel spécifique

Description

Telles les formes épiques ou romantiques que prennent les nuages en plein ciel, les éléments de nature peuvent nous aider à replonger dans un souvenir, dans les mythes et récits de notre enfance, dans notre culture. La séquence propose aux participant.e.s, de se laisser guider par l'animateur pour une séance de médiation dans un environnement naturel.

Consigne à l'attention du professionnel-animateur

- L'animateur doit être détendu
- Dans une posture de facilitateur de création du lien à la nature.
- Parler en utilisant le pronom « Je »
- Préciser aux participant.e.s qu'ils et elles sont libres et ont le choix se retirer de l'activité à tout moment.

1. Le temps d'exploration - 15 minutes

Consignes à l'attention des participants énoncées par l'animateur :

- *Je vais vous inviter à réaliser une exploration immersive de votre environnement et pour cela je vous propose de vous guider. Je serai immobile, tandis que vous serez en mouvement. Vous allez être mes jambes, mes bras, ma tête, mon nez, mes yeux, etc. Je vais vous guider en parlant en « je », par exemple si je dis : « Je lève le bras droit », vous lèverez le bras droit.*

Récit pour l'exploration sensorielle et méditative

- *Je suis debout, le corps détendu, les pieds ancrés au sol et la tête soumise au mouvement de l'air.*
- *Je ferme les yeux et je me concentre sur les bruits autour de moi, j'essaye d'identifier les bruits les plus proches de moi, les bruits les plus lointains, les bruits latents, les bruits soudains, les bruits humains, les bruits non humains et j'essaye d'imaginer une carte sonore du territoire.*
- *Je lève les yeux et je me mets en mouvement, tout doucement, je peux bouger mon*

corps et commencer à marcher où je veux, doucement, peut-être j'entends le bruit de mes pas.

- *Je vais, lentement vers un élément naturel qui m'attire et me rappelle un souvenir.*
- **[Elements descriptifs]** *: Je me concentre sur son observation, je peux le regarder d'en haut, d'en bas, je tourne autour de lui, le toucher, être à l'écoute de mes sensations à son contact. Quelle texture ? Est-il doux, rugueux ? Je peux aussi sentir son odeur.*
- **[Histoire naturelle]** : *Je peux m'imaginer son cycle de vie, son histoire naturelle : d'où vient-il ? Depuis combien de temps est-il de cette manière ? Comment va-t-il évoluer ?*
- **[Approche sensible anthropomorphe]** *Je peux aussi imaginer quelle est sa sensation physique actuellement. Bouge-t-il avec le vent comme l'on pourrait peut-être le ressentir sur nos joues en ce moment ?*
- **[Approche Relationnelle]** *Je peux aussi me demander s'il a un lien avec un autre être vivant, par exemple, est-ce la main de l'homme qui l'a amené ici ? Peut-être que si c'est une pierre chaude un lézard est venu s'y poser, à vous d'imaginer une histoire qu'il a pu vivre en fonction de l'observation que vous en faites.*
- **[Approche Mémorielle]** *Maintenant je peux me concentrer sur le souvenir que j'ai choisi et me laisser porter quelques instants par cette image.*

- **[Sagesse]** *Enfin, la nature est souvent signe de sagesse et de grande résilience, (exemple du roseau qui plie, mais ne casse pas).*
- *Lorsque j'ai pris le temps d'observer cet élément, de le toucher, de le sentir, d'imaginer son histoire de vie, d'en tirer un message de sagesse, je vous invite à votre rythme à déambuler à nouveau où vous le souhaitez et à vivre à nouveau cette même expérience sans ma voix.*

[Clôture de l'exploration]

- *Je vous laisse ainsi quelques minutes d'exploration de ce territoire qui est habité de multiples êtres vivants.*
- *Je vous propose de revenir vers moi à votre rythme et de nous mettre en cercle de partage.*
- *Je vous remercie d'avoir été mes yeux, mon nez, mes pieds pendant ce temps partagé.*

2. Retour d'expérience - 20 minutes

À la fin de cette activité, vous pouvez faire un temps d'analyse et de partage de cette expérience vécue en proposant aux groupes de s'exprimer sur cet exercice. L'animateur.trice invite les participants à revenir en cercle et proposent différentes questions :

- *L'expérience en soi : qu'avez vous pensé de ce temps d'exploration ?*
- *L'expérience pour soi : quels effet sur vous, votre corps, vos questionnement, vos sensations ? Quels souvenirs la déambulation a-t-elle éveillée en vous ?*

Points de vigilance

Il est important que l'animateur ou l'animatrice ait une expérience vécue de la séquence pour pouvoir mieux la partager.

L'animateur doit parler avec calme et préciser que les bruits qui peuvent être perçus de manière parasitaire font aussi partie de l'exercice.