MÉTHODE

Planète CPS //Eloge aux non-humains

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.

Cette séquence propose une manière de porter attention aux éléments de nature ordinaire et d'en faire éloge, non pas seul face à la nature, mais en binôme. Faire l'éloge de quelqu'un, c'est d'abord se décentrer, observer, analyser et faire ressortir ce qui est inspirant chez l'autre, ses mérites, ses qualités, ce qui fascine, ce qu'on aime. Centré sur les non-humains (vivant ou non vivant, de l'individu au paysage), cet exercice d'écopsychologie se pratique en binôme.

Mise à jour de cette page :
08/06/2026

Le public
Tous publics

La durée
30 min

Les effectifs minimum et maximum
Entre 8 et 16 personnes

Auteur **Pôle ESE**
69002 LYON Réseau d'acteur

Objectifs

- Développer de l'empathie envers les non-humains.
- Donner de la valeur aux éléments de nature ordinaires qui nous entourent.

Matériel nécessaire

Aucun matériel nécessaire.

Description

Les participant.e.s doivent être en binôme.

Au sein du binôme, une personne fait l'éloge d'un élément de nature sans le nommer expressément mais en disant « tu » à son binôme. L'autre personne ne sais pas de quoi il s'agit et écoute sans intervenir, sans parler, pendant 3 minutes. L'écoutant.e tente de deviner ce qu'est cet élément de nature par la pratique de l'écoute active.

La séquence se déroule en deux temps.

1. Eloge - 10 min

- Au sein de chaque binôme, l'une des 2 personnes devra sélectionner un élément de nature, une feuille, un paysage, un cailloux, un bosquet... Et le garder secret, pour le moment.
- Une fois l'élément de nature sélectionné, le ou la stagiaire commence à réfléchir à l'éloge, au discours.
- L'autre personne du binôme, celle qui va être à l'écoute de l'éloge, va fermer les yeux, accorder sa confiance et se laisser guider les yeux fermés à travers le parc/l'espace dans lequel se déroule l'activité.
- La personne qui va faire l'éloge, amène son binôme qui a les yeux fermés, jusqu'à l'élément sélectionné. La personne place son binôme dos à cet élément, de sorte que, l'autre ne voit pas l'élément sélectionné.
- L'écoutant.e ouvre les yeux.
- Une fois les deux participant.e.s face à face, l'éloge peut commencer.
- Sans le nommer, uniquement en décrivant l'élément de nature, la personne qui fait l'éloge va s'adresser à son ou sa partenaire comme si c'était l'élément de nature choisi. Par exemple s'il s'agit de faire l'éloge d'une « petite forêt de pins » : Tu es grande et belle. Tu as l'air accueillant. Tu accueilles la vie dans tes branches. Ton vert évolue au fil de l'année.
- On peut aussi se prendre au jeu, si on a une âme de poète et faire une éloge plus poétique. Par exemple : Du sable rose caresse magnifiquement tes pieds en forme de racine. ô écorce ! ô photosynthèse ! Le chant du vent dans tes aiguilles fait chavirer mon âme ! Face à ta beauté mes yeux se noient tels des hublots au coeur de la tempête.
- La personne qui fait l'éloge a 3 minutes pour faire l'éloge à l'élément qu'elle a choisi. Elle peut laisser des temps de silence. Son binôme, en position d'écoute active, ne doit pas l'interrompre.
- A la fin de l'éloge, l'écoutant essaye de deviner l'élément choisi puis les rôles s'inversent.

2. Retours d'expériences - 20 min

L'animateur : propose un temps de partage d'expérience en posant des questions tel que :

- Qu'est-ce que ce moment intime avec la nature a révélé en eux ?
- Y a-t-il des émotions qui se dégagent ?
- L'exercice a-t-il réveillé leur créativité, leur sens, etc. ?

Un lien peut être fait aussi sur les bénéfices qu'opère la nature sur notre santé mentale.

Variantes possibles

L'éloge peut être écrite en fin de séance sur papier. Cela peut ensuite servir de support pour une chasse au trésor où les textes d'éloge permettent de désigner un arbre, une plante... où est un caché un trésor ou un autre texte d'éloge.

Cette activité peut aussi s'inscrire dans le dispositif Planète CPS. Il s'agira alors, après le temps d'éloge, de proposer un temps de discussion propice au renforcement des compétences psychosociales. Lire Animer le temps de discussion d'une activité CPS