MÉTHODE

En quête de sens dans un petit coin tranquille

Mise à jour de cette page :
14/02/2025

Le public
Tous publics

La durée
40 minutes

Les effectifs minimum et maximum
Entre 5 et 15 personnes

Auteur Association Semis à tout va... *63500 Issoire* Acteur de terrain
Balades sensorielles, arts et nature, hortithérapie, jardin, ecopsychologie

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.
La séquence propose de s'imprégner des lieux choisis, où chacun et chacune choisit son petit coin de nature, porte attention à l'environnement, comme un refuge, un espace de ressourcement personnel, de méditation ou encore d'introspection, face à la nature.

Objectifs

- Vivre un moment seul dans un environnement de nature « sauvage ou domestiquée ».
- Se concentrer sur ses sensations physiques au contact des éléments de la nature.

Matériel nécessaire

Aucun matériel

Déroulement

La séquence se déroule en deux temps, dans un espace extérieur.

Consignes : 5 minutes.

Animateurice :

- Invitez les participants à choisir un coin de nature et prendre un temps calme et seul.e dans cet espace. La séquence propose de s'imprégner des lieux choisis, de porter attention à l'environnement, comme un refuge, un espace de ressourcement personnel, de méditation ou encore d'introspection, face à la nature.

Temps de découverte individuelle du petit coin tranquille : 15 minutes

A destination des stagiaires :

- Inviter les stagiaires à trouver un petit coin de nature qui les inspire et à s'y installer, à l'aise.
- Informer les stagiaires des intentions de la séquence : ce moment est une invitation à éprouver le temps qui passe au contact des autres formes de vie autour de vous.
- Inviter les stagiaires à observer leur environnement, à porter attention aux éléments de nature qui les entourent (ce qui vole, se déplace au sol, aux détails qu'on ne perçoit pas d'habitude, etc.).
- L'exploration se fera aussi par l'appréhension des différentes textures de l'environnement à proximité (la mousse, l'écorce, les pierres). Inviter les stagiaires à tenter de nommer les textures ressenties.
- A leur contact, notre créativité peut alors se déployer de multiples manières et peut nous renvoyer à des souvenirs d'enfance.

Retour d'expérience : 20 minutes

- L'animateurice invite les participant.e.s à se rassembler.
- Chacun et chacune, peut faire visiter son petit coin tranquille, inviter le groupe à s'y rendre et en faire la visite, partager l'expérience vécue.
- L'animateur peut les guider dans la démarche en leur proposant de nous partager leurs ressentis vis-à-vis de leur petit coin tranquille, ainsi ils peuvent nous partager leur découverte, les activités qu'ils ont réalisées, si leur corps était en mouvement ou statique.

- Enfin, se réunir en groupe pour le débrief final.
- Faire un partage sur ce que ce moment intime avec la nature à pu révéler en eux (quelles émotions se dégagent, est-ce que cela a éveillé leur créativité, est-ce qu'ils ont éveillé leurs sens, ressenti des choses nouvelles, etc.).

Points de vigilance

- Il est important de dire au début de l'activité que leur perception du temps peut évoluer et que souvent d'antan cette pratique était courante notamment dans le monde paysan, où la sieste s'établissait au pied d'un arbre.
- Un lien peut être fait aussi sur les bénéfices qu'opère la nature sur notre santé mentale.