

RECONNECTER L'ENFANT AU VIVANT

À RETENIR

1. Qu'est-ce que la connexion humain-nature et pourquoi est-ce important ?

La connexion humain-nature est liée positivement au **bien-être humain** et à la **préservation des écosystèmes naturels**.

Plus la **biodiversité** est importante et les individus **attentifs** à l'environnement, plus les effets bénéfiques sont importants.



Cognition



Santé sociale



Santé mentale



Santé physique

SANTÉ HUMAINE

© Julien Vergne

La connexion à la nature est un concept psychologique qui désigne le **sentiment d'appartenance au monde naturel** (percevoir des similarités et des interdépendances entre les humains et la nature)

2. Comment maintenir une bonne connexion à la nature ?

La connexion humain-nature diminue avec l'âge dans les sociétés occidentales mais peut être influencée positivement par la **pratique de la pleine conscience** en milieu naturel et le **contact direct avec les milieux naturels** (écoute de sons de nature, jardinage, balade en milieu préservé)



CONTACT AVEC LA BIODIVERSITÉ

© Julien Vergne

3. Que faire pour améliorer la connexion humain-nature ?

- Favoriser la pratique en extérieur
- Mettre en place des rituels impliquant les pratiques efficaces (pleine conscience, découverte libre du milieu)
- Éviter les termes utilitaristes (préférer « joue un rôle dans... » à « sert à... »)
- Focaliser sur l'interdépendance et éviter la hiérarchisation du vivant.
- Favoriser l'expérientiel et l'émotionnel plutôt que la connaissance abstraite

POUR ALLER PLUS LOIN

Bibliographie : Empruntable à la médiathèque de l'Écolothèque

- *L'enfant et la Nature* – F. Plénard, Rocher, 2020
- *L'enfant dans la nature*, M. Fauchier-Delavigne et M. Chereau, Fayard, 2019
- *Vivre la nature avec les enfants : un programme de découvertes*, J. Cornell, 1995
- *Mon premier bain de forêt*, I. Collioud-Marichallot, J. Lagrange, Glénat, 2021

Sitographie

- <https://www.occitanie-ouest.cnrs.fr/fr/cnrsinfo/renforcer-le-sentiment-dappartenance-la-nature-une-strategie-gagnant-gagnant-pour-lhumain>
- <https://www.inee.cnrs.fr/fr/cnrsinfo/entre-humains-et-nature-la-distance-augmente>
- fascicule de [reconnexion](https://www.calameo.com/read/002231090146ca33fdf69?authid=RiE5uBs2zC20) - Parc national du Mercantour <https://www.calameo.com/read/002231090146ca33fdf69?authid=RiE5uBs2zC20> Article du courrier de la nature

Outils / idées d'activités

- Parcours les yeux bandés « balade nature »
- Mon ami l'arbre : toucher et reconnaissance
- empreinte d'écorce et dessins d'ombres
- « land » art nature ...

Contacter la chercheuse

gladys.barraganjason@gmail.com

... Site internet en construction pour participer aux enquêtes scientifiques et évaluer mes pratiques...

Mémoire Sarah Vidal

<https://ecolothèque.montpellier3m.fr/sites/ecolothèque/files/telechargement/fichier/Renforcer-la-connectivite-a-la-nature-pour-preserver-la-biodiversite-Sarah-Vidal.pdf#page=21>