

La nature guérit

Un nombre croissant de recherches relie directement la vigueur physique, mentale et spirituelle des enfants et des adultes à la richesse et à la qualité de leurs expériences dans la nature.

Le temps de la nature n'est pas linéaire (avec un passé, un présent et un futur), il est régi par des cycles qui reviennent encore et encore : l'eau, les saisons, les phases de la lune, le jour et la nuit. C'est un présent éternel caractérisé par la lenteur et un profond respect des rythmes de chaque être vivant, qui ne peuvent être ni modifiés ni accélérés et qui, en même temps, sont en harmonie avec tout. Il faut 9 mois pour que la graine d'un bébé mûrisse dans l'utérus de la mère, ou 12 pour que les fleurs de prunier réapparaissent...

Ces intervalles longs et constants nous permettent de nous détendre et de nous connecter au reste de l'univers. Nous apprenons à faire confiance à la vie, à l'accepter

telle qu'elle est et à nous accepter nous-mêmes. Des études menées auprès de personnes qui ont passé de longues périodes dans la nature ont révélé que cela procure un sentiment de paix et un sentiment de confiance en ce qui est à venir. Ces recherches ont également signalé des améliorations dans la capacité de penser plus clairement.



Les activités réalisées à l'extérieur, dans des espaces naturels, réduisent le risque de souffrir de maladie mentale et augmentent le sentiment de bien-être et l'estime de soi. Une étude récente de l'Université d'Essex, en Angleterre, à laquelle plus de 1 200 personnes ont participé, garantit que seulement cinq minutes par jour de marche dans un parc, en vélo, la pêche dans une rivière ou le jardinage suffisent pour que l'on obtienne ces effets positifs. Selon ses auteurs, les espaces verts avec de l'eau sont encore plus efficaces. Les plus touchés sont les enfants et les jeunes, ainsi que ceux qui souffrent de maladie mentale.

Mais il n'est pas nécessaire d'habiter des endroits sauvages, ni même de s'y rendre, pour profiter des bienfaits curatifs de la nature. Stephen et Rachel Kaplan, deux psychologues américains de l'environnement, ont étudié, dans les années soixante-dix,

un large échantillon de professionnels du monde des affaires et de fonctionnaires. Ils ont constaté que ceux qui avaient, dans leur lieu de travail, des fenêtres donnant sur les arbres et les jardins, éprouvaient beaucoup moins de frustration et étaient plus productifs et enthousiastes que ceux qui n'en avaient pas.

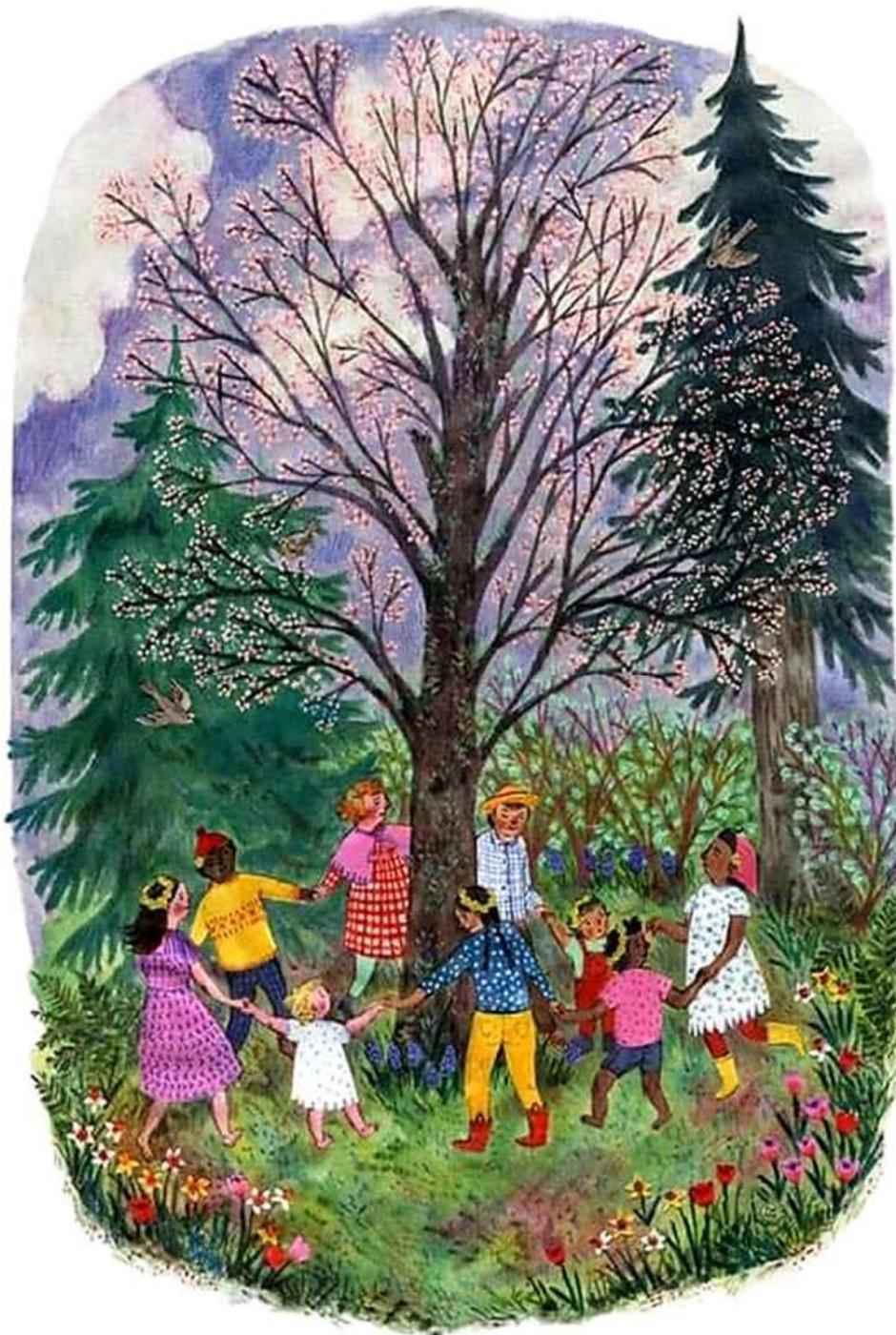
À la suite de leurs recherches, les Kaplan en sont venus au concept d'« environnement réparateur » pour expliquer l'effet calmant et relaxant du « vert ». Selon eux, la nature offre un environnement qui laisse l'attention libre, sans la diriger vers un stimulus particulier. Cela élargit le champ perceptuel et ne nécessite pas d'énergie supplémentaire pour laisser de côté beaucoup de choses et se concentrer sur une seule. Nous entrons dans un mode d'attention « automatique » ou « involontaire » qui nous permet de nous reposer de la fatigue accumulée par un excès d'attention concentrée.



Plus récemment, en Angleterre, le Dr William Bird, auteur du rapport *Natural thinking* et conseiller de la Natural England Foundation, a montré que les gens sont en

meilleure santé, s'adaptent mieux, ont moins de stress et sont mieux en mesure de se concentrer simplement en contemplant, quelques minutes par jour, les espaces verts.

Linda Buzzell-Saltzman, thérapeute et fondatrice de l'Association internationale d'éco-thérapie, recommande à ceux qui souffrent de troubles émotionnels de passer plus de temps entourés par la nature, d'interagir avec l'air, l'eau et les êtres vivants, et de se laisser guider dans leur activité quotidienne par la trajectoire du soleil, plutôt que par l'horloge.



Mieux que les pilules

Précisément en raison de son effet calmant et réparateur de l'attention, la nature peut être une forme puissante de thérapie pour le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité) et certains autres troubles émotionnels et comportementaux. Trop souvent (surtout si vous prenez en compte le pourcentage élevé de diagnostics qui pourraient être erronés, ainsi que les effets secondaires possibles et le danger de dépendance à ces substances), des médicaments tels que le Ritalin ou des antidépresseurs et des anxiolytiques sont administrés. Se remémorant son enfance à la campagne, Richard Louv déclare : « Les forêts étaient mon Ritalin. La nature m'a calmé, a aidé à ma concentration et a aussi excité mes sens. »

De nombreux parents observent des variations significatives dans les niveaux de tension et d'hyperactivité de leurs enfants, lorsqu'ils passent du temps à l'extérieur. Des changements qui ne peuvent pas être expliqués simplement par l'exercice physique, car la plupart des enfants pratiquent également des sports organisés. En leur offrant une source supplémentaire de soins, les espaces verts aident les enfants à penser plus clairement et à faire face au stress plus efficacement. Combinée à une certaine forme de soutien psychologique à la famille et à des modifications des habitudes alimentaires et d'exercice, l'éco-thérapie a donné d'excellents résultats dans le traitement de ces maux.



Des études menées dans des centres éducatifs, par le susmentionné William Bird, montrent qu'aller régulièrement à la campagne, ou dans les parcs et les jardins, réduit les symptômes de déficit de l'attention, améliore le comportement et les résultats scolaires, augmente la motivation des enseignants et, par conséquent, la qualité de l'enseignement.

Des changements importants ont également été observés lorsque les écoles sont entourées ou ont des espaces verts, avec des vergers et des arbres. Des chercheurs suédois ont constaté que les élèves des jardins d'enfants « verts », qui jouent à l'extérieur tous les jours, quel que soit le temps ou la saison, ont une meilleure coordination motrice et une plus grande capacité de concentration que leurs homologues des jardins d'enfants conventionnels.



Dans les espaces ouverts, les enfants peuvent naturellement exprimer et contrôler des émotions que notre culture a tendance à considérer comme « négatives » telles que la colère, la tristesse, la timidité... « Ici, si un enfant est en colère ou de mauvaise humeur, il peut libérer cette énergie en courant ou en s'éloignant à la recherche de son propre

espace », explique Cathy Bache, directrice du Jardin secret, une école maternelle dans la forêt.

Grâce à l'interaction quotidienne avec les arbres, les animaux et les plantes, les élèves apprennent à se détendre, à utiliser l'espace, à vaincre leurs peurs, à établir des relations et à assumer la responsabilité des conséquences de leurs actes.

Ils développent une plus grande connexion et une meilleure compréhension d'eux-mêmes, des choses qu'ils aiment, de celles qui sont importantes, tout en développant un sentiment d'appartenance et de sécurité dans le monde.

L'harmonie émotionnelle, la confiance en soi, le développement physique et mental, les compétences en communication et un sentiment de bien-être généralisé ne sont que quelques-uns des traits que les professionnels de l'éducation verte ont pu observer chez leurs disciples.

