

## L'importance de la reconnexion à la nature pour les enfants

*Pierre Bias – professeur des écoles, thérapeute, co-président d'EduKa-3000*



C'était il y a quelques années, l'été à Belle Ile, j'étais assis sur un rocher entre la plage de galets et la mer. Dans cette beauté, dans cette pureté du matin avec le soleil qui se levait, le bruit des vagues et les cris des goélands, j'entends le bruit d'un sac en plastique entraîné par le vent, qui passait derrière moi, de galet en galet. Mon premier réflexe a été de me lever pour aller ramasser ce sac. Et avant même que je sois debout m'est venue l'idée que c'était une illusion. Qu'après avoir ramassé ce sac, d'autres sacs arriveraient sans fin et que d'aller ramasser ce sac pour aller le mettre dans une poubelle n'aurait aucun effet sur la cause première. Nous nous épuisons à ramasser tous ces sacs, à corriger les faits, mais la cause est toujours là.

A l'époque je ne connaissais pas encore toutes ces données sur la quantité de plastique qui crée un septième continent dans le Pacifique, je n'avais pas encore vu les images de ces oiseaux de mer, grands et petits, qui meurent parce que leurs estomacs sont pleins de plastiques, parce qu'ils ont mangé des poissons pleins de plastiques. Alors où est la cause de cette situation infernale, et comment agir sur celle-ci pour la stopper ? A l'époque, je suis resté assis, j'ai pris une décision qui peut révolter, qui peut paraître anti-constructive, anti-nature, anti-écologique : ne plus ramasser, et aller trouver la cause dont nous venons de parler.



Cette cause, elle est dans la conscience collective de l'humanité. Chez la majorité des êtres sur terre, il n'y a aucune conscience que nous sommes tous interdépendants, que ce nous faisons à l'autre en réalité nous nous le faisons à nous-même, que ce que nous faisons à la nature, nous nous le faisons à nous-mêmes. Un physicien américain qui sort de l'ordinaire, Nassim Hamein, a donné à Paris il y a deux ans une superbe conférence. Il y montrait que



nous sommes tous connectés les uns aux autres. Et comment ? Tout simplement, parce que chaque proton dans notre corps est un trou noir. Qu'est-ce que cela veut dire un trou noir ?

Un trou noir a une masse infinie ; cela veut dire qu'un proton contient toute l'information de l'univers et qu'en plongeant dans un proton de notre corps, nous pouvons accéder instantanément à toute l'information de l'univers. Nul besoin donc de courir, de partir explorer le monde (sauf pour le plaisir !), l'information se trouve à l'intérieur de notre corps.

Pourquoi n'accédons nous pas à cette information ? A cette conscience que nous sommes tous interdépendants et que ce que nous faisons à l'autre, nous le faisons à nous-même ? Comme une goutte d'eau qui a une tension superficielle qui permet de maintenir l'eau à l'intérieur de la goutte, le proton a une tension superficielle qui le protège et qui demande à être traversée. Comme une coccinelle qui perce la surface de la goutte, qui traverse la tension superficielle de la goutte pour se désaltérer avec

l'eau à l'intérieur, nous devons trouver comment percer la tension superficielle de nos protons pour rentrer dans cette connexion à l'univers. Une fois que nous sommes connectés à l'univers, connectés à la nature, se développe en nous l'évidence de la respecter, puisque la respecter c'est nous respecter, faire perdurer la vie au sein de la nature, c'est faire perdurer notre vie et notre santé.

Aucune action extérieure n'aura d'impact réel sur la sauvegarde de notre planète si elle n'est pas précédée par une plongée en nous-même pour trouver notre lien intérieur avec la nature. Une fois que, intérieurement, nous sommes reliés, nous avons réactivé cette connexion avec la nature, alors nous pouvons poser des actes extérieurs justes et bienveillants. C'est au creux même de notre corps physique que se trouve la solution, les retrouvailles, la connexion, que ce soit pour le problème du plastique, ou tous les autres problèmes de destruction de notre humanité, de notre planète, de la nature...

### **Alors, pourquoi l'importance de la reconnexion à la nature pour les enfants ?**

Eh bien, pourquoi attendre d'être adulte pour se connecter ? Pourquoi ne pas proposer aux enfants de rester connectés, ou de retrouver leur connexion pour que dès leur plus jeune âge ils développent cette bienveillance qui est en eux, cet autre regard sur la nature.





Au sein de l'association EduKa-3000, dans nos Rencontres Grandir Ensemble, nous proposons par exemple aux familles volontaires de partir dormir à la belle étoile. Pourquoi ? En dormant dans la nature, la cellule familiale, isolée, seule au milieu de la nature, a cette possibilité de revivre ce lien en intimité avec la nature jusqu'au petit matin. Partir à la nuit tombée, dans un lieu inconnu, être déposé là par un accompagnant bienveillant qui vous aura préparé, construire son cocon et vous retrouver seul au milieu de la nuit, vous permet de découvrir qu'au lieu d'avoir peur, vous êtes protégés par la nature. La nature n'est pas hostile ou bienveillante, elle est neutre, et c'est le regard que vous portez sur elle qui fera qu'elle sera l'un ou l'autre. Les Rencontres Grandir Ensemble d'EduKa-3000 sont, entre autres propositions, une opportunité de réveiller cette connexion à la nature, en famille.

<https://eduka3000grandiresembleete2018.blogspot.fr/>  
contact@eduka3000.org



**Témoignage de Teva, 10 ans, à la fin de son sit-spot\* de 25 minutes dans la forêt de Meudon (région parisienne)**

« Je me sens mieux, j'ai eu un mois d'avril très difficile, un professeur très difficile, je me sens mieux, beaucoup plus apaisé, tout est parti, je me sens dégagé, plus calme, déchargé, parce que j'étais très énervé en arrivant ici tout à l'heure, j'étais encore dans beaucoup de tension. J'ai pris des écorces de bois par ce que je trouvais cela plus moelleux, j'ai pris de la mousse que j'ai un peu arrachée en demandant à la nature que j'ai mis sur un caillou, je pose ma tête dessus. J'ai choisi le plus bel arbre de tous. Je trouvais que c'était un peu le roi, il est très grand, il a des espèces de tentacules. Je sens sa force, je deviens plus zen, je grandis, je veux devenir sage comme lui – ce serait bien.

Pendant que je suis assis là, j'entends surtout. J'ai reconnu quatre oiseaux, un corbeau, une mésange, ... peut-être, je vois ces tout petits arbres qui dans 30 ans vont devenir comme celui-là, le gros, je touche cet arbre qui va bientôt avoir des feuilles parce qu'on voit des

bourgeons, je vois de belles choses...

On a quand même choisi de ne pas aller tout au fond de la forêt, il y a un chemin, parfois je vois des humains. Mais je suis complètement prêt pour trouver un sit-spot vraiment dans la nature sauvage, je veux être au milieu des animaux sauvages.

Je voudrais bien aussi trouver un sit-spot en haut d'un arbre pour tout voir. Je fais ça déjà dans un arbre de ma résidence, je grimpe tout en haut et je vois... pas la terre entière, mais je vois les toits des maisons à l'autre bout, les oiseaux – ça me fait grandir aussi.

Dans le film 'l'Autre Connexion, une école dans la nature sauvage'\*\*, j'ai vu une fille, elle était sous un arbre il pleuvait énormément, la fille souriait, la réalisatrice du film lui parlait,

et la fille lui souriait, comme si tout était normal. Elle était complètement connectée à l'arbre, ça devait faire un moment qu'elle le faisait son sit-spot.

Moi au début, je n'avais pas envie de venir, je disais 'non maman, ça doit être nul', mais je me rends compte que c'est bien, c'est incroyable de faire ça plusieurs fois par semaine. Je fais bien la séparation l'école/la famille/le sit-spot, mais je sais que je vais avoir des effets à l'école. Ma maîtresse va revenir, je suis très content, le sit-spot va m'aider à être plus cool avec les gens. J'y pense souvent, en fait j'ai toujours envie d'être dans la nature, de grimper aux arbres... Les gens n'ont pas conscience que c'est important d'être avec la nature. Il faudrait vraiment que nous soyons tous connectés à la nature ».

\* Un sit-spot, ou place médecine dans les traditions amérindiennes, est un lieu personnel, isolé, en pleine nature, où l'on vient s'avoir dans le silence, le centrage et l'attention sur des durées plus ou moins longues.

\*\* L'Autre Connexion, une école dans la nature sauvage – un film de Cécile Faulhaber  
<http://troisiemeoption.org/>