



## **Comment nourrir le lien à la nature, en soi et autour de soi**

La Nature est partout et elle commence en nous-même. Ici, le mot Nature écrit avec un N majuscule indique la Nature en soi et autour de soi et ce mot se distingue du mot nature que nous utilisons habituellement pour désigner la vie sur Terre extérieure à l'expérience humaine.

Plus les opportunités de vous sentir connecté à la Nature abonderont dans votre vie, plus vous en ressentirez les bienfaits. Ce document est préparé à l'attention des gens qui souhaitent approfondir leur lien à la Nature afin d'améliorer leur bien-être, leur qualité de vie et leur sentiment d'appartenance au territoire et à l'écosystème qu'ils occupent. Il n'a pas de prétention thérapeutique et il ne peut pas remplacer les soins d'un professionnel de la santé.

Merci de respecter les règles en vigueur concernant la protection de la nature partout où vous irez.

### **Concernant la nature autour de vous :**

- 1- Commencez où vous êtes. La nature est partout et se manifeste sous plusieurs formes. N'attendez pas de vous trouver dans un lieu idyllique. Il y a assurément du vivant autre qu'humain qui vous entoure.
- 2- Fermez vos appareils électroniques. Décrochez quelques instants, surtout si vous êtes à l'extérieur.
- 3- Reconnaissez aussi la nature à l'intérieur. Tout ce qui vit est un être à part entière, une occasion d'être en relation, de développer un lien.
- 4- Donnez-vous le temps d'inclure la nature dans votre quotidien... choisissez un trajet où la nature est plus abondante dans vos déplacements, prenez une courte pause à l'extérieur, contemplez par la fenêtre, appréciez la provenance, l'abondance et la richesse des aliments qui vous nourrit, observez l'évolution des saisons, la couleur du ciel selon l'heure de la journée, etc.

### **Quelques exercices pour développer un lien avec la Nature :**

Ces exercices peuvent être pratiqués partout. Ils seront plus riches pratiqués à l'extérieur. Je recommande de prendre au moins 10 à 20 minutes pour faire un exercice. Vous pouvez en faire un seul ou plusieurs lors d'une sortie, à votre convenance.

**Les sens.**

Les sens de notre corps nous ramènent directement en lien avec nous-même tout en nous informant sur la façon dont l'environnement qui nous entoure est en relation avec nous.

Observer par vos sens, comment il fait bon, ou non...

d'entendre les sons qui vous entourent,  
de sentir les odeurs qui parviennent à vos narines,  
de goûter les arômes qui occupent votre bouche,  
de ressentir le contact avec les éléments de la nature ou avec d'autres êtres vivants,  
de voir les jeux d'ombres et de lumières et les nuances de couleurs,  
de vous sentir attiré au sol par la gravité...

Permettez-vous de plonger dans les sens qui vous apportent le plus de plaisir.

En terminant cet exercice, considérez prendre un moment pour exprimer votre gratitude pour les plaisirs ressentis.

**Les 4 directions.**

Installez-vous dans un lieu où vous vous sentez en sécurité.

Faites face à une direction. Sans jugement, avec l'œil de la curiosité...

Observez ce qui émerge en vous, ce que ce paysage suscite en vous.

Explorez comment ce point de vue vous informe intérieurement.

Observez si votre ressenti corporel se transforme.

Quelles pensées ou sentiments s'éveillent?

Fermez les yeux et observez votre paysage intérieur, votre posture, le sol sous vos pieds.

Ouvrez vos yeux à nouveau et restez curieux/curieuse face à ce qui se passe dans la Nature.

Lorsque vous sentez que c'est complet, tournez de 90 degrés et répétez cet exercice.

Faites cet exercice jusqu'à ce que vous soyez revenu au point de départ.

En terminant cet exercice, considérez prendre un moment pour exprimer votre gratitude envers une ou plusieurs direction(s) avec laquelle/lesquelles vous avez ressenti plus de résonance.

**Sit spot.**

Il est démontré qu'il nous faut 20 à 30 minutes en relation avec la Nature pour que le taux de cortisol, hormone liée au stress, diminue drastiquement dans notre corps. Aussi, il est démontré qu'après 20 minutes de contemplation sans bouger en nature, les êtres qui habitent les lieux ne nous voient plus comme une menace potentielle, comme des étrangers. Ainsi, la pratique du sit spot permet souvent de rencontrer des animaux. Parfois même, ces animaux deviennent curieux de notre présence.

Le sit spot est essentiellement l'idée de prendre un moment pour s'asseoir, immobile, à l'extérieur.

Pratiqué régulièrement en un même endroit, le sit spot peut permettre de créer un lien de confiance avec les autres animaux d'un même territoire et cela permet de faire émerger un sentiment d'appartenance. Aussi, il vous permet de mieux connaître les liens entre les différentes formes de vie en ces lieux, les transitions saisonnières, les habitudes de chacun.

### **La marche du renard.**

La marche du renard est proposée par Jon Young pour nous déplacer à l'extérieur. Elle invite le marcheur à se déplacer de façon aussi invisible que possible.

Cette démarche, lente, consiste à déposer le bout du pied au sol avant le talon et ce, en faisant le moins de bruit possible.

La marche du renard se pratique tout en étant à l'écoute de la nature autour.

Dès que vous remarquez un animal (autre qu'humain), immobilisez-vous.

Considérez sa posture et sa communication verbale et non-verbale. Comment cet être entre-t-il en relation avec vous en ce moment? Essaie-t-il de communiquer quelque chose? Comment vous sentez-vous en sa présence? Qu'est-ce qui est présent en vous? Écoutez.

Au moment de quitter une rencontre, prenez un moment de gratitude pour l'échange que vous avez eu avec cet être.

### **L'oreille musicale.**

Il s'agit simplement d'écouter la mélodie des lieux, la symphonie de la nature.

Accueillez tous les sons comme faisant partie de cet écosystème, qu'ils soient produits par des humains ou par le monde autre qu'humain.

Vous pouvez placer vos mains derrière vos oreilles pour jouer avec les sons et ainsi mieux capter ceux qui vous plaisent.

Lorsque vous sentirez que l'exercice est terminé, considérez prendre un moment de gratitude envers les êtres et les éléments qui ont attiré votre attention et nourrit votre expérience.

### **L'expression de la gratitude.**

L'expression de la gratitude est partie prenante de tous les exercices présentés ici. Chercher ce pourquoi nous sommes reconnaissants est suffisant pour faire augmenter le taux de dopamine dans le tronc cérébral et engendrer une augmentation de production de sérotonine dans le cortex cingulaire antérieur du cerveau (Ferguson, 2009). Deux hormones rattachées au bonheur. C'est aussi une expérience qui nous lie émotionnellement à ce pourquoi nous sommes reconnaissants et qui nous permet souvent de conscientiser nos liens d'interdépendance avec le monde autre qu'humain.

La nature nous offre tout ce dont nous avons besoin pour survivre, jouer, s'émerveiller, grandir et se lier. Prendre un moment de gratitude pour ressentir et exprimer notre gratitude, c'est offrir une forme de réciprocité à ce soutien inconditionnel.

L'expression de la gratitude peut se faire en marchant lentement.

Arrêtez-vous lorsque votre attention est captée par un élément ou un être de la Nature.

Prenez un moment pour ressentir de la gratitude pour ce qui vous touche dans cette rencontre (ex. : plaisir de la caresse de la brise, beauté d'un arbre, curiosité à observer un insecte, etc.).

Lorsque vous sentez que cette rencontre est terminée, remerciez et poursuivez vers une autre rencontre.