

Mon arbre

De façon évidente, il semble impossible de traverser la forêt où vous êtes sans vous intéresser aux arbres. Sur le modèle de l'activité très connue « Mon ami l'arbre », vous allez tester le contact profond avec l'un des leurs.

1 - Toucher

Repérez un espace boisé ne présentant pas d'obstacles au sol. L'activité se déroule en binôme. Un enfant (le guide) invite son partenaire (l'aveugle) à aller à la rencontre d'un arbre de la forêt.

Étape 1 : Le guide bande les yeux de son partenaire, puis le promène un peu sur le site jusqu'à l'amener au pied d'un arbre qu'il a repéré.

Étape 2 : L'aveugle prend le temps de découvrir l'arbre avec les mains. Il s'imprègne des moindres détails : écorces, mousse, petites branches, diamètre du tronc...

Étape 3 : Le guide ramène son partenaire au point de départ de l'activité et lui ôte le loup.

Étape 4 : L'aveugle doit alors retrouver l'arbre, en retournant sur place afin de vérifier les sensations. Une fois l'arbre retrouvé, les participants inversent les rôles.

Demandez aux participants qui le souhaitent d'exprimer leurs impressions... Dans sa partie ludique, le jeu se termine ainsi.

Matériel

Un loup pour deux



2 - Être touché

Là, vous enchaînez en proposant à chacun de retourner au pied de son arbre pour « passer un moment avec lui, seul à seul ». Avec des enfants, il convient d'insister sur la nécessité de s'isoler et de rester silencieux. Si les adultes en comprennent vite le sens, pour les enfants, il est bon de préciser ce qu'on fait pendant ce moment en tête à tête avec l'arbre. On peut dire : « Rien ! On ne fait rien ! » mais la réponse n'est pas toujours comprise. Alors on utilise des formules comme : « Vous pouvez rêver mais tout en étant éveillé ! » ou : « Vous concentrez vos sens sur un élément de la nature, un son... ». Ou encore : « Vous laissez vos pensées vagabonder. » Insistez vraiment sur la recherche du contact avec l'arbre. Vous pouvez utiliser des formules comme : « Tout comme vous, cet arbre est vivant ! » ou « Certains ressentent réellement des choses au contact de l'arbre. Est-ce que ça sera votre cas ? »

Alors chacun part au pied de son arbre ; certains s'adosent à leur arbre, d'autres le prennent dans leurs bras à la manière d'un câlin...

3 - Faites verbaliser

Au terme de ce face à face entre les participants et leur arbre, organisez un petit temps d'échange, comme un cercle de parole. La prise de conscience de son lien à la nature passe nécessairement par l'expression des ressentis. Elle consiste à mettre des mots sur les émotions ; elle permet d'identifier les effets de l'expérience et d'en rendre conscients les bénéfices.

Et à en garder la trace.



Pourquoi on fait ça ?

Cheminer les yeux bandés met sa proprioception* à l'épreuve. Guidé par un camarade, l'expérience éprouve la confiance en soi et la confiance en l'autre. La deuxième partie de l'activité permet aux participants d'entrer en contact avec un arbre de façon intime. L'instant de solitude est propice à se sentir en connexion avec la nature.

La **proprioception** que l'on appelle également sensibilité profonde, est la perception que chacun d'entre nous a, de manière consciente ou non, de la position dans l'espace de son corps.

Bon à savoir

La première partie de l'expérience est plutôt ludique. La seconde relève de l'approche sensible. Insistez sur la nécessité de s'isoler et de porter toute son attention sur l'arbre qui accueille.

Retrouvez plus de ressources pédagogiques CPN sur www.fcpn.org

© FCPN (2022) - Tous droits réservés

Rédacteur : FCPN

Illustrations : FCPN / Fanny Le Bagousse

www.fcpn.org

CPN
Connaître & Protéger la Nature