

# Pour mieux se connecter à la nature !

De nombreuses recherches indiquent que ceux qui passent leur temps à l'extérieur, au soleil, dans les jardins, forêts et champs, à la plage, ont tendance à être plus heureux et en meilleure santé physique et psychologique. Tu as peut-être déjà lu ou entendu les termes «grounding» et «earthing» ; il s'agit juste d'être proche de la terre. Ci-dessous des idées pour prendre soin de toi en communiant avec Mère Nature !

## Marche dans la nature

Prends ton temps en marchant. Lentement, calmement, soulève un pied après l'autre et note toutes les sensations que cela te procure d'avancer au ralenti. Prends le temps de profiter de la nature qui t'entoure avec tes yeux, ton nez, tes oreilles, ta peau. Continue paisiblement ta marche en savourant ce moment de calme et de paix. Centre-toi sur ta respiration ; ce va-et-vient d'air pur qui traverse tes narines, ta gorge et remplit tes poumons. Connecte-toi à chaque être vivant que t'offre la nature ; cela peut être un arbre, un animal, une plante. Tu peux les toucher ou simplement tendre tes bras et tes mains vers ces êtres vivants. Tu te sens léger et calme. Oui, tu te sens rempli de vie, heureux, ici et maintenant !



## Land Art

Quand tu te promènes dans la nature, utilise ce que tu y trouves pour réaliser une œuvre d'art. Prends une photo pour te souvenir de ce que tu as ressenti dans la nature. Ainsi tu développes ta créativité en te connectant avec la nature et tu prends conscience des éléments qui la composent.

## Remercie

Cite tout ce que la nature t'apporte de bon et de précieux. Par exemple : les arbres nous donnent de l'air pur, de l'ombre, des fruits... Le soleil nous réchauffe, illumine et fait pousser la vie sur Terre...

Tu peux ramasser des roches, graines, feuilles, fleurs et t'en servir pour écrire «MERCI» sur le sol, joindre tes mains et dire : «Merci pour tous les trésors». Cela te permettra de te sentir en lien avec elle et t'apportera de la joie.

## Éveille Tes sens

Profites-en aussi pour réveiller tous tes sens. Tu peux : courir, marcher pieds nus, t'allonger dans l'herbe ou le sable ; toucher les textures des plantes, roches, arbres, sable ; regarder la faune, la flore et les éléments tels que l'eau d'une rivière ou la mer, les nuages ; sentir le parfum des fleurs, plantes, herbes aromatiques du potager ; goûter aux fruits comestibles, à la canne à sucre ; écouter le chant des oiseaux, les feuilles qui dansent ; et ressentir l'eau, le soleil et la brise sur ton corps.

## La méditation de pleine conscience - Imagine que tu es un arbre

Mets tes pieds bien à plat sur le sol, ils sont comme des racines s'enfonçant profondément dans le sol.

Après quelques instants de concentration sur l'enracinement de tes pieds, étire tes bras au-dessus de ta tête sans forcer mais en essayant d'attraper le soleil. Tes bras sont connectés avec le ciel, le vent, la lumière et la chaleur du soleil, comme les branches de l'arbre. Tu peux écarter tes doigts et t'étendre vers le ciel tout doucement. Puis, redescends les bras tout doucement le long de ton corps.

Ensuite, raconte les sensations à l'intérieur de ton corps et de ta tête.

## Contemple

Assieds-toi dans un coin paisible et reste un moment en silence. Profite d'un moment de détente et observe attentivement la nature qui t'entoure : une fleur, un arbre, des brindilles, un oiseau... et respire ce bonheur simple et gratuit.

**Amélie Saulnier et Teresa Lim**

Kong, psychologues  
Action for Integral Human Development  
Membres de la Société des  
Professionnels en Psychologie

