

Rentrée scolaire ? Il faudrait aussi que les enfants sortent dans la nature

3 septembre 2018 / [Alix Cosquer \(The Conversation\)](#)



Les interactions avec la nature, celles des enfants, possèdent de multiples vertus, en particulier sur le plan de la santé. La relation qu'ils nouent avec l'environnement développe aussi l'intérêt pour sa préservation.

Alix Cosquer est chercheuse en psychologie environnementale et psychologie de la conservation à l'université de Bretagne occidentale.

Quand se conjuguent beaux jours et temps libre, nombre de parents rêvent de voir leurs enfants jouer en plein air. À une époque où les modes de vie s'urbanisent à la vitesse grand V, avec pour corollaire une **diminution du temps passé en extérieur**, ils estiment que ce retour au vert est profitable. Et ils sont loin d'avoir tort.

En tant qu'espèce humaine, **notre évolution est liée au monde naturel**. Dès le plus jeune âge, le contact avec la faune et la flore est nécessaire à notre développement. Lorsqu'il se réduit, devenant soit trop rare, soit trop pauvre, des effets négatifs apparaissent, comme l'obésité ou l'anxiété. Ce sont ces « *troubles associés au manque de nature* » que soulignait dès 2008 l'auteur Richard Louv **dans son best-seller intitulé *Last Child in the Woods***.

Une source de bien-être

À l'inverse, une grande variété d'interactions avec la nature produit **des bénéfices importants** et qui ont tendance à se cumuler, notamment sur le plan de la santé. Outre une **augmentation de l'activité physique**, qui fait baisser les risques d'obésité ou de myopie chez les enfants, l'accès régulier à des parcs et espaces verts apporte également un **bien-être psychique**, en aidant par exemple à lutter contre le stress.

Des scènes de nature, comme le vent dans un feuillage ou les nuages passant dans le ciel, par la fascination douce qu'elles suscitent, offrent du repos à l'esprit par une attention sans effort, ce qui restaure les fonctions cognitives.

De telles immersions aident aussi au **développement de nouvelles compétences**. Passer du temps dans la nature **stimule la créativité, le sens critique** et la capacité à résoudre des problèmes. Enfin, les explorations qui s'appuient sur des expériences en extérieur fortifient **l'envie d'apprendre**, l'enthousiasme, ainsi que le calme et la maîtrise de soi.

Un cercle vertueux

Au-delà de ces effets individuels et sociaux, encourager les relations à l'environnement naturel est aussi bénéfique pour... la nature elle-même. En effet, les expériences de manipulation, d'immersion ou d'implication physique éveillent des émotions et un intérêt durable vis-à-vis de celle-ci, et **favorisent le sentiment d'appartenance au monde naturel**, aux côtés des autres espèces.

Ce sentiment de connexion retentit fortement sur les **choix et les comportements que les enfants, en grandissant, choisiront d'adopter** en faveur de l'environnement. De manière d'autant plus intéressante, il semblerait qu'il y ait un lien entre la perception de cette appartenance et les phénomènes de restauration psychologique (baisse des émotions négatives associées au stress et augmentation des émotions positives). Ainsi, plus on se sent rattaché à la nature, **plus les expériences à son contact produisent de bénéfices**.

La nature est au coin de la rue

Si les bienfaits d'une exposition à la nature ne sont plus à prouver, de **grandes interrogations subsistent** sur les circonstances de ces mises en relation. Comment les effets varient-ils selon les groupes de population, les types d'environnement naturel ou encore les types d'interaction avec la nature (simple promenade, jardinage, etc.) ?

Des pistes tendent à montrer que plus l'environnement est naturel, plus notables sont les apports sur les **capacités de concentration**, ou la **restauration psychologique**. Néanmoins, tout le monde n'a pas la possibilité de profiter d'un cadre naturel particulièrement riche et préservé. Si le type de nature est une variable décisive, c'est loin d'être le seul critère à influencer le contenu de l'expérience.

La majorité des résultats des recherches portent sur des environnements ordinaires, tels que les parcs de

jeux, les cours d'école ou les jardins publics et montrent les atouts générés par leur fréquentation. Par ailleurs, les approches proposées pour découvrir un milieu naturel, quel qu'il soit, jouent aussi sur l'expérience vécue. À cet égard, le **champ de l'éducation à l'environnement** possède un vrai recul, auprès de publics d'enfants notamment, et peut nous éclairer sur les spécificités des différentes pratiques.



L'expérience avant tout

Il y a mille façons de découvrir la nature. Cela ne passe pas nécessairement par la transmission de connaissances savantes et l'apprentissage systématique de noms d'espèces de végétaux et d'animaux qui se trouvent sur un territoire. En éducation à l'environnement, c'est le sujet qui est au cœur de l'expérience et le but sera de varier les méthodes pour enrichir la palette des émotions ressenties et des réflexions.

Pour permettre à l'enfant de découvrir un milieu, on peut mobiliser une approche naturaliste comme une approche artistique et proposer une infinité de pratiques : dessin, collecte de la faune/flore, écriture, jeu libre, expression corporelle, débat...

D'autre part, il faut bien voir que tout milieu présentant des caractéristiques naturelles peut avoir un intérêt, qu'il s'agisse d'un coin au fond du jardin, du parc de ville proche du domicile, d'un bord de mer...

Une multitude d'activités possibles

Une fois convaincu de la légitimité de votre rôle de parent dans cette éducation à l'environnement, reste à choisir l'activité qui vous convienne :

- Dans la mesure du possible, mettez-vous en situation directe d'observation et d'immersion. Rendez-vous sur les lieux : regarder un documentaire ou un livre n'est pas sans intérêt mais, jusqu'à preuve du contraire, ne procure pas les mêmes bénéfices ;
- N'ayez pas peur d'expérimenter (choisir de végétaliser un pied d'arbre peut représenter un projet formidable) ;
- Soyez confiants en vos capacités à découvrir et à faire ensemble : nul besoin d'avoir des compétences particulières pour l'apprivoiser un milieu. Les questionnements, le développement et la

- transmission de connaissances découleront de l'action et se fonderont sur l'intérêt des enfants ;
- N'hésitez pas à vous appuyer sur un [réseau dynamique](#) pour vous tenir au courant des initiatives près de chez vous.

On se préoccupe, à raison, de l'épanouissement physique et psychique des enfants, qu'il s'agisse de leur alimentation ou de leur exposition à la violence. Le contact avec la nature pourrait être envisagé comme une autre prescription nécessaire, tant il fournit de bénéfices structurants au développement de l'enfant. Une véritable « [Vitamine N](#) », selon l'expression de Richard Louv.

Cette tribune a été initialement publiée sur le site [The Conversation](#).

THE CONVERSATION

Lire aussi : [Louis Espinassous, l'homme qui enseigne l'environnement par la liberté](#)

Source : [The Conversation](#)

Photos :

- . chapô : [Unsplash](#) (Andrik Langfield/CC0)
- . fillette : [Unsplash](#) (Patrick Fore/CC0)

- Emplacement : [Accueil](#) > [Editorial](#) > [Info](#) >
- Adresse de cet article : <https://reporterre.net/Rentree-scolaire-II-faudrait-aussi-que-les-enfants-sortent-dans-la-nature>