

Besoin de

De nombreux scientifiques le disent : on peut apprendre avec sa tête, mais on ne peut pas comprendre sans tout son être « psycho-corporel ». Parents, éducateurs, animateurs, enseignants : sortez les enfants, faites-les bouger, marcher, courir, grimper, construire dans la nature. Ils apprendront mieux, ils souffriront moins, ils aimeront plus la vie et les autres.

En

automne 2011, après une journée passée en moyenne montagne avec un groupe de jeunes étudiants, je leur demandais simplement de noter les verbes qui pourraient évoquer ce qu'ils avaient vécu lors de leur randonnée : « *Aujourd'hui dehors j'ai : marché, goûté, senti, observé, travaillé, parlé, me suis souvenu, créé, me suis dépensé, monté, admiré, patienté, me suis trompé, appris, pensé, apprécié, analysé, été motivé, compté, respecté, vécu en communauté, réfléchi, classé, construit, cherché, sauté, été fatigué, transpiré, conté, chuchoté, écouté, touché, identifié, découvert...* »

Soit, en quelques minutes, quatre-vingt-six verbes : verbes d'action physique, cognitive, émotionnelle, psychique. Cette liste nous éclaire sur cette puissance du dehors, de la nature, pour permettre à chacun d'entre nous de vivre entièrement son corps physique, son esprit rationnel et son esprit esthétique, son imaginaire, la créativité et la réflexion, l'action et la contemplation, l'effort et la paresse, la volonté et l'abandon, la construction des savoirs ou des émotions.

« *Et si l'on construisait une cabane !* » Quels que soient l'âge, le milieu social ou professionnel, les circonstances, je n'ai jamais vu cette proposition faire un flop chez les enfants, les adultes ou les adolescents. Immédiatement, la totalité de l'être psycho-corporel entre en action. Observation, imagination, réflexion, esthétique pour exercer « l'œil cabane » : chercher, déterminer, choisir l'emplacement, support indissociable de la cabane. C'est à la fois le site (esthétique, vue, discrétion) et la préstructure (arbre ou rocher) qui vont permettre une cabane efficace, solide et confortable (imagination concrète, technique et technologique). Étape démocratique indispensable pour choisir entre plusieurs sites, se mettre d'accord sur la structure générale de la cabane (charpente) et éventuellement sur la répartition des tâches (elle est presque toujours progressive, spontanée et parfaitement ajustée aux envies de chacune et chacun). Vient la réalisation : puissance du corps physique, corps dans l'espace, adresse (l'œil et la main de concert), réflexion, négociation pour aller chercher, tirer, casser, ajuster, porter, soulever à plusieurs, poser, caler, fixer, recalcrer, entrelacer. En suivant, ou plus généralement en parallèle, vient toute la partie aménagement (confort, décoration) où les autres sens (toucher, odorat), l'esthétique, l'imaginaire, le rêve, le commentaire à haute voix vont s'amplifier pour aboutir à une intensité d'être qui va surprendre non point les enfants mais les adultes qui « ne voudraient

jamais arrêter ». « Attends, on reste encore un peu... Si, un petit peu... »

Les cabanes, le jeu libre, du temps autour d'un ruisseau avec droit de mettre les pieds dans l'eau, une balade ou une randonnée à la campagne sans objectif monomaniaque, et, sur la durée, camps, mini-camps, nuit à camper, à faire la cuisine sur le feu. Dans toutes ces propositions, des plus élaborées aux plus simples, pour enfants ou adultes, la personne corps-sens-esprit va fonctionner à fond pour du bonheur immédiat, de l'épanouissement de toute la personnalité, de la sérénité, de l'énergie positive accumulée, du fonctionnement normal de la personne humaine ; et aussi de l'apprentissage et du « grandir » - sensoriel, moteur, émotionnel et cognitif.

Apprendre avec son corps

Les chercheurs en neurosciences et sciences cognitives le démontrent : on n'apprend pas seulement avec notre cerveau. Notre être cognitif et affectif se construit, se vit et s'actualise en permanence avec et en fonction même de notre corps, et de notre corps en relation active, sensorielle et motrice en interaction physique avec le monde. Ne pas prendre en compte dans les apprentissages le corps en action, mouvement, geste et sens, conduit l'enfant et l'adolescent à des atrophies physiques certes, mais également neuronales, cognitives et affectives.

Des tests rigoureux comparant un groupe de jeunes élèves en classe et un groupe d'enfants faisant l'école dehors dans les bois¹ un à quatre jours par semaine voient les seconds, à égalité de scolarisation, avoir des performances plus développées sur les compétences psychomotrices, la sociabilité (tolérance à l'autre, créativité, actions collectives), la créativité, les compétences cognitives et le goût pour l'école. Seule la dextérité (motricité fine) est égale chez les deux types d'élèves.

Denis Brouillet, professeur de psychologie cognitive : « *Les travaux en sciences cognitives (...) montrent que les apprentissages sont plus efficaces quand l'apprenant est actif : quand il ne se contente pas d'écouter... Un courant de recherche récent révèle l'apport majeur de la cognition incarnée et située. Ces recherches montrent que les processus cognitifs sont intimement liés aux processus sensorimoteurs, c'est-à-dire à nos expériences sensorielles (vue, ouïe, odorat, toucher, goût) et à nos actes moteurs.* »

nature



Ainsi, une classe de découverte (dehors, corps en mouvement, rapport cognitif au réel, à la nature) voit une majorité d'élèves faire des gains de compétence de 30% (en une semaine !) en mathématiques et en français.

Immobile et rivé à une chaise, avec notre unique « petite boîte » derrière le front, on peut apprendre des choses sur le monde, des savoirs, des idées, des concepts, des choses qui vont nous servir à avoir des notes, des diplômes, du travail, notre place sur un barreau de l'échelle sociale. Mais on ne peut pleinement *com-prendre* (prendre avec), *co-naître* (naître avec) le monde, la géographie, le relief, la distance, la vie, le vivant, les autres que dans le corps à corps, dans l'action directe de nos muscles, nos os, nos sens en éveil, nos intelligences du geste, du rationnel, de l'émotionnel². Tout cela ensemble dans la vie pleine, l'action dehors : vie quotidienne, activités, jeu libre. Alors viendra la pensée féconde et libre, alors viendra la conscience - raison et affect liés - la conscience du Monde et de l'Autre.

Louis ESPINASSOUS
animateur nature, formateur, biologiste, ethnologue,
romancier et conteur

¹ Wauquiez S., Les enfants des bois, Books On Demand, 2008.

² A. Damasio démontre que comprendre et choisir (vivre dans le monde et parmi les hommes !) ne peut se faire chez l'être humain que si ces deux intelligences (cognitive et émotionnelle) sont en co-construction de la décision sur un même « circuit neuronal ».

Une logique politique et sociale

Une avalanche d'études en psychologie environnementale et en éthologie animale et humaine révèlent la même chose : le besoin de nature n'est pas uniquement lié à ceux dont la culture d'enfance ou la sensibilité propre auraient amené à développer ce contact pour leur équilibre et leur épanouissement. Ce besoin serait commun à tous, inscrit dans la culture, les cultures d'origine, la personnalité humaine et les milieux d'enfance de chacun. Cette découverte bouleverse notre appréhension du problème homme-nature dans nos sociétés. Nous devons basculer du paradigme : de la nature pour ceux qui en veulent à de la nature partout et pour tous !

Le besoin de nature basculant lui-même d'une logique éducative et culturelle, et quelque peu élitiste, à une logique politique et sociale.

L.E.

Extraits de l'ouvrage à paraître *Besoin de nature*, Ed. Hesse, printemps 2014. Louis Espinassous est aussi l'auteur de *Pour une éducation buissonnière*, Ed. Hesse, 2010. (voir *Outils*, p. 25)

LA SOCIÉTÉ-ÉCRAN

Un jeune Américain passe 7h38 par jour (*ndlr : et un jeune Français 4h30*) devant un écran (et par incidence, avec un corps en immobilité complète), soit à vingt-deux minutes près (vraisemblablement accrues depuis cette enquête) le tiers de sa vie, sommeil compris, ou la moitié de sa vie hors sommeil ! De plus, des individus suivent huit écrans à la fois.

Ce qui m'inquiète dans ce basculement, c'est l'immédiateté absolue et la virtualité, l'illusion que le principe de plaisir est devenu général, et que réalité et virtualité risquent de se confondre. Ces ailes magnifiques nous permettent - pour la première fois de l'histoire de l'humanité - d'aller partout, perpétuellement et immédiatement, au-delà de tous les horizons, ou presque, mais appuyés sur la fragilité d'un air si ténu et impalpable qu'on ne tient en l'air que dans la vitesse perpétuelle, l'élan infini vers cet ailleurs virtuel.

Pour que nos enfants puissent déployer ces ailes de géants il leur faut absolument les racines du réel, pouvoir décoller et atterrir de nouveau sur la terre ferme du réel ; il leur faut de solides racines. Il faut leur offrir au plus vite, aussi vite que la société leur impose des écrans, un rapport puissant, solide et ferme au réel, accessible à notre corps physique et nos sens - et pas seulement à nos esprits désincarnés - à tout notre être psycho-corporel.

Il est de notre devoir, parents, gens de l'éducation, femmes et hommes politiques, non point de pleurer sur les ravages de notre « société-écran », mais d'inscrire nos enfants, nos adolescents, nos concitoyens, cette société nouvelle en train de s'enfanter, dans le réel, dans la nature, le dehors, le rapport de notre corps au réel.

L.E.