

Jouer dans les milieux naturels

« Va jouer dehors! » C'est ce que les parents disaient autrefois, mais de nos jours leurs enfants entendent plus souvent : « Dépêche-toi, on va être en retard pour ton cours! » Des enfants de plus en plus jeunes passent leur temps à l'intérieur et font souvent des activités organisées et sous surveillance. Les parents font ce choix parce qu'ils veulent garder leurs enfants en sécurité et occupés à vivre des expériences éducatives. Du coup, il en résulte que les enfants ont peu de temps à se livrer au jeu libre en plein air. Même quand ils sont dehors, ils ont tendance à jouer sur un terrain de sports entretenu ou dans une cour d'école asphaltée où ils grimpent sur un équipement standardisé. Cette tendance a mené certains auteurs à parler d'un « déficit de nature ».

Des jouets naturels

Qu'est-ce qui manque aux enfants qui ne jouent pas dans des milieux naturels? D'abord, il est évident que les milieux conçus par l'homme, caractérisés par leurs lignes droites et leurs angles réguliers, n'ont pas la variété et les nouveaux éléments que l'on trouve dans des milieux tels que les forêts, les champs, les plages, les bords de ruisseaux et les jardins. Imaginez l'expérience d'un bébé qui est assis dans sa poussette dans le jardin en train de regarder le mouvement des feuilles dans la brise. Un mobile mécanique suspendu au-dessus de son lit attirera également son attention, mais l'imprévisibilité des feuilles et de leurs ombres retiendra son intérêt plus longtemps. La construction d'un refuge dans un coin du parc à l'aide de bois et de branches de pin pousse les jeunes enfants à mettre à contribution leur créativité et leur imagination davantage que de jouer à la maman et au papa dans une simple structure toute faite dans la cour d'école. Il est évident qu'on veut que les enfants soient en sécurité, mais il y a un équilibre à chercher entre la sécurité et la liberté d'explorer. Les matériaux naturels tels que les brindilles, les pierres, les pétales de fleurs, les coquilles et les billots de bois invitent les enfants à résoudre des problèmes à leur portée. Comparez le défi de bâtir une tour ou un mur en se servant de cailloux à une construction en blocs de formes et de tailles régulières.

Les effets sur le cerveau

Les gens ont vécu à proximité de la nature pendant la plus grande partie de l'histoire humaine, alors il n'est pas surprenant que les environnements naturels aient des effets positifs sur le cerveau humain, tant sur le plan émotif que sur le plan cognitif. Nos capacités intellectuelles sont améliorées au contact d'un grand

nombre d'autres personnes dans les villes, mais les systèmes d'alarme du corps sont déclenchés par les bruits soudains et la stimulation constante. Le temps passé dans la nature aide à contrer ces effets stressants. La couleur verte a un effet particulièrement calmant.

Par exemple, des études ont démontré que :

- le fait d'avoir des arbres et d'autre verdure dans le quartier améliore l'humeur des résidents, ainsi que leur capacité de se concentrer et leur résilience
- les gens se remettent plus vite d'une chirurgie s'ils peuvent voir un milieu naturel à partir de leur fenêtre à l'hôpital
- les enfants sont capables de mieux se concentrer sur une tâche après avoir passé 20 minutes dans un parc, comparativement à leurs résultats après une promenade dans des rues urbaines.

Prendre soin de la planète

Si nous voulons éveiller la conscience écologique de la prochaine génération, il nous faut cultiver leur sentiment de connexion avec la nature. Il y a beaucoup à apprendre dans les livres et sur Internet au sujet de la vie des insectes, des oiseaux et des fleurs, mais il n'y a rien comme l'expérience directe de la réalité. Tous les sens des enfants sont éveillés, par exemple, quand ils sont couchés dans l'herbe en train d'observer des fourmis qui s'affairent à apporter de la nourriture à la fourmilière. Ou quand ils sont accroupis à côté d'une cuvette de marée en train de découvrir la vie qui se trouve en abondance dans l'eau de mer peu profonde. Ce sont de telles expériences qui développent la conscience et stimulent les actions en faveur de la protection de l'environnement.

Un sentiment d'émerveillement

Plusieurs scientifiques, interrogés sur leur choix de carrière, parlent des moments passés à jouer librement dans des milieux naturels quand ils étaient très jeunes. Ils ont eu des occasions d'expérimenter des choses à leur propre rythme et de découvrir la diversité et la beauté de la nature. Ce n'est pas tout le monde qui deviendra scientifique, mais tous les enfants éprouvent une curiosité en ce qui a trait au fonctionnement du monde naturel. En leur facilitant l'accès à une expérience directe de la nature, nous cultivons un sentiment d'émerveillement qui, au-delà de les préparer à l'apprentissage scolaire, leur donnera le goût de continuer à apprendre tout au long de leur vie.

par Betsy Mann

Voir aussi *Perdus sans la nature* par François Cardinal (Québec Amérique, 2010) et son blogue au www.perdussanslanature.com.