

Eduquer dehors : bienfaits, freins, pistes d'action

Sorties nature, faire classe dehors, se reconnecter à son environnement, qu'il soit naturel ou urbain... Ces pratiques éducatives intéressent ou effraient. Analyse des bienfaits et des freins, proposition de pistes d'action tirées des 15es Rencontres de l'ErE « Sortir : des pratiques éducatives tous terrains ? » (juin 2016).

Les bienfaits

Tout au long des 15es Rencontres de l'Education relative à l'Environnement (ErE) des « bienfaits du dehors » ont été évoqués, lors des conférences et au cours des différents ateliers auxquels étaient présents des animateurs, pédagogues, enseignants, praticiens du dehors ou néophytes. En voici une brève synthèse.

Sur la personne

Des études et témoignages le démontrent, être au contact de la nature est un facteur déterminant du bien-être global de la personne.

- Au niveau de la **santé** : le contact avec la nature renforce le système immunitaire, développe la mémoire, favorise une bonne vue et les autres sens en général. En matière de santé mentale, plus précisément, être au contact de la nature réduit l'hyperactivité avec déficit de l'attention et améliore le développement émotionnel des participants. Bouger et se mouvoir dehors, cela permet également de lutter contre le surpoids, l'obésité, les maladies cardiovasculaires... Bref, la nature, c'est bon pour la santé !
- Au niveau **psychosocial** : effet bénéfique sur la confiance en soi (savoir faire des choses de ses mains, avec son corps ; se sentir utile, actif, fier ; apprendre de la nature...), effets d'apaisement (méditer, s'ancrer, se ressourcer...) et d'émerveillement. Sur le plan social, sortir de l'isolement par des activités collectives au dehors est aussi un facteur essentiel. Pointons ici, dans une certaine mesure, l'aspect « **gratuité** » du dehors, qu'il soit nature ou urbain, le rendant ainsi accessible à tous. Se promener dans les bois, découvrir les espaces verts de son quartier... Tout cela est a priori léger pour son portefeuille, encore faut-il avoir accès à ces espaces à proximité. Néanmoins, s'il s'agit d'accompagner un groupe dehors, l'accompagnement, lui, ne se fait généralement pas dans la gratuité... (voir plus bas « Questions en suspens »).
- Au niveau des **apprentissages** : favorise une éducation aux sens, développe tant les capacités naturalistes (découverte de la faune et la flore) que les savoirs-être (en groupe – voir plus bas) et les savoirs-faire (faire un feu, cuisiner dans la nature...), participe à l'acquis des matières scolaires (calcul, français, éveil)...

Les pratiques du dehors, à l'image des pratiques de l'ErE en général, permettent également de « **faire vivre** », d'expérimenter, de manipuler, sentir, observer... Elles invitent aussi à développer **l'imaginaire et la créativité** (p.ex. via le jeu libre en forêt). Plus fondamentalement encore, « Une pratique du dehors est peut-être la démarche nécessaire à l'émergence d'un lien physique et affectif à son environnement. D'expérimenter, de ressentir et de comprendre les interactions existantes entre l'individu et son milieu. Lien sans doute primordial pour favoriser la construction d'une conscience éco-citoyenne. »

> extraits : « **sortir du cadre et de la routine minutée** » (p.ex. pour personnes handicapées) ; « **sortir de l'enfermement de son corps** » (p. ex. pour les personnes âgées), « **sortir de soi-même pour grandir** » (p.ex. pour les jeunes) ; « **sortir des cycles et des relations d'aide habituelles, se retrouver d'humain à humain** » (p.ex. pour personnes du CPAS) ; « **sortir de l'isolement** » (p.ex. pour pers. CPAS ou maisons de repos »), « **sortir de sa vie, faire confiance en son intuitions** » (p.ex. culture).

Aux bienfaits sur les publics, ajoutons aussi les bienfaits **sur les animateurs, enseignants, pédagogues eux-mêmes**, sur leur bien-être global comme évoqué plus haut mais aussi : le dehors

permet de découvrir et d'expérimenter de nouvelles pratiques, de (re)découvrir son public (élèves, jeunes, bénéficiaires, travailleurs...) autrement, de (re)découvrir son métier, proposer des projets porteurs de sens...

Sur le groupe :

Les sorties et activités dehors ont une incidence positive sur le dynamique de groupe, sur le collectif :

- changer des repères habituels (p.ex. sortir du cadre habituel de la classe, de la structure d'accueil, du quartier...);
- se révéler autrement à soi et au groupe, car le dehors fait appel à d'autres compétences et savoir-faire;
- apprendre à pratiquer la démocratie, à collaborer, coopérer, s'entraider...
- mettre en place de projets visant à créer, construire ensemble (p.ex. un jardin collectif);
- responsabiliser la personne et le groupe (p.ex. dans le cadre d'un projet nature mené par des jeunes);
- créer une bonne ambiance, convivialité, (re)souder le groupe (p.ex. en entreprise, CPAS);
- innover (p. ex. en entreprise, en maison de repos), changer de regard, voir autrement (p.ex. culture).

Sur l'environnement

Ils ont été beaucoup moins cités lors des différents ateliers, mais les bienfaits du dehors ont aussi des répercussions à une échelle plus sociétale, globale, planétaire... Quelques-uns glanés ça et là :

« *L'émerveillement permet l'ouverture au monde* », « *De tels projets invitent aussi à réfléchir à nos modes de consommation* »

Cette réflexion fait également l'objet de la conclusion de notre synthèse (lire plus bas, « Vers l'engagement ? »).

Peurs et freins

Face à ces bienfaits avérés, des peurs et freins subsistent pourtant, elles-mêmes alimentées par l'absence de contact avec le « dehors ». En effet, même si les pratiques du dehors semblent susciter un regain d'intérêt ces dernières années, elles restent peu répandues, pratiquées par les initiés, proches du secteur de l'environnement. En général, la tendance est « l'enfermement », aux pratiques « au dedans ». Maëlle Guéroult et Fabien Arnaud, de la *Dynamique Sortir !* du Réseau École et Nature, le rappelaient encore lors de leur intervention aux Rencontres de l'ErE : pour un enfant de 8 ans, le rayon des déplacements autorisés par les parents était de 10 km en 1919 contre... moins de 300 m aujourd'hui. De tels chiffres, on en trouve à la pelle.

Ce peu de contact des enfants mais également des adultes avec la nature s'explique par plusieurs facteurs : peurs parentales, craintes des responsables/coordonateurs, contraintes légales au niveau sécuritaire, accès limité à de espaces de nature, urbanisation, augmentation des nouvelles technologies, du trafic automobile, peur de la nature... Ils ont été évoqués dans de nombreux ouvrages, études, articles, conférences. Lire notamment :

> *Synthèse sur le Syndrome de manque de nature* de la Dynamique Sortir et notamment la partie

« Comprendre : les causes du syndrome » : <http://reseaucoleetnature.org/node/5621>

> *Pourquoi on ne laisse pas sortir les enfants... et comment oser ?*, dans Symbioses n°100 « Dehors ! La nature pour apprendre » : <http://www.symbioses.be/consulter/100/>

Ajoutons cependant quelques éléments plus proches de nos réalités d'éducation à l'environnement et rencontrés plus spécifiquement par les animateurs nature et ErE :

- Peur de ne pas savoir, du manque de connaissances de la nature, du milieu extérieur (de l'animateur ErE ou autre secteur, de l'enseignant...)
- Peur de la nature, ou plus largement peur de l'inconnu, volonté de tendre vers le « risque zéro »
- Tensions entre les objectifs de l'animateur ErE et de l'enseignant (voir plus bas encadré dans « Leviers et pistes d'action ») ou autre personne relais avec qui une collaboration a été sellée.
- Financements (voir plus bas « Questions en suspens »)

- Les conditions météo belges qui effraient nombre de participants, dont il faut tenir compte, mais qu'il est possible de dépasser

Leviers et pistes d'action

Pour lever ces freins, ces peurs et les difficultés rencontrées, beaucoup de pistes et solutions ont été évoqués en différents moments des Rencontres de l'ErE. C'est souvent une fois sur le terrain que les praticiens du dehors rencontrent et surmontent certaines difficultés. En somme : c'est en pratiquant qu'on apprend.

Certains contextes étant bien spécifiques, nous n'allons pas énumérer ici toutes les solutions émises (voir les rapports des différents ateliers si vous cherchez des informations plus pointues). Voici plutôt des pistes d'action inspirantes pour favoriser et faciliter les pratiques du dehors auprès d'éducateurs avertis ou en devenir

Dans les pratiques éducatives :

- **oser se lancer**, au risque de parfois être confronté à des difficultés, mais nul obstacle n'est insurmontable. Nombre d'animateurs témoignent de difficultés rencontrées une fois sur le terrain et pourtant, tous réitèrent l'expérience, à chaque fois renforcés.
- **se former** en tant qu'animateur, qu'éducateur. Demander conseil à d'autres qui le font, s'inspirer d'ouvrages qui fleurissent sur le sujet. Aller voir et lire ailleurs ce qui se fait.
- **se connecter soi-même avec le dehors**, en tant qu'animateur, pédagogue : s'imprégner du dehors, le vivre à son échelle personnelle, s'imprégner au préalable de l'ambiance du lieu qui accueillera une animation, activité nature.
- **sortir... à côté** : organiser des activités proches (si espace naturel proche il y a...) pour inviter à découvrir ce qui se trouve à deux pas, dans la cour, au coin de la rue. Elèves, jeunes, adultes, connaissent finalement peu leur environnement proche. Favoriser l'ancrage local. Cela permet aussi d'éviter les coûts tant environnementaux que financiers occasionnés par un déplacement.
- **informer son entourage**, ses collègues, sa direction/coordination, les parents, etc. des bienfaits du dehors et les rassurer sur les aspects sécuritaires, légaux, sur les questions liées au confort, à la météo...
- **être à l'écoute du public** : sonder les représentations, accueillir les peurs, écouter leur ressenti, prendre compte de leur vécu, partir de leurs envies... Ce qui implique parfois aussi de s'accorder sur les attentes des uns et des autres (p.ex. échanger au préalable avec les enseignants, examiner les objectifs de part et d'autre). > lire encadré ci-contre.
- **diversifier les approches**, faire appel aux différentes formes d'intelligences en contexte d'animation > cfr la conférence de **Christophe Vermonden**.
- **éduquer par les sens** (à savoir : les 5 sens, ainsi que le mouvement) **et l'imaginaire** > cfr la conférence de **Dominique Cottureau**.
- **s'autoriser à sortir du programme**, rebondir sur l'imprévu (p. ex. une grenouille qui passe).
- **bien préparer sa sortie (aspects pratico-légaux)** : ça paraît tomber sous le sens et pourtant...
> **s'équiper** : par tout temps (ou presque), il est possible et même agréable d'aller et de découvrir dehors, encore faut-il que l'animateur

Comment, lors d'une sortie nature, éviter les tensions entre les objectifs de l'enseignant et ceux de l'animateur en ErE ? Au cours d'un des ateliers des Rencontres de l'ErE, des pistes ont été émises par les participants pour tenter d'y remédier.

- prévoir, avant l'animation, un temps avec l'enseignant pour lui expliquer les liens avec les socles de compétences ainsi que les bienfaits du dehors sur la santé, les apprentissages...
- intégrer le prof dans l'animation pour le faire sortir de son rôle de « gendarme » ;
- réenchanter l'enseignant, lui faire retrouver ce qu'il aimait faire dehors, enfant ;
- lors de l'animation, aller progressivement de séquences plus cadrées vers des séquences plus libres ;
- établir un contrat avec l'enseignant qui assure que les objectifs des 2 parties soient rencontrés ;
- faire vivre une sortie en immersion aux profs en formation et intégrer la pédagogie du dehors dans les formations (initiales et continuées) des enseignants.

soit suffisamment équipé pour lui-même et son groupe et que les participants le soient aussi (et donc, aient été prévenus, sachent où trouver le matériel, comment se le procurer...). Prévoir du matériel adapté au public (p. ex. handicapé).

> *obtenir les autorisations légales nécessaires* : des propriétaires (régionaux ou privés) pour le lieu, des parents pour une sortie avec des enfants, etc.

> *organiser les autres aspects pratiques* : cuisine, transport éventuel, etc.

- **(sensibiliser à) respecter l'espace naturel**, l'environnement : c'est une évidence, mais ce qui l'est moins c'est de penser à inclure le groupe dans cette démarche. P. ex. en créant ensemble une charte de respect du milieu naturel investi.

- **aller de l'accompagnement à l'autonomie** : accompagnons enseignants, animateurs et travailleurs d'autres secteurs dans leurs initiatives du dehors, en leur fournissant infos, confiance, aide, outils, ressources, en développant des collaborations autour de projets favorisant une approche au dehors, puis petit à petit laisser ces projets prendre leur envol, ces acteurs relais fonctionner en autonomie.

- **penser à l'après** : quelles suites ? Comment pérenniser la dynamique suscitée lors des sorties et les projets dehors ?

- **encourager la mise en réseau** : des initiatives existent (Dynamique Sortir ! en France, Collectif Tous dehors en Belgique, et bien d'autres au-delà de nos frontières), soutenons-les, prenons-y part, participons.

Plus largement :

- **s'ouvrir à d'autres secteurs et d'autres publics** : lors des 15es Rencontres, nous avons eu l'occasion de voir ce qui se faisait dans d'autres secteurs que celui de l'éducation à l'environnement. CPAS, maison de jeunesse, maison de repos, entreprise, milieu carcéral, personnes handicapées... Autant d'expériences positives développées hors des sphères habituelles des associations d'ErE et qui montrent les effets bénéfiques des pratiques du dehors sur ces différents publics. Développons les collaborations, ces autres secteurs ont autant à nous apprendre que nous avons à leur apporter.

- **plaider pour la démultiplication des espaces de nature et en favoriser l'accès à toutes et tous**: en ville et en campagne, à l'école, sur les lieux de travail, aux abords des hôpitaux, maisons de jeunesse, maisons de repos... Permettant ainsi de donner plus de chances à toutes et tous de bénéficier des bienfaits liés au contact avec la nature.

- **encourager les études scientifiques** sur le sujet, soutenir la recherche universitaire en la matière, privilégier les collaborations entre secteurs de l'ErE et universités.

Questions en suspens...

Il n'y a malheureusement pas réponse à tout. De même, certaines questions ne demandent qu'à être posées, suscitant la réflexion, invitant au débat, voire à la mise en action plus politique...

L'épineuse question financière (le nerf de la guerre, présent dans de nombreux ateliers) : quelles ressources tant pour les associations d'ErE que pour les écoles et autres structures ? Certes, les sorties et activités nature sont plus accessibles car a priori moins coûteuses. Mais faire appel à un animateur nature ou une association d'ErE, investir dans du matériel adéquat, etc. tout cela a un coût. Certaines associations, pour les équipements notamment, se fournissent en seconde main. Mais ça ne répond pas à tout et certainement pas aux charges salariales des associations d'ErE... Il existe quelques appels à projets (p.ex. pour les écoles « Ose le vert, recrée ta cour », « Chemins au naturel », des aides pour les écoles différenciées...), des aides communales... Les subsides régionaux pour les associations sont quant à eux actuellement en diminution. Et les pouvoirs subsidiant ne semblent pas toujours au courant des bienfaits des pratiques du dehors. En cas de collaboration entre plusieurs secteurs, activer des leviers financiers auprès de plusieurs ministères permet parfois de réunir le budget nécessaire vaille que vaille. D'autres associations vont chercher des fonds auprès d'organismes privés, ce qui fait débat dans le secteur.

La question a été posée en atelier : comment les associations d'ErE peuvent-elles porter collectivement ce message auprès du politique ?

La « plus-value » de l'animateur en ErE : quelle spécificité de l'animateur nature si tous les secteurs (enseignement, social, santé, culture...) s'adonnent à des sorties nature, surtout lorsqu'on véhicule des messages favorisant le « jeu libre » dans la nature, l'importance d'oser se lancer même lorsqu'on n'est pas spécialiste, d'oser dire qu'on ne sait pas et chercher des réponses avec son public ?

Vers l'engagement ?

Encore une question en suspens... qui vaut bien un chapitre de conclusion. En tant qu'associations d'éducation à l'environnement, nous oeuvrons pour une éducation par et pour l'environnement. Les pratiques du dehors s'inscrivent sans nul doute dans le volet « par » l'environnement, visant l'épanouissement et l'émancipation des personnes et des groupes. Jouer, flâner, bouger « dans » (voire « avec ») la nature. Manipuler, observer, découvrir l'environnement. S'inscrire dans un projet collectif... Les activités se font dans la nature. Mais le lien n'est pas toujours fait directement par les publics quant à la dimension « pour » l'environnement, dans le sens de protection de la nature et de la mise en action en sa faveur. Paul Gailly, de Natagora, posait la question en clôture des Rencontres : « *Qu'est-ce que moi, avec mon groupe, je peux apporter à l'écologie globale de la planète ?* »

Lors d'un atelier « Sortie en ville » portée par l'association Empreintes, deux questions ont été posées sur la table, résumant assez bien le propos : « *Quels sont les effets, impacts de notre intervention à court, moyen et long terme sur le public et sa relation à l'environnement, que transmet-on vraiment ?* » et « *Quels sont les impacts sur l'environnement urbain, est-ce que notre intervention contribue à l'améliorer ?* » Toutes deux interrogent la finalité sociétale et environnementale des pratiques du dehors, leur impact sur la « cité » et sur l'environnement

Dominique Cottureau, lors de son intervention, a apporté des éléments de réponse sur la question de l'engagement : « *L'éducation sensori-motrice dehors fonde l'ErE sur l'expérience concrète, enrichit la capacité d'appréhender le réel, nourrit le monde intermédiaire des images mentales, développe des identités éco-logiques, et prépare le terreau du vouloir et du savoir agir.* »

En général, ce lien « pour » l'environnement n'est pas affiché tel quel dans les animations ou les cours, mais il réside au cœur de l'objectif final. L'idée, in fine, est notamment (mais pas uniquement) de conscientiser son public à la protection de son environnement proche. Pour ce faire, les acteurs de l'ErE accompagnent enfants, jeunes, femmes, hommes, pour les inviter à découvrir la nature, la vivre et s'y (re)connecter.

Ce lien n'est pas toujours fait par le participant lui-même. C'est donc à l'animateur, à l'enseignant d'accompagner là encore, d'inviter à établir des liens entre ce qui est vécu et l'environnement dans lequel on vit. Dominique Cottureau en parle lors de sa conférence : « *Il est nécessaire d'accompagner ces expériences d'une réflexivité. Le monde n'écoforme pas sans un retour réflexif constructeur de sens.* » Et elle invite alors à « *associer expérience et explicitation pour toujours plus de conscience d'appartenir au monde et de déployer le sentiment d'une vie reliée.* » Récolter les ressentis à la suite d'une animation nature et verbaliser les acquis, Christophe Vermonden, autre conférencier, l'a également évoqué : « *Toutes ces actions gagnent en qualité si elles sont ponctuées d'un "qu'ai-je vécu, qu'ai-je ressenti, qu'ai-je appris", ce sont des situations propices à la création de la connaissance sur soi et sur la nature.* » Consacrer du temps à ce qui a été vécu. Parce que mettre des mots permet aussi de prendre conscience et, peut-être, de passer à l'acte, de s'engager en faveur d'un monde respectueux de la nature et de l'environnement.

Comme on l'a vu, favoriser le contact avec la nature a des effets positifs sur la santé, sur les relations sociales, sur l'environnement au sens large. Il est donc nécessaire et urgent que les politiques s'emparent de ces questions-là et encouragent et démultiplient les endroits et les occasions qui offrent à toutes et tous la possibilité d'être au contact de la nature et de vivre des activités du dehors.

CT