

22 octobre 2022

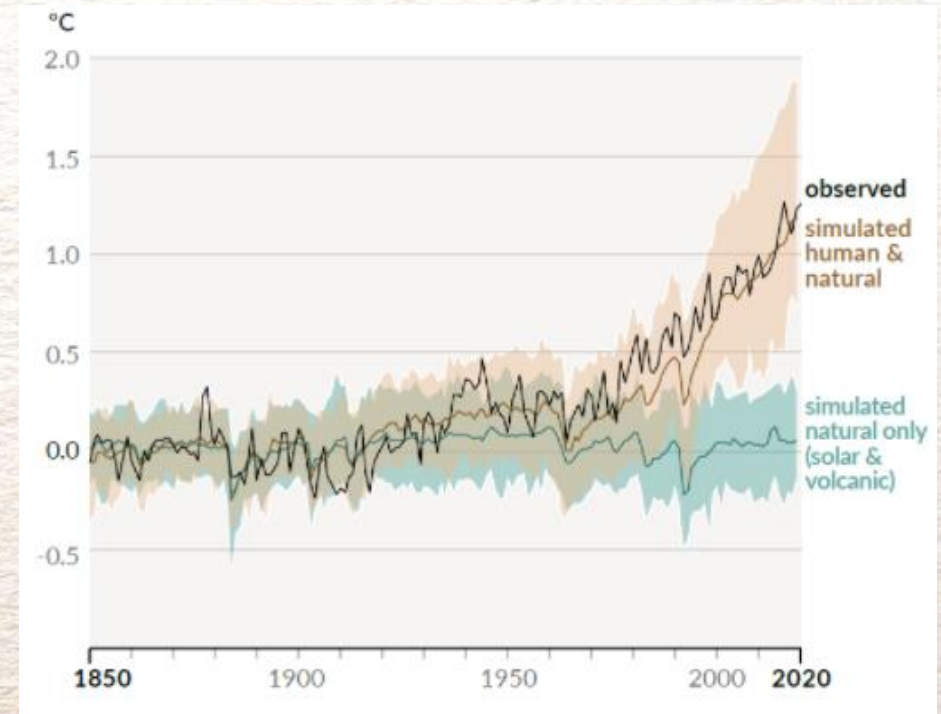
Penser notre lien à la nature

Alix Cosquer



Constats

- **bouleversements environnementaux** : changement climatique, érosion de la biodiversité...
- nécessité d'un **changement transformateur**, c'est-à-dire « un changement fondamental à l'échelle d'un système, qui prend en considération les facteurs technologiques, économiques et sociaux, y compris en termes de paradigmes, objectifs et valeurs » (rapport IPBES 2019)
- besoin d'engager **des actions rapides et de grande envergure** (rapport conjoint IPBES-GIEC, juin 2021)



**Climat et biodiversité :
indissociables, selon le GIEC et
l'IPBES**

Constats



→ **forte inertie** face aux enjeux environnementaux

La connexion à la nature

La détérioration – consciente ou inconsciente – de l'environnement naturel va-t-elle de pair avec l'affaiblissement d'une *connexion* à la nature ?

- **Connexion à la nature** : « *un état de conscience stable comprenant des traits cognitifs, affectifs et expérientiels symbiotiques qui reflètent, par des attitudes et des comportements cohérents, une conscience soutenue de l'interrelation entre soi et le reste de la nature* » (Zylstra et al. 2014)

→ intégration profonde, engagée et durable d'interrelations entre les sujets humains et le vivant

- **Déconnexion** comme éloignement physique et psychique vis-à-vis du vivant (Cox et al. 2017 ; Soga et al. 2016 ; Clayton et al. 2017)

Une piste de recherche et d'action : **les relations que les individus et les sociétés entretiennent avec le vivant**

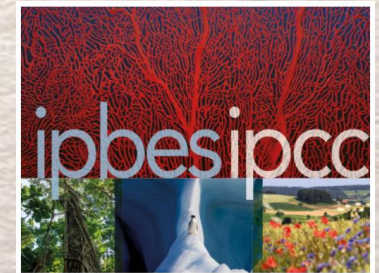
- les processus de mise en relation et l'organisation des échanges ?
- les processus de transformation des relations avec la nature ?
- les conditions d'approfondissement des liens à la nature ?

Contexte

Un constat : des transformations sociales et environnementales
→ ont un effet sur les individus et sur les relations avec la nature

Modes de vie, de travail, de loisirs : cadre urbain, sédentarité, rapport au virtuel...

- plus de la moitié de la population mondiale vit dans un espace urbanisé ;
en France, plus des trois quarts de la population habite en ville
- plus de quatre heures de temps en moyenne par personne passé devant un écran (INSEE);
trois heures pour les enfants de plus en 11 ans
- bouleversements environnementaux :
changement climatique, érosion de la biodiversité...



Contexte

Constat à l'échelle des individus et du cadre de vie quotidien :

- la nature est moins omniprésente dans les espaces de vie du quotidien (des environnements pensés et construits par l'humain)
 - les occasions de rencontre avec des éléments de nature sont moins fréquentes, moins répétées ;
 - ces rencontres sont également moins riches : nous rencontrons moins d'espèces animales et végétales, de paysages, etc. variés
- diminution du temps passé en extérieur : des expériences de nature :
 - moins directes (plus virtuelles)
 - moins sensorielles (pas/peu d'engagement corporel)



Contexte

« extinction de l'expérience » (Pyle 2003) ; « amnésie générationnelle environnementale » (Kahn 2002)

À modérer :

- Enjeux environnementaux et anxiété
- Attrait pour des situations de contact avec la nature...



Penser notre
lien à la nature

Quels effets
des relations avec la
nature sur la santé et le
bien-être ?

Quels effets du contact à la nature ?

Effets positifs du contact à la nature en termes de santé et de bien-être humain

(Bratman et al. 2019; Franco, 2017; Keniger et al. 2013; Bowler et al. 2010)

« La santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 2006)

→ Effets des situations de contact

Quels effets du contact à la nature ?

Le contact avec la nature participe au **bien-être physique** :

Effets physiologiques de relaxation et une régulation du système nerveux autonome :

- abaissement de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque
- diminution des niveaux d'adrénaline et de cortisol,
- baisse de l'activité cérébrale dans le cortex préfrontal ventromédian

Plus généralement :

- réduction la douleur,
- accélération de la guérison de certains patients
- prévention de certaines maladies (augmentation de l'activité des « cellules NK » – qui, chez l'homme, traquent et tuent les cellules infectées par des virus) (Li, 2008)

Quels effets du contact à la nature ?

Le contact avec la nature favorise le **bien-être psychologique** :

Réduction des risques et pathologies psychiques :

- réduction du stress (perçu)
- Diminution des troubles anxieux, du trouble de déficit de l'attention
- réduction de la dépression

Plus largement :

- amélioration de l'humeur et des sentiments positifs,
- amélioration des fonctions cognitives,
- de la mémoire et de l'attention,
- des résultats scolaires des enfants,
- de l'imagination et de la créativité...

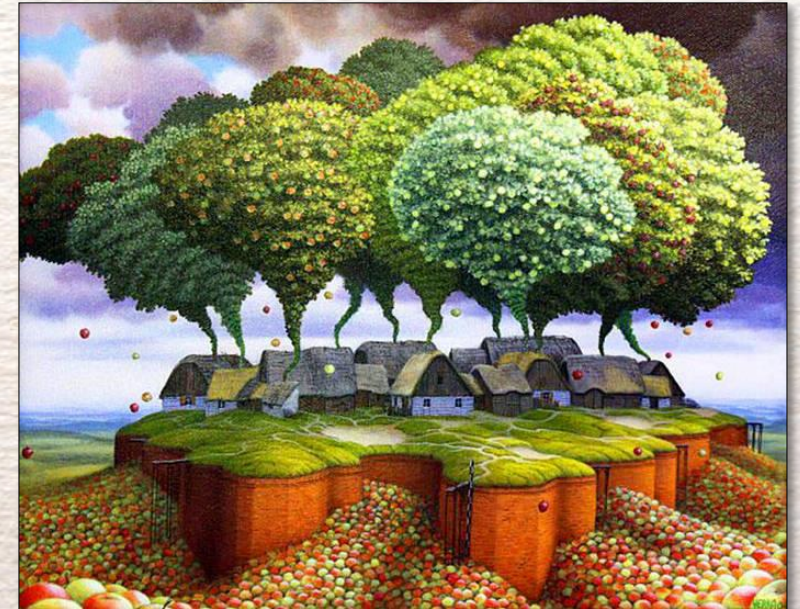


(Ulrich et al. , 1991; Berman et al. 2012; Stevenson et al. 2018; Bratman et al. 2015; Dadvand et al. 2015, Kahn et Kellert, 2002...)

Quels effets du contact à la nature ?

Le contact avec la nature induit des **bénéfices sociaux** :

- l'accès à des espaces verts, par ses effets bénéfiques sur le bien-être, permet de diminuer les inégalités sociales de santé (Mitchell 2008),
- contribue au développement de comportements pro-sociaux et à une atmosphère de coopération (Zelenski 2015)
- Le contact à la nature permet d'améliorer la santé et le bien-être de groupes d'individus fragilisés (ex. traumatismes de guerre...)



Quels effets du contact à la nature ?

Conséquences sur les relations à la nature :

- Les expériences de nature, encouragées dès le plus jeune âge, vont participer à la *construction des représentations de la nature* (la manière dont les individus perçoivent la nature et se positionnent par rapport à elle)
- Les expériences de nature contribuent à *construire le sentiment de connexion à l'environnement naturel* (la mesure selon laquelle les gens sentent qu'ils font partie du monde naturel ; Duerden 2010, Schultz, 2002).
→ constitue en quelque sorte un socle de valeurs pro-environnementales et est fortement lié aux comportements adoptés en faveur de la nature (Nisbet 2009 ; Berto 2017)
- *Relation entre le sentiment de connexion à la nature et des effets positifs individuels* (en termes de santé), tels que la perception de restauration psychologique (baisse des émotions négatives associées au stress et augmentation des émotions positives) (Wyles 2017) : plus on se sent relié à l'environnement naturel, plus les expériences de nature semblent produire d'effets positifs en termes de santé et de bien-être.

Quels effets du contact à la nature ?

- Une diversité d'environnements naturels et d'effets sur la santé humaine :

Des environnements les plus naturels apparaissent plus favorables pour la santé et le bien-être humain (Fuller, 2007; Franco, 2017; Hough, 2014) ; certains milieux (forêts) sont plus étudiés que d'autres

- Une diversité des types d'interactions avec la nature :

indirectes (ex. image), involontaires (en tant que conséquence d'une autre activité), intentionnels (ex. randonnée)... Quelle influence de différentes pratiques dans un même environnement ?

- Une diversité de profils individuels et de contextes culturels :

ex. : des résultats d'une étude sur les pratiques sportives de plein air montrent des impacts différents, selon qu'on soit jeune (amélioration plus forte de l'estime de soi) ou adulte (amélioration plus prononcée de l'humeur) (Barton et al. 2010); champ d'étude des bénéfices des interactions avec la nature chez les enfants (Chawla, 2015)

Penser notre
lien à la nature

***Quels processus pour
mieux comprendre les
effets des relations avec la
nature sur le bien-être ?***

Processus du contact à la nature

Comment expliquer la réception positive du contact de nature ?

- Eloignement d'un contexte stressant : baisse de sollicitations qui produisent une surcharge mentale (attention visuelle, auditive, interactions sociales non souhaitées...)
- Caractéristiques de certains milieux :
 - Phytoncides : des substances chimiques émises par les arbres (ex. l'inhalation le cédrol diminue la fréquence cardiaque et réduit la pression artérielle, l' α -pinène favorise la relaxation, certains composants augmentent l'activité de cellules NK, ...)
 - Exposition à différents habitats : acclimatement de la communauté microbienne de l'organisme /réponse immunitaire aux allergènes



Processus du contact à la nature

- Explication adaptative / évolutive

L'espèce humaine s'est développée au contact de la nature et ce contact a forgé nos préférences (gènes et systèmes neuronaux).

→ notre cerveau s'est adapté à l'environnement naturel, au sein duquel il fonctionne mieux (Attneave et Barlow, sur la perception visuelle)

L'hypothèse de biophilie (Wilson, 1984) postule que l'être humain a une tendance innée, inscrite génétiquement, à rechercher les connexions avec la nature et d'autres formes de vie, ceci dans le but d'assurer la meilleure adaptation possible.

→ Etude de Chen et al. (2015) qui montre que les différentes régions cérébrales interagissent davantage quand nous sommes entourés de verdure. Selon les auteurs, c'est le signe que le cerveau est globalement plus performant dans un environnement naturel.

Processus du contact à la nature

- Théorie de la réduction du stress (Stress Reduction Theory, SRT, Ulrich, 1981)

Suggère que les environnements naturels favorisent la récupération après un stress, tandis que les environnements urbains ont tendance à entraver ce processus de récupération.

→ présence d'ondes alpha, caractéristiques d'un état de relaxation, lorsque l'on contemple un paysage naturel plutôt qu'un environnement urbain

la nature sollicite nos systèmes neuronaux en douceur, sans les surcharger; le cerveau analyse facilement ce qu'il perçoit, s'étant adapté à cet environnement lors de sa longue évolution, et cette fluidité semble l'apaiser.

→ Etude de Kim et al. (2010) montrant que la vue d'un environnement urbain active l'amygdale, zone associée à l'anxiété et à un état psychologique désagréable. Cette activation n'était pas observée face à des scènes de nature.



Processus du contact à la nature

- Théorie de Restauration de l'Attention (Attention Restoration Theory, ART, Kaplan, 1995)

→ le contact à la nature améliore la récupération des efforts psychiques quotidiens, restaure les capacités d'attention, réduit la fatigue et favorise également les fonctions cognitives (concentration, apprentissage)

- fascination douce : attention libre, non dirigée, sans effort permettent un repos et un rétablissement cognitif (ex. le vent dans un feuillage ou l'eau d'un torrent qui s'écoule...)
- éloignement : prise de distance par rapport au quotidien
- étendue : immersion dans la nature
- compatibilité : le plaisir de se retrouver dans la nature et le sentiment d'harmonie avec un ensemble plus vaste

→ Etude de Bratman et al. (2015) montrant que 90 minutes de marche dans la nature conduisent à une baisse d'activité du cortex préfrontal ventromédian, zone cérébrale associée à la réflexion et à la focalisation sur soi, et donc aux ruminations négatives, omniprésentes chez les dépressifs (par comparaison, pas d'effets observés suite à une marche dans un milieu urbain)

Processus du contact à la nature

- L'exemple des recherches sur la sylvothérapie :

un contexte immersif et une expérience multi sensorielle perçue par l'individu (Tsunetsugu 2010):

- odorat : concentration de phytoncides (Dayawansa et al. 2003)
- vue : restauration des fonctions cognitives et apaisement (Suda et al. 2001), présence de fractales naturelles (production d'ondes alpha, caractéristique d'un état de relaxation (Hagerhall, 2015))
- Toucher : le contact du bois entraîne un abaissement de la pression sanguine (Ikei, 2017)
- Ouïe : l'écoute de sons d'oiseaux contribue à la diminution du stress et à la restauration de l'attention (Alvarsson, 2010)

Ajouter une démarche intentionnelle de mise en relation :

- immersion
- attention (silence, marche lente, méditation...)
- Expérience sensorielle (toucher les arbres, regarder, sentir, goûter...)
- Expérience sensible (émergence d'émotions)
- Moment réflexif
- Démarche répétée



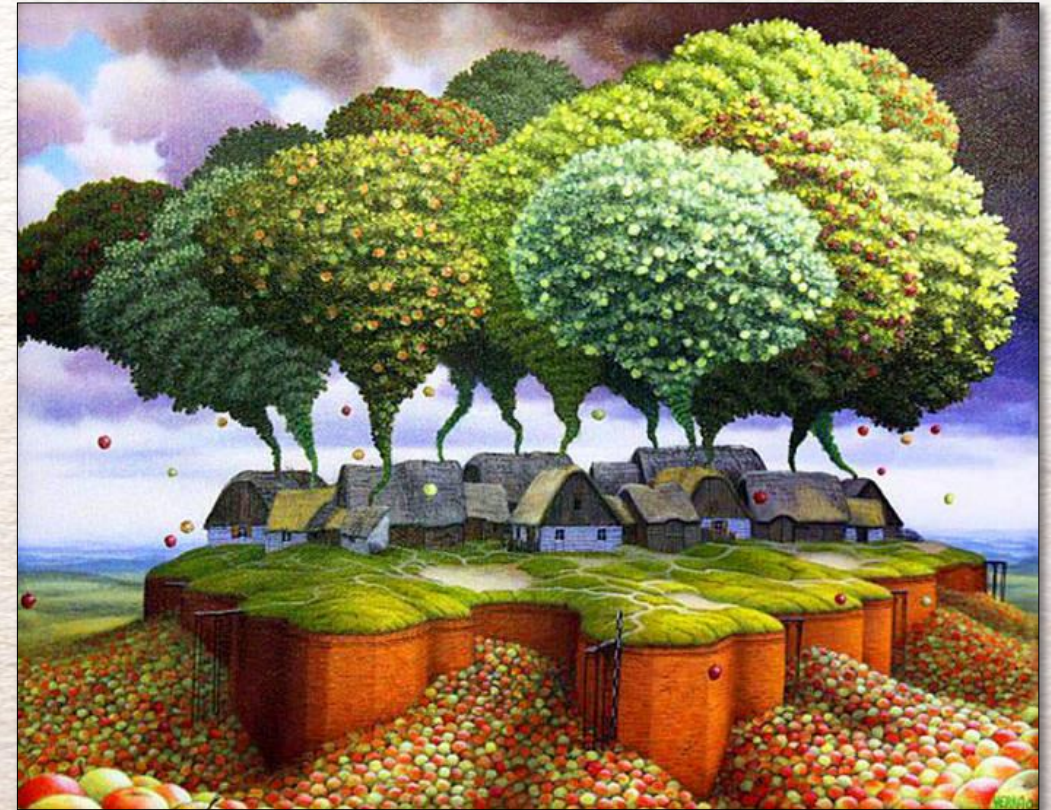
Penser notre
lien à la nature

***Quels processus pour
mieux comprendre
l'évolution des relations
avec la nature ?***

La complexité des rapports au vivant

- Nos comportements vis-à-vis de la nature sont influencés par nos **représentations** (individuelles et sociales)
- Nos comportements modifient le vivant et, en retour les **transformations** de la nature modèlent nos environnements et influencent nos représentations et nos comportements
- Des rapports **mouvants** (non figés)
- Percevoir le vivant comme **sujet** (et non objet)

Décalage entre cette complexité et la manière dont on choisit d'interagir avec le monde : comme si nous étions détachés du reste de la nature, comme si prendre soin de nos rapports au vivant était accessoire...



→ de l'importance de prêter attention aux individus et à leurs relations avec la nature :

- **Systèmes de représentations** : fonctions d'organisation des connaissances, identitaire, orientation, justification sociale ; principe de cohérence cognitive + nécessité de réduction de l'incertitude (Abric 1994, Moscovici 1976)
- **freins cognitifs** (biais d'évitement, d'optimisme...)



→ de l'importance de prêter attention aux individus et à leurs relations avec la nature :

• **Importance de l'expérience vécue**
sensorielle, sensible, sociale... traverse et construit les identités



→ de l'inscription des rapports à la nature dans un contexte social :

- **un processus culturel, social, historique** : dans les sociétés occidentales, mise à distance et situation de domination vis-à-vis du vivant
- l'éloignement physique et psychique avec le vivant comme **construction sociale** : modes de vie (urbanisation, écrans...) → orientation vers ces choix de développement car entretien d'une relation avec la nature pas perçue comme prioritaire
- **une approche critique du système néolibéral** difficile à dépasser :
 - nombreuses injonctions (valeurs contradictoires)
 - Internalisation des valeurs, de l'identité (ex. association des notions abondance/ liberté)



Penser notre
lien à la nature

s'orienter
*vers la transformation
des rapports au vivant ?*

*« L'avenir, ce n'est pas ce qui va arriver,
mais ce que nous allons en faire »*

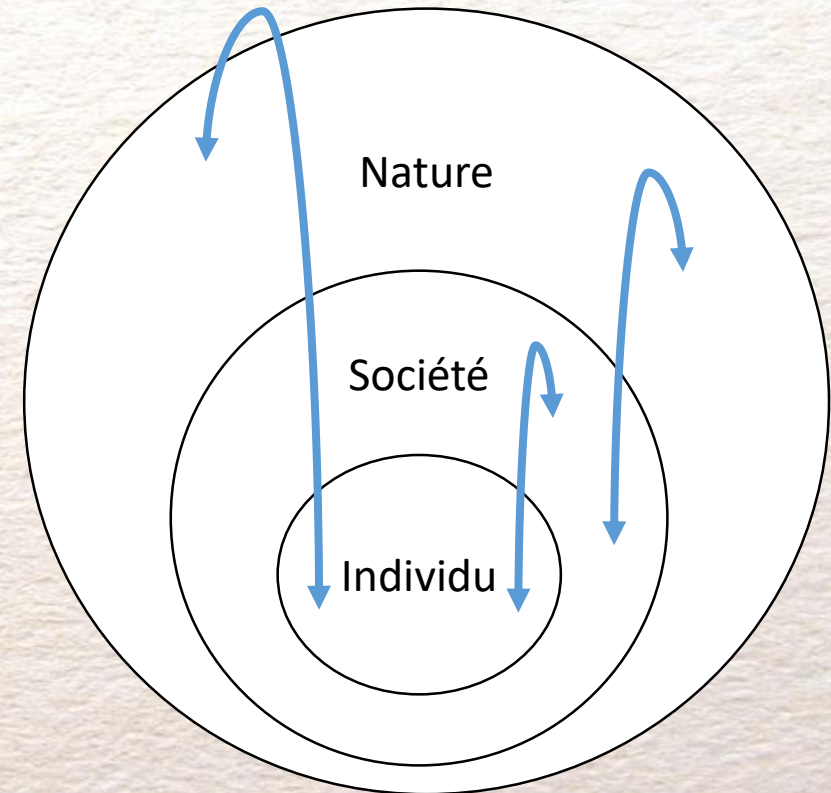
H. Bergson

Ouvrir les possibles

- une pensée par scénario
 - récit technologique/ transhumaniste
 - récit d'effondrement
- 3^{ème} voie (Macy 2018) : « grand tournant », évolution des personnes et des sociétés vers une prise en compte et un respect profond et durable du vivant
 - écologie extérieure (action) et intérieure (questionne et accompagne les systèmes de représentation associées à la nature)
- Ecologie (discours relatif aux milieux) et **écosophie** (attitude plus sage et respectueuse du vivant) :
 - Ecologie profonde (Naess) : reconnaissance du caractère inséparable de l'existence humaine avec le vivant
 - 3 registres écologiques (Guattari) : environnement (rapports humains nature), rapports sociaux (écologie sociale) et subjectivité humaine (écologie mentale - condition de production d'une subjectivité individuelle et humaine)

Ouvrir les possibles

- **Reconnexion** : un processus d'interaction qui contribue à enrichir les relations au vivant et l'état de ses composantes – humains et non humains -.
 - tryptique : l'individu – la société - le vivant
 - caractère complexe et transformatif
- **Reprendre contact avec la nature** :
 - bien-être
 - effets non anticipés
 - nécessaire mais pas suffisant ?
- positionnements engageants qui vise à transformer les individus et les sociétés dans leurs relations avec l'environnement



Ouvrir les possibles

LUTTES



EXPERIMENTER LES POSSIBLES

Transformatif, ancré dans les territoires



DIVERGENCES

Construire d'autres points de vue (arts, sciences, émotions...)



A. Pignocci



Penser notre
lien à la nature

La nature à l'école :
perspectives

Perspectives éducatives

Quel peut être le rôle de l'école dans la construction et l'approfondissement des rapports des enfants à la nature ?

Le cadre scolaire :

- rapport des enfants à la nature
- un espace d'opportunité d'expérience du vivant
- une expérience largement partagée
- une expérience quotidienne (et répétée)
- une expérience sociale, affective
- inscrit dans un territoire (acteurs et enjeux)
- un cadre institutionnel

Objectif : Etudier et accompagner des dispositifs de mise en relation avec le vivant



Perspectives éducatives

- école/classe du dehors (en plein air)
enseignement régulier dans un espace extérieur proche de l'école

- expérience régulière
- connaissance du territoire
- pédagogie active



Dessin 1 : Dessin d'un enfant de Trégunc (Bretagne) représentant la nature.



Les aires marines éducatives



Les aires terrestres éducatives

Perspectives éducatives

- Réaménagement des espaces des cours d'école :
 - Adaptation au changement climatique
 - Créer une des aménagements favorables au développement des enfants (bien-être – climat -, motricité, détente, sociabilité, restauration de l'attention, usages non genrés...)
 - Favoriser la biodiversité

	Je n'aime pas	J'aime bien	J'aime beaucoup	Fréquence
Ecouter différents sons quand je suis dans la nature				<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Régulièrement <input type="checkbox"/> Très souvent
Faire pousser des légumes et des plantes				<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Régulièrement <input type="checkbox"/> Très souvent
Etre en extérieur				<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Régulièrement <input type="checkbox"/> Très souvent
Vivre avec des plantes et des animaux				<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Régulièrement <input type="checkbox"/> Très souvent
Me sentir confortable et paisible dans la nature				<input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> De temps en temps <input type="checkbox"/> Régulièrement <input type="checkbox"/> Très souvent

Consigne : entourer le dessin qui décrit le mieux ta relation à la nature

Relations à la nature ?

- les cours d'écoles qui accueillent davantage de biodiversité ont un effet apaisant et ressourçant auprès des enfants (Bagot et al., 2015 ; Weeland et al., 2019)
- l'entretien d'un jardin pendant le temps scolaire : connaissance et intérêt accrus pour la nature (Wallace, 2019), augmentation des compétences émotionnelles et sociales (Pollin et Retzlaff-Fürst, 2021), accroissement du bien-être (Dyg et Wistoft, 2018 ; Lam et al., 2019)



Merci de votre attention !

Alix Cosquer
Laboratoire CEFE
Centre d'Ecologie Fonctionnelle et Evolutive
1919 Route de Mende
34293 Montpellier
alix.cosquer@cefe.cnrs.fr

.....

[Le Lien naturel | Editions Le Pommier \(editions-lepommier.fr\)](#)
[La Sylvothérapie - Alix Cosquer - | Que sais-je ? | Une question à toutes les réponses \(quesaisje.com\)](#)