



Formation en ligne « **Future Learn** »

Nature Connectedness : la connexion à la nature



Pr Miles Richardson
Professeur de « human factors and Nature Connectedness » à l'Université de Derby.



Ryan Lumber
Maître de Conférences en Psychologie Environnementale à l'Université de Montfort.



Dr Holli-Anne Passmore
Directrice du laboratoire « Nature-Meaning in Life » de l'université de Concordia Edmonton.

L'approche de la formation est originale car la nature est ici étudiée dans le champ de la psychologie. L'intérêt pour le concept de « Nature Connectedness » est grandissant depuis 2015, avec plus de 400 publications abordant ce thème (Richardson, 2020).

« Nature Connectedness » : qu'est-ce que cela veut dire ?

Au-delà de la simple fréquentation et connaissance de l'environnement naturel, il s'agit d'une connexion, d'une reliance avec la nature. « Nous sommes la nature, et la nature, c'est nous ». L'être humain est considéré comme faisant partie de la nature et inversement, le tout étant relié et interconnecté. C'est une relation mutuelle et réciproque, en lien avec les éléments terre/air/feu/eau. C'est notamment la vision portée par des cultures anciennes tels que les peuples amérindiens.

Une connexion avec la nature plutôt mal en point

Le réchauffement climatique et la disparition de la biodiversité témoignent de la déconnexion entre l'homme et la nature. Les chiffres issus du [rapport de l'évaluation globale de la biodiversité et des écosystème \(2019\)](#) sont alarmants. Trop souvent, la nature est considérée comme un élément dont on peut user, qu'on peut contrôler, ou comme une menace. Une déconnexion qui grandit depuis les années 1950 notamment liée à la forte urbanisation de nos sociétés (Kesebir and Kesebir, 2017). D'après le [rapport mené par le Nature Connectedness Research Group \(2020\)](#), 80% des interrogés reconnaissent ne jamais ou rarement observer la nature, sentir le parfum des fleurs ou prendre une photo. 62% ne prennent jamais ou rarement le temps d'écouter le chant des oiseaux ou regarder les papillons et les abeilles voler. Cette déconnexion interviendrait à partir de 9 ans, décline jusqu'à 22 ans, reprend à la hausse vers 26 ans pour se stabiliser vers 30 ans (Richardson and al., 2019). Vraisemblablement, la période de l'adolescence démontre une certaine déconnexion avec la nature, alors que l'usage des nouvelles technologies s'intensifie et que l'adolescent entre dans une phase où les préoccupations autres sont nombreuses. Cependant, on note que cette tranche d'âge révèle aussi des individus avec une forte implication dans des mouvements écologiques comme Greta Thumberg ou «Fridays for Future».

Pourquoi la reconexion entre l'être humain et la nature est-elle essentielle aujourd'hui ?

- **Pour ses bienfaits psychologiques (approche eudémonique)** : les recherches expliquent que la connexion avec la nature est un facteur très important pour favoriser le bien-être psychologique (autonomie, acceptation de soi, sens et intérêt pour la vie, accomplissement personnel...). Cette connexion aide à diminuer le stress en agissant sur le système parasympathique, à la relaxation physiologique et à la gestion des émotions.
- **Pour sauver la planète** : les individus ayant une forte connexion avec la nature tendent à vouloir la préserver et agissent pour réduire leur impact sur l'environnement. Ce serait même l'une des premières motivations à adopter un comportement pro-environnemental : le niveau de connaissance environnementale encourage 2% des individus à adopter un comportement pro-environnemental, alors que la connexion à la nature en encourage 69%. (Otto and Pensini, 2017). Ils peuvent aussi être victimes « d'éco-anxiété » ou de « solastalgia » (Albrecht, 2005;2011), une sensation chronique ou permanente d'anxiété, d'inquiétude ou de tristesse face à la dégradation de notre environnement naturel et les impacts globaux du changement climatique sur notre planète.



Comment se reconnecter à la nature ?

Comme vu précédemment, il ne s'agirait pas tant du temps passé dans la nature ou du niveau de connaissance des milieux naturels mais de l'intensité de la connexion et de la relation avec elle qui fait changer les comportements (Louv, 2012).

Les **5 piliers de la Nature Connectedness** (Lumber et al., 2017) :

- **Utiliser ses cinq sens pour reconnaître et expérimenter les éléments de la nature** : écouter le chant des oiseaux (ouïe); sentir l'odeur des fleurs (odorat); regarder les feuilles des arbres qui bougent (vue); marcher pieds nus (toucher); goûter les fruits comestibles (goût).
- **Manifester ses émotions** : ressentir de la joie en jouant dans la forêt; prendre un instant pour respirer et ressentir le calme de la nature...
- **Admirer la beauté, et potentiellement l'exprimer à travers des activités créatives** : prendre une photo d'une fleur; peindre des objets ramassés dans la nature (cailloux, pommes de pins...); ramasser des objets de la nature par thématique de couleur; visiter des lieux avec des jolis paysages...
- **Donner du sens à l'environnement naturel** : inventer une histoire autour d'un arbre; imaginer le voyage d'une abeille; célébrer le jour le plus long, la première tombée des feuilles à l'automne...
- **Faire preuve de compassion et se focaliser sur le monde naturel plutôt que seulement sur le monde humain** : nourrir les oiseaux; planter des fleurs sauvages pour les abeilles; participer à des actions de nettoyage...



Repérer 3 éléments naturels en ville chaque jour (Nature Connectedness Research Group): prendre le temps de noter 3 éléments de la nature (un arbre, le chant d'un oiseau, les fleurs d'un parc...) pour entrainer son esprit à reconnaître la nature autour de soi. Une application ([Nature Notes](#)) a même été développée pour prendre ces notes.

NB: *Au sein des participants à la formation, utiliser un téléphone pour se connecter avec la nature fait débat. Mais, cela peut s'apparenter au fait d'utiliser un téléphone pour méditer alors que l'objectif est de faire le vide dans sa tête. Ce pourrait donc être malgré tout un outil utile pour les personnes n'ayant pas l'habitude de se connecter à la nature et ayant besoin d'un support pour les guider.*

Faire une marche méditative en nature pendant 20 minutes (Nibset et al, 2019): on commence simplement par marcher en silence pendant 5 minutes. Puis, on porte son attention sur les éléments naturels autour de soi (les odeurs, les couleurs, les bruits) pendant 5-10 minutes. Enfin, on laisse de côté son mental pour s'immerger complètement dans l'expérience de la nature, on imagine qu'on marche, qu'on regarde, qu'on écoute, qu'on sent la nature comme si c'était la première fois pendant 5-10 minutes.



Le programme éducatif "Moved by Nature" en Finlande : celui-ci encourage les enfants à participer à des activités en contact direct avec la nature (randonner, camper, stand-up paddle, fatbike, ski, raquettes à neige, constructions avec de la glace...) et en lien avec les saisons (février, mai, septembre). Cette reconnexion ludique avec l'environnement naturel dès leur plus jeune âge pourrait être porteuse de comportements pro-environnementaux à l'âge adulte.

Inventer sa propre "prescription verte" (Robinson and Breed, 2019) : en Grande-Bretagne, des activités de pleine nature (randonnée, sorties à vélo...) sont prescrites pour améliorer la santé et le bien-être des patients, notamment dans le [cadre de la pandémie de Covid-19](#).



Ressources



- Albrecht, G. (2005) Solastalgia: A new concept in human health and identity, *Philosophy Activism Nature*, 3, 41–55
- Albrecht, G. (2011) Chronic environment change: Emerging ‘psychoterratic’ syndromes. In: I. Weissbecker & A. J. Marsella (Eds.) *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (pp. 43–56). New York, NY: Springer
- American Psychological Association (2009) *Psychology and global climate change: Addressing a multifaceted phenomenon*. Nature's Notes de Go Jauntly : <https://www.gojauntly.com/nature-notes>
- Kesebir, S., & Kesebir, P. (2017) A growing disconnection from nature is evident in cultural products, *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 258–269
- Louv, R. (2012) *The nature principle: Reconnecting with life in a virtual age*. Chapel Hill, North Carolina: Algonquin Books.
- Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017) Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection, *PLoS One*, 12, e0177186
- Moved by Nature in Finland—fun, meaningful and health-enhancing physical activities for school children, 3rd July 2019 : <https://learningoutsidetheclassroomblog.org/2019/07/03/moved-by-nature-in-finland-fun-meaningful-and-health-enhancing-physical-activities-for-school-children/>
- Nature Connectedness Research blog de Pr Miles Richardson : <https://findingnature.org.uk/>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Grandpierre, Z. (2019) Mindfulness in nature enhances connectedness and mood, *Ecopsychology*
- Noticing Nature: the first report in the Everyone Needs Nature series, National Trust and University of Derby : <https://nt.global.ssl.fastly.net/documents/noticing-nature-report-feb-2020.pdf>
- Otto, S., & Pensini, P. (2017) Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour, *Global Environmental Change*, 47, 88–94.
- Rapport de l'évaluation globale de la biodiversité et des écosystèmes (2019) : <https://ipbes.net/global-assessment>
- Richardson, M., Hunt, A., Hinds, J., Bragg, R., Fido, D., Petronzi, D., and White, M. (2019) A measure of nature connectedness for children and adults: Validation, performance, and insights, *Sustainability*, 11(12), 3250
- Robinson, J. M., & Breed, M. F. (2019). Green Prescriptions and Their Co-Benefits: Integrative Strategies for Public and Environmental Health. *Challenges*, 10(1), 9