

Joseph Bharat CORNELL

Vivre la Nature *avec les Enfants*

Un programme de découvertes

Traduit de l'américain par Susan et Emmanuel Coudel



Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Rêves et intuition, Mireille Rosselet-Capt
Développer le lien parent-enfant par le jeu, Aletha Solter
Merveilleuse naissance, Suzanne Yates
Mon animal et moi, Marta Williams
Méditer dans la nature, Philippe Roch
Éduquer sans punition, Philippe Beck

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Titre de l'édition originale : *Sharing Nature with children*

© 1979 by Joseph Bharat Cornell

Publishing by arrangement with Dawn Publications, Nevada City, California

Crystal Clarity, Publishers, 23305 Bothell-Everett Highway, Bothell,

WA 98021, USA, tel.206-601-0430,

Sharing Nature Foundation, tel. 530-478-7650 ; 14618 Tyler Foote Rd.,

Nevada City, CA 95959, www.sharingnature.com.

© 1995, Éditions Jouvence pour l'édition française

© Éditions Jouvence, 2017 pour la présente édition

ISBN 978-2-88911-817-5

Maquette de couverture et mise en pages intérieure :

Frank Pitel [grad-design.fr]

illustrations intérieures : Toutes les photos sont de Benoît Renevey

sauf page 183 Fotolia.com @aleskandr

Photographie de couverture : Benoît Renevey

*À ceux qui font l'expérience
de moments où la nature
les inspire et les transforme,
et qui désirent partager avec d'autres
leur amour pour le monde naturel
et à S.K.,
qui en vivant sa vie tout simplement
m'a donné une meilleure compréhension
de la mienne.*



SOMMAIRE

Préface de Philippe Roch.....	11
Introduction	17
Note aux parents	19
Note aux animateurs et aux enseignants	21
Avant-propos.....	23
Partagez votre amour de la nature.....	26
Choisir le jeu adapté au lieu et à l'occasion	31

Première partie :

Plus près de la nature	35
◆ Les lucarnes	40
◆ Écouter le cœur d'un arbre	43
Introduction aux activités « les yeux bandés »	44
◆ Explorer les yeux bandés	46
◆ Rencontrer un arbre	47
◆ Parcours les yeux bandés	49
◆ Jouer un rôle	52

Deuxième partie :

Savez-vous bien regarder ?	57
◆ Sons	62

★ Couleurs	62
★ Le sentier des objets camouflés	63
★ La chenille	64
★ Retrouver son coin	65
★ Chercher le double	66
★ La mini randonnée	67

Troisième partie :

À la découverte de l'équilibre vital de la nature	71
★ La pyramide de la vie	76
★ Réussir sa forêt	78
★ La toile de vie	79
★ Prédateur - Proie	81
★ Découverte à quatre pattes	82

Quatrième partie :

Apprendre, c'est amusant	85
★ Le jeu des animaux	90
★ Quel animal suis-je ?	93
★ Jeu d'identification	94
★ Chouettes et corbeaux	96
★ Silhouettes d'arbres	97
★ La chasse aux trésors	98
★ La mêlée des animaux	100
★ L'arche de Noé	104
★ Le théâtre des animaux	106

Cinquième partie :

Jeu et découverte	109
★ Attraper le cheval	112
★ Camouflage	114
★ Les sauvages dans la forêt	115
★ L'avare endormi	117

✱ Chauve-souris et papillons de nuit	119
✱ Le quetteur sur le chemin	121

Sixième partie :

Apprendre à repérer et à attirer les animaux	123
♦ Appeler les oiseaux	128
♦ Oiseau perché !	130
♦ Attirer les prédateurs	132
♦ Mission de reconnaissance	134

Septième partie :

Aventures	139
✱ La chasse immobile	144
✱ Le monde de la nuit	146
✱ Sortie de survie	147
✱ S'ouvrir	149
Vivre ensemble une promenade silencieuse	153

Annexes

La plaidoirie des animaux et des plantes	159
Devinettes pour le jeu des animaux	162
Utilisation pratique du livre	167
Index	172
L'auteur	176
Remerciements	179
 Centre Pro Natura de Champ-Pittet	 182
Benoît Renevey	184
Marianna Fontaine	186
Liures, stages	189



PRÉFACE

Apprendre par les enfants

Un jour, alors que je vois par la fenêtre de la cuisine ma fille Lea, alors âgée de dix ans, seller et brider son poney Top Jessy, je lui lance : « tu vas te balader ? ». Elle me répond qu'elle va voir son ami. Elle m'explique alors que chaque fois qu'elle se rend dans la forêt avec son poney, un écureuil la rejoint, qui saute et danse dans les branches au-dessus d'elle. Cette histoire m'a beaucoup touché car moi aussi, dans mon enfance, j'ai établi une relation personnelle avec les oiseaux, les écureuils, les hérissons et les arbres du parc familial. Cette relation intense avec la nature a déterminé mes choix de vie, et elle m'a beaucoup aidé lors de doutes et de difficultés¹.

Apprendre la nature dans les livres est une bonne chose, mais insuffisante, car notre relation à la nature dépasse notre seule raison discursive. Nos ancêtres ont co évolué avec la nature pendant des millions d'années, depuis les premières cellules qui pulsaient dans les mers originelles. Chaque étape de l'évolution s'est faite dans une interaction entres tous les êtres vivants et

¹ – Philippe Roch, *Méditer dans la Nature*, Éditions Jouvence, 2015.

leur milieu, à chaque époque. Nos yeux se sont construits dans le regard d'autres yeux, notre odorat en interaction avec les odeurs des plantes et des animaux, nos oreilles en réagissant au tonnerre, au bruissement des feuilles, à l'écoulement de l'eau, aux chants et aux cris, et notre toucher s'est adapté aux écorces, à la terre et aux textures de la nature. Depuis les origines de l'humanité c'est donc la totalité de notre personne qui est en relation avec la nature, et c'est en nous plaçant dans la nature, avec tous nos sens ouverts et nos émotions que nous pouvons vraiment la connaître, en faire l'expérience.

Certains enseignants craignent d'emmener leur classe dans la nature par peur de ne pas pouvoir répondre aux innombrables questions des enfants curieux et enthousiastes. Le but d'une journée en nature n'est pas d'accumuler une foule de connaissances, mais de faire l'expérience de la nature, et sur ce point les enfants sont meilleurs que les adultes : ils ont une relation spontanée avec la vie sauvage qui leur ouvre des portes infinies de connaissances, d'émotions, de rencontres et de liberté. Jean-Jacques Rousseau avait bien compris le potentiel immense des enfants, et il recommandait de favoriser leur propre développement plutôt que de leur ingurgiter un savoir stérile, et le meilleur contexte pour cela est la nature. « Pour guider l'homme, la marche de la nature est toujours la meilleure. »² Ce sont les enfants qui vont apprendre aux adultes à retrouver leurs sensations, leurs émotions, leur dimension animale étouffée par une société trop mécaniste et rationnalisée. Notre équilibre personnel dépend de notre capacité de vivre pleinement notre être dans toutes ses dimensions. En accompagnant des enfants dans la nature et en lâchant prise, vous allez vivre des moments merveilleux qui vont réenchanter votre vie.

2 - Jean-Jacques Rousseau, *La Nouvelle Héloïse*, La Pléiade, II, p 379.

Les générations actuelles ont besoin d'innombrables artifices pour fuir une frustration profonde, celle d'être coupées de la nature. Le monde du béton et de l'électronique est un reflet de la seule raison humaine, dépourvu des dimensions naturelles de la vie. Dans la course effrénée de la consommation, les gens ont besoin de superflu parce qu'il leur manque l'essentiel. Carl Gustav Jung a montré combien cette absence de nature se fait profondément ressentir dans le psychisme individuel et collectif et comment elle conduit à des désordres, des fuites, des insatisfactions et des dépendances artificielles.

Une expérience d'immersion dans une vaste nature sauvage restera inoubliable. Mais l'on peut aussi la vivre plus facilement et plus souvent dans des espaces de nature plus restreints et pourtant bien sauvages, dans un jardin, un parc public, un bois ou au bord d'un cours d'eau proches de chez soi. Très vite le contact avec cet autre qu'est la nature, avec ce que l'homme n'a pas fait, développera le sentiment d'appartenir à la grande communauté vivante. Se construisent alors des sentiments de plénitude, de sérénité et de confiance en soi.

Toutes les personnes qui auront vécu cette expérience auront envie de protéger la nature comme leur propre famille, afin de la poursuivre cette expérience et de la partager avec d'autres.

Partez dans la nature avec Joseph Bharat Cornell, et vous ne pourrez plus vous en passer.

Philippe Roch

Ancien Secrétaire d'État à l'environnement, Suisse



*Le guide-nature des
parents, animateurs
et enseignants*







INTRODUCTION

Avec la découverte de ce livre aux USA s'est ouverte pour nous et nos enfants une nouvelle porte vers la nature. Avant, nous aimions sortir, mais nous ne nous rendions pas compte de la diversité et de la richesse des activités à vivre en plein air, simples mais pleines de vie. Nous allions loin pour voir la nature spectaculaire, grandiose ; maintenant nous savons que l'extraordinaire est sous nos pieds, si seulement nous prenons le temps de regarder, d'écouter, de sentir. Tout est devenu matière à découverte : une forêt miniature de lichens et de mousses qui croît au bord d'un trottoir ; une banale plantation de sapins qui cache toutes les couleurs de l'arc-en-ciel...

Toute la fraîcheur de cette approche, nous l'avons trouvée incarnée par Joseph lors d'un stage de quelques heures, un soir de printemps. Par ses jeux simples et clairs, il a sur le champ capté l'attention des participants, éveillant nos sens, nous faisant rire, et créant un lien fort entre nous. Sa gaieté et sa profondeur nous ont frappés, ainsi que le vécu de la nature dont il était imprégné. Cinq ans après, certains détails de cette soirée restent encore très nets, tel le mime expressif

de Joseph imitant un cerf qui broutait, frottant même ses bois sur des arbres imaginaires.

Ce contact a été un déclic. Au cours de sorties avec des enfants et de rencontres d'animateurs, cette approche a connu un succès grandissant en France. À chaque fois, les effets de ces activités – la convivialité, le recueillement, la joie – nous ont presque surpris ! Ces jeux si simples ont l'extraordinaire capacité de révéler le meilleur de soi-même chez chacun. Cette qualité est la meilleure raison d'éditer en français Vivre la Nature avec les Enfants.

Ce livre est publié alors que de nouvelles approches relatives à la découverte de l'environnement se développent et sont proposées, tant en France qu'à l'étranger. Elles se déroulent dans un contexte ludique avec un brin de merveilleux, tout en gardant leurs objectifs initiaux, à savoir la création de liens avec le monde naturel ainsi qu'une meilleure compréhension de la vie sur terre.

Au siècle dernier, Henry Thoreau écrivait : « La Terre est plus à admirer qu'à utiliser ». Et Rachel Carson, l'auteur du Printemps Silencieux et l'inspiratrice de tout un mouvement de sensibilisation à la nature aux États-Unis, affirme que, pour apprendre à un enfant à aimer la nature, « l'essentiel n'est pas tant de savoir que de sentir ». C'est dans cet esprit que Joseph a écrit ce livre : comme un appui aux parents et aux éducateurs pour aider les enfants à s'éveiller au monde qui les entoure et à ressentir la profonde satisfaction personnelle procurée par le contact avec la nature.



NOTE AUX PARENTS

***E**n s'adressant aux parents (et aux grands-parents, bien sûr !), ce livre démontre que l'éveil à la nature n'est pas une affaire de spécialistes, mais un plaisir à vivre quotidiennement en famille. Il présente des jeux faciles à réaliser, qui demandent peu ou pas de préparation, et qui, pour la plupart, ne supposent pas de connaissances préalables. Il suffit d'avoir envie de jouer avec ses enfants et de s'ouvrir ensemble au mystère et à la beauté de la nature !*

Les jeux de Vivre la Nature avec les Enfants donnent beaucoup d'idées pour s'amuser avec un enfant seul ou en famille. Garçons et filles jouent à part égale ; la plupart des activités s'adressent à tous les âges et n'exigent pas un groupe homogène : en plus, les adultes s'amuse autant que les enfants ! Dans une famille, les plus grands peuvent aider les petits à jouer, et une fois qu'ils connaissent les jeux, ils les reprennent souvent seuls. Les activités des première, deuxième, sixième et septième parties sont spécialement bien adaptées pour un enfant ou seulement quelques-uns.

Ce type d'éveil à la nature ne se limite pas aux promenades ou aux vacances. Beaucoup des activités peuvent être pratiquées en ville, chez soi, dans un parc ou sur un terrain de jeu.

Il n'est pas nécessaire de chercher une nature extraordinaire ! Le rapport profond avec la nature que Joseph Bharat Cornell évoque dans son introduction est à la portée de tous. À vous d'en faire l'expérience !





NOTE AUX ANIMATEURS ET AUX ENSEIGNANTS

Grâce à ce livre et à ses concrètes, vous pourrez vous lancer dans l'éveil à la nature sans avoir de connaissances ou de techniques spécifiques. Il suffit d'avoir envie de pratiquer une approche par laquelle les enfants apprennent à travers des expériences personnelles. Au lieu de montrer, on partage. Au lieu de faire jouer les enfants, on joue avec eux.

Joseph Bharat Cornell propose des activités très diversifiées, adaptables à des lieux et des circonstances variés. Beaucoup peuvent être pratiquées dans notre cadre habituel : dans une salle, sur un terrain de jeu, dans un parc... Évidemment, l'objectif étant un lien approfondi avec la nature, certains des jeux ne seront goûtés pleinement que dans un cadre naturel. La plupart des activités nécessite un matériel très accessible : des bandeaux, de la ficelle, des pinces à linges... Certains jeux se pratiquent de jour, d'autres au crépuscule ou la nuit, quant à ceux d'intérieur, ils conviennent à tous les temps et à toute heure.

Ces jeux sont pour petits et grands groupes. (Certains des jeux sensoriels du début du livre demandent cependant plus d'encadrement quand le groupe est grand.) De grands enfants et des adolescents aiment bien aider les petits à jouer. Une fois initiés, ceux-ci reprennent souvent seuls les jeux.

Animateurs, nous apprécions beaucoup la gamme d'activités proposée dans Vivre la Nature avec les Enfants, allant du dynamique et ludique au calme et recueilli. Cette variété aide à trouver le jeu adapté à l'humeur du groupe, pour donner un nouvel élan, pour recentrer un groupe dispersé, pour introduire une ambiance plus calme... En une ou plusieurs sorties, l'animateur peut envisager une progression d'activités permettant de mener l'enfant vers une plus grande réceptivité. Comme un repas équilibré nous satisfait, un menu de quatre ou cinq activités bien choisies comblera le groupe, le rendant plus uni et ouvert.

Feuilletez ce livre, laissez-vous inspirer, puis introduisez ces activités dans vos sorties. Vous verrez se créer une nouvelle dimension dans le rapport qu'ont les enfants avec la nature, et aussi entre eux.

Susan et Emmanuel Coudel



AVANT-PROPOS

***L**a beauté inexprimable d'une fleur... la grâce d'un oiseau en plein vol... le souffle du vent dans les arbres : à un moment ou un autre de la vie, la nature vous touche, me touche... et chacun de nous d'une façon particulière. Son mystère immense s'ouvre à nous, transparence éblouissante, qui nous révèle une vie bien plus belle que les petits problèmes humains.*

Je n'ai jamais sous-estimé la valeur de ces moments de contact et de communion avec la nature. À travers ma propre expérience et celle de beaucoup d'autres, j'ai vu que nous pouvons nourrir cette conscience profonde jusqu'à ce qu'elle se transforme en une compréhension vraie et vitale de notre place dans ce monde.

*En tant qu'animateur d'éveil à la nature, j'ai rassemblé et mis au point les jeux de ce livre pendant des années de travail avec des enfants. Je voulais aider les enfants à se laisser inspirer par la nature : son message est si précieux pour l'enfant qui grandit. Voilà donc l'objet de ce livre : **se servir de la nature pour stimuler une expérience intérieure***

joyeuse – tant pour nous-mêmes que pour nos enfants ou jeunes amis.

Certaines personnes ont un esprit scientifique, logique ; d'autres sont plus accordées à la beauté et à l'harmonie ; d'autres encore sont touchées plus profondément par les éternelles vérités philosophiques. Les quarante-deux jeux présentés dans ce livre ouvrent la nature aux enfants – et aux adultes – de tous tempéraments. Chaque jeu crée une situation ou une expérience dans laquelle la nature est le « maître ».

Le premier groupe de jeux nous met en harmonie avec notre environnement naturel sur le plan physique et émotionnel. Puis viennent des jeux qui créent une atmosphère calme, contemplative. Ne croyez pas un instant que les jeux « tranquilles » soient ennuyeux : j'ai vu des joueurs (participants) ressentir un tel calme, une telle intensité, que les jeux se sont gravés dans leurs mémoires pour des années, faisant resurgir à chaque souvenir une inspiration nouvelle.

Certains jeux nous donnent une vue intérieure du travail de la nature – tels les principes des systèmes écologiques – sans pour autant être ennuyeux ou magistraux. Les enfants comprennent et mémorisent mieux les concepts lorsqu'ils les apprennent à travers une expérience personnelle directe.

D'autres jeux encore mettent en accord nos sentiments les plus purs avec les qualités du monde naturel : paix et beauté, énergie et grandeur, mystère et merveilleux. Nous communiquons directement avec la nature, par le toucher, l'odorat, le goût, la vue et l'ouïe.

*Certains jeux sont simplement amusants. **L'exubérance naturelle de l'enfant est à l'aise dans les bois et les hautes herbes, ou sous un ciel d'été constellé d'étoiles.***

Je vous offre avec plaisir ces jeux d'éveil à la nature, ainsi qu'à vos jeunes amis. Utilisez-les avec délicatesse et joie : vous connaîtrez alors une harmonie nouvelle et un échange d'énergie avec l'intelligence et la bonté de la nature.

Joseph Bharat Cornell





PARTAGEZ VOTRE AMOUR DE LA NATURE

QUELQUES SUGGESTIONS POUR MIEUX ENSEIGNER

Avant de commencer à explorer la nature avec les enfants, réfléchissons un peu à notre rôle de parent, d'enseignant ou d'animateur. Quelles sont les règles de base pour donner de la joie aux enfants – et à nous-mêmes – et passer avec eux un bon moment ?

J'aimerais partager avec vous cinq principes d'enseignement en plein air qui m'ont aidé à travailler avec des enfants énergiques et vivants, les amenant de l'espièglerie à des occupations plus constructives et finalement plus satisfaisantes. Derrière ces principes se profile une attitude de respect envers les enfants et la nature, attitude à laquelle ils répondront sûrement.

1) Moins d'enseignement, plus de partage.

Tout en parlant aux enfants de simples faits naturels (« Voici un sapin »), j'aime leur exprimer mes propres sentiments

en présence de cet arbre. Je leur parle de mon émerveillement et de mon respect devant la façon dont un sapin peut survivre dans des conditions subalpines – où l'eau est rare en été et gelée en hiver ; où les violents vents d'hiver tordent, courbent et tuent les branches. Je leur dis que je me demande toujours comment, pour survivre, les racines du sapin arrivent à trouver assez de nourriture dans ces crevasses rocheuses.

Les enfants répondent à mes observations beaucoup plus librement que face aux explications d'un livre. Voici l'exemple d'un sapin qui poussait près d'un camp de vacances où j'ai travaillé. Cet arbre se dresse entre deux énormes blocs de pierre, si bien qu'il a dû descendre ses racines jusqu'à sept mètres pour atteindre le sol rocailleux en-dessous de lui. À l'époque, il avait au moins deux cents ans et ne mesurait que deux mètres cinquante. Les enfants faisaient fréquemment un détour au cours de leurs promenades, juste pour vider leurs gourdes sur ses racines. Plusieurs d'entre eux revinrent au camp plusieurs années de suite, observant la lutte obstinée de l'arbre pour vivre dans un environnement hostile. En fait, dès qu'ils arrivaient, ils se précipitaient pour voir comment il avait, supporté la sécheresse de l'automne et le froid de l'hiver. Leur intérêt affectueux éveilla en moi un respect d'autant plus profond pour le sapin de nos montagnes.

Je crois qu'il est important pour un adulte de partager ses sentiments intérieurs avec un enfant. Simplement en exprimant nos pensées et nos sentiments les plus profonds, nous communiquons et inspirons aux autres l'amour et le respect de la terre. En partageant nos idées,

nous encourageons l'enfant à explorer ses propres sentiments et ses perceptions. Une merveilleuse amitié et une confiance mutuelle se créent alors entre l'adulte et l'enfant.

2) Soyez réceptif.

Être réceptif signifie écouter et être éveillé. C'est l'une des attitudes les plus gratifiantes que vous pouvez entretenir en travaillant avec des enfants. Être en plein air apporte à l'enfant un enthousiasme spontané que vous pouvez utiliser adroitement pour enseigner.

Soyez sensible : chaque question, chaque commentaire, chaque exclamation de joie est une occasion pour communiquer. Répondez à l'attitude et aux sentiments de l'enfant. Élargissez ses sujets d'intérêt en enseignant ce qui correspond à sa propre curiosité.

En respectant ses pensées vous vous rendrez compte que le temps que vous lui consacrez s'écoule aisément et gaiement.

Soyez attentif aussi à ce que fait la nature autour de vous sur le moment. Il se passe presque toujours quelque chose d'intéressant. Si vous vous laissez toucher, le déroulement de votre sortie se présentera à vous minute après minute.

3) Fixez sans attendre l'attention de l'enfant.

Donnez le ton de la sortie dès le début. Faites participer chacun autant que vous pouvez, en posant des questions et en remarquant les choses à voir et à entendre. Certains

enfants ne sont pas habitués à observer la nature de près, il vous faut donc trouver des choses qui les intéressent, et les amener peu à peu à avoir un sens vif de l'observation. Qu'ils sentent que leurs découvertes vous intéressent aussi.

4) L'observation et l'expérience d'abord, les discours ensuite.

À certains moments, le spectacle de la nature saisira complètement l'attention de l'enfant : une libellule récemment éclosée qui gonfle ses ailes, un cerf solitaire qui broute dans une clairière. Mais même si ces événements marquants font défaut, l'enfant peut avoir une expérience du merveilleux rien qu'en regardant des choses très ordinaires avec attention. Les enfants ont la capacité fantastique de se laisser captiver par ce qu'ils regardent. Ils comprennent beaucoup mieux ce qui les entoure s'ils en deviennent partie intégrante que s'ils en entendent seulement parler. Les enfants oublient rarement une expérience directe.

Ne vous préoccupez pas de votre ignorance des termes. Les noms des plantes et des animaux ne sont que des étiquettes superficielles par rapport à ce qu'ils sont vraiment. Tout comme votre être n'est pas défini par votre nom, ni même par votre physique ou votre personnalité. Il y a beaucoup plus à apprendre d'un chêne, par exemple, que d'un nom et d'une série de caractéristiques. Vous apprécierez beaucoup plus profondément un chêne en observant l'arbre changer à la lumière des différents moments du jour. Regardez l'arbre à partir de points de vue inhabituels. Touchez et sentez son écorce et ses

feuilles. Asseyez-vous tranquillement sur ou sous ses branches, et prenez conscience de toutes les formes de vie qui existent dans et autour de l'arbre et qui dépendent de lui.

Regardez. Posez des questions. Devinez. Amusez-vous ! Lorsque vos enfants commenceront à établir un lien intérieur avec la nature, votre relation avec eux évoluera de celle d'un éducateur à celle d'un camarade d'aventures.

5) L'expérience doit être imprégnée de joie, qu'elle soit gaieté ou recueillement.

Les enfants apprennent tout naturellement, si vous savez rendre l'esprit de la rencontre joyeux et enthousiaste. Rappelez-vous que votre propre enthousiasme et contagieux, et que c'est peut-être là votre meilleur atout d'éducateur.

