



SIX FEMMES DANS LE VENT

## La nature, espace de soin

Elles sont six. Six femmes, qui, dans leur cadre professionnel, prennent soin d'enfants. Elles sont travailleuse sociale, réflexologue, doula, sophrologue, facilitatrice nature, psychomotricienne. Toutes ont fait le même choix : ouvrir la porte de leur cabinet ou de leur salle de consultation pour exercer tout ou partie de leurs activités dehors. Aujourd'hui, elles accompagnent des enfants à prendre soin d'eux-mêmes grâce à l'expérience de nature. Rencontre avec ses professionnelles qui sortent des sentiers battus.

**“Dans la nature, les enfants s’inscrivent dans un cadre qui est vivant, qui est dans la vérité”**

### Un espace authentique

Lorsque je leur demande ce que ça change d'exercer dans la nature plutôt qu'entre quatre murs, les réponses fusent, se complètent mais diffèrent également en fonction des cœurs de métiers de chacune et des enfants qu'elles accompagnent.

Maryline Brochet, créatrice de Branch'ée Nature, est travailleuse sociale et pratique dans la nature : *« J'accompagne, entre autres, des enfants de 11 à 17 ans, victimes de harcèlements et notamment de cyberharcèlement. Ne pas être entre quatre murs ouvre le champ des possibles. Concrètement, le corps et l'esprit ne sont plus enfermés : pour ces enfants, il y a quelque chose qui se libère, notamment la parole. Ils arrivent plus facilement à mettre des mots sur leurs ressentis. Je pense que c'est aussi parce que dehors, dans la nature, ces enfants s'inscrivent dans un environnement qui est vivant, qui est dans la vérité. Dehors quand il pleut, on est mouillé. C'est une vérité. Accompagner dans la nature rend les choses authentiques. »*

Même si elle exerce dans un tout autre cadre, et avec des enfants aux problématiques encore différentes, Anaïs Daumas, psychomotricienne dans un centre d'action médico-social précoce, relève aussi cette authenticité. Elle y fait référence lorsqu'elle évoque les interactions entre l'adulte accompagnant – le professionnel – et l'enfant. Elle a choisi, avec deux autres collègues, d'accompagner sur quelques séances, un groupe d'enfants de 3 ans dans la forêt. *« J'ai constaté que nous, professionnelles, étions dans une plus grande spontanéité. Dans une salle de psychomotricité, il n'y a pas de variation de lumière, il y a beaucoup de matériaux plastiques, tous ont la même température, les seuls bruits sont humains ou générés par le déplacement du mobilier. Ça n'est pas la vie. L'immersion dans la nature, elle, est beaucoup plus riche. Dans la nature, l'environnement n'est plus contrôlé et laisse la place à des situations d'interactions, des partages émotionnels, qui sont beaucoup plus authentiques. Une collègue qui a peur des araignées montre quelque chose à l'enfant de ses émotions. Ça a un effet structurant pour l'enfant. Un de nos "outils" est d'exagérer l'expression de nos émotions mais en nature, une collègue qui a peur des araignées l'exprime de façon très spontanée, naturelle. Nous faisons le postulat que cette réaction "vraie" et totale a un impact plus intéressant car plus authentique. »*

### Un espace d'accueil inconditionnel

Anaïs Lux est sophrologue et exerce exclusivement dans la nature. Elle a créé Escapades Soi Nature®, des balades relaxantes, sensorielles, créatives et poétiques. *« Les parents font appel à moi pour différentes raisons parmi lesquelles les plus fréquentes sont la pression scolaire. En les accompagnant dehors, je les aide à se sécuriser dans le moment présent. À aller contacter leurs supers-pouvoirs : curiosité naturelle, sensibilité, créativité, spontanéité... Normalement, les enfants savent investir le moment présent, mais dans ce contexte, ils sont souvent en proie à des ruminations, des projections. En les accompagnant dans la nature, je les aide à revenir pleinement dans le moment présent. Dehors, il se passe des choses que je n'ai moi-même pas prévues : un papillon qui se pose à nos pieds par exemple. En tant que sophrologue je suis force de proposition, mais la nature m'aide beaucoup ! »* Anaïs note également que les accompagnements dans la nature aident l'enfant à retrouver confiance en lui. *« C'est un espace dans lequel l'enfant peut arriver comme il est, quel qu'il soit. La nature n'attend rien de lui : il y évolue tel qu'il est. Il est accueilli inconditionnellement. Il n'y a pas d'attente. »*

### Un espace d'égalité

Alice Vercauteren est réflexologue et accompagnatrice par et dans la nature. Elle intervient pour un centre social auprès d'enfants ayant des troubles "dys" et de leurs leurs parents. *« Je propose d'abord un temps séparé pour chacun. Ces préalables sont indispensables pour faciliter la relation parent-enfant à venir. Je guide souvent des ateliers sensoriels durant lesquels les duos évoluent, les yeux bandés, sans parler. Je suis toujours impressionnée de voir comment l'enfant fait confiance au parent et vice-versa. Je suis témoin de moments très complices et je pense que l'expérience de nature permet à cette complicité, à cette confiance d'être décuplée, de prendre de l'ampleur parce que nos sens sont sollicités de manière différente et plus douce qu'entre quatre murs. J'aime aussi sentir que les parents et enfants se posent*



les mêmes questions en même temps. Par exemple, nous avons rencontré un terrier lors d'une balade. Cette découverte fut un trésor, et parents-enfants se sont alors rejoints autour des mêmes questions : qui vit là ? Est-ce qu'il est habité ? Je pense que l'expérience de nature met à égalité. Elle est aussi une belle invitation à ralentir : quand on marche pieds nus dans la nature, on est obligés d'aller moins vite que lorsque l'on marche en ville avec des chaussures. Cette lenteur est propice à l'instauration de la confiance. »

### Un espace pour prendre soin de l'autre

Charlotte Gringeri et Gwénaëlle Ducasse-Terras interviennent toutes deux dans un cadre scolaire et sentent, chacune avec leurs outils, que l'expérience de nature aide à prendre soin de l'autre. Charlotte, doula pour Zen Moman : « Lorsque j'accompagne dans la nature, mon intention est de permettre à chaque enfant de trouver sa place dans le groupe. Parce que les enfants sont beaucoup plus libres dans leur corps, ils vont pouvoir expérimenter plus de choses dehors. Je constate que dans la forêt, ils sont beaucoup plus apaisés. Cet apaisement va permettre de rentrer en relation

avec l'autre avec plus de facilité et d'attention. Par exemple, lors des marches, les plus grands s'adaptent très facilement aux rythmes des plus petits. La notion de "bien-vivre ensemble", si chère à l'école pour laquelle j'interviens, prend alors tout son sens. L'expérience de nature les aide à être attentifs à l'autre tout en aidant chacun-e à prendre sa place dans le groupe. »

Cet apaisement, Gwénaëlle, facilitatrice, en est aussi témoin. « Globalement, les enfants sont plus calmes dans la nature : envers eux-mêmes et envers les autres. En forêt, parce que les enfants sont plus disposés à prendre le temps et à entrer en relation avec l'autre, l'institutrice revient sur certains conflits qui ont eu lieu dans la cour de récréation. Le fait de ne plus être dans un contexte de classe, permet aux enfants de se réinventer et de réinventer leurs relations aux autres. Hors les murs, les besoins sont plus faciles à voir, à identifier. Grâce à ces journées dehors, les enfants prennent soin de leurs propres besoins et réapprennent à prendre en compte le besoin du collectif. Je pense que l'apaisement y est pour beaucoup. C'est pour ça que je dis souvent, quand votre enfant est en colère, amenez-le en forêt ! »

Quand je leur demande ce qui les motive le plus à aller dans la nature avec les enfants, chacune des accompagnantes évoque une conviction intime : c'est en favorisant l'expérience de nature dès le plus jeune âge que les enfants auront envie d'en prendre soin. Chacune inspire, invite via son accompagnement, au respect de la nature. Chacune ouvre une porte vers l'émerveillement... nécessaire au prendre soin.

**Ces professionnelles ont suivi la formation**  
 « Encadrer un accompagnement dans la nature pour prendre soin du vivant », dispensée par Manon Luneau. En savoir plus : [www.lacacteequicaquette.com](http://www.lacacteequicaquette.com)