



connectquest.ca/fr

Moment nature

Fiche d'activité



Pour certaines personnes, passer du temps dans la nature les aide à ralentir et à se sentir calmes. Dans cette activité, tu prendras le temps de faire une pause, de te connecter à tes sens et d'observer le monde qui t'entoure.

Instructions

1. Lis le script fourni. Apporte les modifications que tu juges nécessaires pour l'améliorer en fonction du groupe et de l'environnement.
2. Si tu animes cette activité à l'école, demande l'aide d'un adulte bienveillant de ton école pour organiser les élèves qui y participent. Guide-les vers un lieu dans la nature identifié et approuvé.
3. Présente l'activité et lis le script ci-dessous. N'oublie pas de prendre ton temps. Veille à faire des pauses afin que les participants puissent s'imprégner de tes paroles.

Script « Moment en nature »

- Trouve un endroit confortable où tu peux t'asseoir ou te tenir debout. Cela peut être sur l'herbe, la terre ou un banc. Pose tes mains sur tes genoux ou le long de ton corps.
- Prends quelques respirations lentes et profondes. Inspire lentement par le nez, expire par la bouche. Répète cela trois fois, puis laisse ta respiration retrouver un rythme naturel [pause].
- Observe le sol sous tes pieds. Qu'est-ce qui soutient ton corps ? Ressens ta connexion à cet endroit.
- Écoute attentivement. Entends-tu les oiseaux, les insectes, les feuilles dans le vent ou d'autres sons ? Remarque-les simplement sans les nommer.
- Regarde autour de toi. Remarque les couleurs, les formes et les textures. Vois-tu des surfaces lisses ou rugueuses ? Des choses qui bougent dans le vent ? Prends ton temps et contente-toi d'observer.
- Sens l'air. Que remarques-tu ? L'herbe, la terre, les fleurs ou l'air frais ? Si tu te sens en sécurité, touche une feuille, un tronc d'arbre ou un brin d'herbe. Remarque ce que tu ressens.
- Concentre-toi sur toi-même. Comment te sens-tu en ce moment ? Calme, détendu, fatigué, plein d'énergie ou autre chose ? Qu'est-ce qui, dans la nature, t'a aidé à ressentir cela ?
- Prends une autre grande inspiration et regarde autour de toi comme si tu voyais cet espace pour la première fois. Remarque tout ce que tu peux percevoir lorsque tu ralentis.
- N'oublie pas que la nature est toujours autour de toi. Même lors d'une journée chargée ou bruyante, une profonde inspiration, un regard vers un arbre ou par la fenêtre, ou encore la sensation de la brise peuvent t'aider à retrouver ce sentiment de calme.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.