



## La pédagogie par la nature, partout et pour tous.

### Introduction

Nos modes de vies contemporains nous séparent chaque jour un peu plus de la nature. Nos enfants à la ville comme à la campagne passent de moins en moins de temps à jouer librement dehors dans un environnement naturel<sup>1</sup>. Les études montrent, les unes après les autres, que notre déconnexion de la nature augmente les taux d'anxiété et de dépression et que le manque d'activité physique entraîne des diagnostics de trouble de l'attention, des problèmes cardiaques, d'obésité et même de diabète. Plusieurs scientifiques ont d'ailleurs démontré que les enfants grandissent mieux à la lumière du jour qu'à la lumière artificielle. A l'inverse, il y a consensus scientifique sur le fait que la fréquentation d'espaces dits « naturels » impacte positivement la santé humaine dans toutes ses dimensions (voir les deux études réalisées en 2015 par Paul Sandifer et ses collègues<sup>2</sup> et en 2018 par l'équipe scientifique d'Howard Frumkin<sup>3</sup>). Dans un monde où la santé et l'écologie sont au cœur de nos préoccupations, il est indispensable de s'interroger sur la place qu'occupe la nature dans nos vies et surtout dans celles de nos enfants.

La pédagogie par la nature (PPN) est un processus qui promeut le développement holistique de ses participants au travers d'activités régulières de découverte dans un environnement naturel, si possible boisé. La pédagogie par la nature est une approche spécifique, fondée sur l'observation des apprentissages, l'accompagnement réfléchi et bienveillant et le respect du rythme des participants. La pédagogie par la nature peut être mise en place partout : à l'école, à la crèche, en activités extrascolaires, à la maison... et ce dès le plus jeune âge. Prenant son origine en Scandinavie, la pédagogie par la nature est maintenant très développée en Allemagne, au Royaume Uni, en Amérique du Nord et de nombreux projets émergent partout en France.

La pédagogie par la nature, quand elle est pratiquée régulièrement, est un outil formidable pour favoriser la reconnexion à soi, aux autres et à la nature tout en cumulant un nombre considérable d'effets positifs sur le développement physiologique, psychologique et social des enfants. Nous les explicitons ci-après.

---

<sup>1</sup>On peut se référer à ce sujet à trois études, entre autres : Brussoni & al. (2012) *Risky Play and Children's Safety: Balancing Priorities for Optimal Child Development*, Tremblay & al. (2015) *Position Statement on Active Outdoor Play* et Clements (2004) *An Investigation of the Status of Outdoor Play*.

<sup>2</sup>Paul A.Sandifer, Ariana E. Sutton-Grier et Bethney P. Ward "Exploring connections among nature, biodiversity, ecosystem services, and human health and well-being: Opportunities to enhance health and biodiversity conservation". *Ecosystem Services* 12 (2015) 1–15.

<sup>3</sup>Howard Frumkin, Gregory N. Bratman, Sara Jo Breslow, Bobby Cochran, Peter H. Kahn Jr, Joshua J. Lawler, Phillip S. Levin, Pooja S. Tandon, Usha Varanasi, Kathleen L. Wolf, and Spencer A. Wood (2018) "Nature Contact and Human Health : A Research Agenda", *Environmental Health Perspectives*.

### ➤ Des enfants dans de meilleures conditions physiques

D'après les indicateurs de Santé Publique France, seulement 4 enfants sur 10 ont une activité physique suffisante. La sédentarité semble devenir la norme partout dans le monde mais plus encore dans les pays développés telle que la France. Selon le World Economic Forum, les enfants passent en moyenne 7 heures par jour devant les écrans et les conséquences sont alarmantes.

L'étude ESTEBAN 2014-2016 (étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) informe que 17% des enfants âgés de 6 à 17 ans sont en surpoids, dont 4% d'obèses. Depuis 1975, l'obésité mondiale a triplé (OMS) et le surpoids et l'obésité dans l'enfance sont connus pour avoir un impact significatif sur la santé physique et psychologique. En effet, les enfants en surpoids et obèses sont susceptibles de développer des maladies non transmissibles chroniques comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires (et leurs complications comme les accidents vasculaires cérébraux (AVC)), ou l'apnée du sommeil, à un plus jeune âge.

En parallèle, de nombreuses études ont démontré que l'exercice en plein air stimule les capacités motrices, renforce le système immunitaire, permet aux enfants d'être davantage en mouvement et d'avoir un poids corporel plus équilibré. L'OMS confirme que chez les enfants et les adolescents, l'activité physique permet d'améliorer la condition physique (capacité cardiorespiratoire et aptitudes musculaires), la santé cardio-métabolique (pression artérielle, équilibre lipidique et glucidique), la santé osseuse, les résultats cognitifs (réussite scolaire et fonctions exécutives), d'améliorer la santé mentale (diminution des symptômes de dépression) et de réduire l'adiposité<sup>4</sup>.

### ➤ Des enfants dans de meilleures conditions psychologiques

En une génération, la relation à la nature s'est profondément modifiée, avec comme corollaire la réduction de l'espace de jeu durant l'enfance, désormais (trop) souvent limité aux espaces fermés. Une enquête britannique parue dans le journal *The Guardian* rapporte que les  $\frac{3}{4}$  des enfants passeraient moins de temps à l'extérieur que des détenus de prison.

Parmi de nombreuses autres études, une récente recherche danoise<sup>5</sup>, menée sur près d'1 million d'individus, a comparé l'exposition à la nature durant l'enfance et l'apparition, chez certains, de troubles psychiatriques. Le résultat est sans appel : les enfants qui grandissent en milieu urbain auraient 55 % plus de risques de développer des troubles tels que la dépression, l'anxiété, la schizophrénie. Selon des travaux publiés dans *l'International Journal of Environmental Research and Public Health*, passer du temps entouré d'arbres abaisserait le rythme cardiaque, la pression artérielle et le taux d'hormones liées au stress, le cortisol et l'adrénaline.

Les études scientifiques et les diverses recherches à ce sujet démontrent toutes les effets positifs sur les comportements et processus mentaux. Au-delà du bien-être psychologique en général, les activités « en nature » permettent de réduire l'anxiété, restaurent l'attention et réduisent les symptômes de TDAH chez l'enfant<sup>6</sup>, augmentent la sensation de joie, de calme, de confort de créativité et de vitalité.

---

<sup>4</sup>On peut se référer à cet excellent récapitulatif scientifique : Roslund & al. (2020) Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children, *Science Advances*, vol.6, n°42.

<sup>5</sup>Engemann et al. (2019) Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood, PNAS.

<sup>6</sup>Kuo, F.E., Taylor, A.F., 2004. A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study. *Am. J. Public Health* 94 (9), 1580–1586.

### ➤ Des enfants qui apprennent mieux

Dans son livre « les apprentissages autonomes » John Holt écrit : « On peut facilement observer que les enfants sont passionnément désireux de comprendre le plus possible le monde qui les entoure, qu'ils sont très doués pour cela et qu'ils le font à la manière de scientifiques, en créant de la connaissance à partir de l'expérience. Les enfants observent, s'interrogent, découvrent, élaborent et ensuite ils testent les réponses aux questions qu'ils se posent. Quand on ne les empêche pas de faire toutes ces choses, ils continuent à les faire et ils deviennent de plus en plus compétents. »

Bien que l'enfant soit le moteur de ses apprentissages, le rôle de l'adulte est prépondérant. Il doit être attentif, bienveillant et suffisamment présent pour mettre à disposition des ressources qui pourront aider l'enfant dans ses apprentissages autonomes, tout en restant vigilant à ne pas diriger l'enfant là où il n'a pas (encore) le projet d'aller.

Aujourd'hui grâce notamment aux découvertes inestimables des neurosciences nous savons que la nature et le jeu libre ont des effets très positifs sur les capacités ou les fonctions cognitives des individus. On remarque notamment, une réduction importante de la fatigue mentale et de la sensation de confusion, une amélioration nette des performances académiques et des capacités d'apprentissages, une meilleure productivité ou efficacité à réaliser une tâche.

Pour la majorité des enfants, il est bien plus enthousiasmant d'apprendre et d'explorer à l'air libre qu'en intérieur. Dans une étude publiée par le *Natural England* en 2016, environ 50% des enseignants confirment que les objectifs pédagogiques sont mieux atteints à l'extérieur qu'à l'intérieur<sup>7</sup>. Les enfants retrouveraient donc dehors davantage de joie et de plaisir à apprendre tout en faisant face à davantage d'imprévisibilité (météo...) ce qui stimule également leur capacité d'adaptation. Des enfants avec une meilleure estime de soi, plus sociables et coopératifs

### ➤ Des enfants avec une meilleure estime de soi plus sociables et coopératifs

Au regard des dernières découvertes et des différentes recherches menées en matière d'éducation et d'apprentissage, nous savons qu'en accordant aux enfants confiance et bienveillance, les enfants grandissent et se transforment à une vitesse impressionnante. Ils développent non seulement leur potentiel intellectuel mais aussi des compétences transversales indispensables à tout adulte épanoui : indépendance, conscience et responsabilité de soi, résilience émotionnelle, sens critique, empathie, ouverture à la diversité, capacité à coopérer...

Dans une société qui change à un rythme qui semble s'accélérer toujours plus, la démocratisation des outils numériques transforme les pratiques de production et de partage du savoir. De fait, les experts mondiaux en éducation du sommet WISE (World Innovation Summit for Education) prédisent la fin des programmes scolaires en 2030, laissant place à des chemins d'apprentissage individualisés, avec des enseignants adoptant une posture de facilitateur (horizontalité) plutôt que de sachant (verticalité).

Comme le dit l'ancien enseignant Wilfred Peltier, l'apprentissage, comme toute relation humaine, doit se baser sur le principe éthique de non-interférence, dans le droit de chaque être humain à faire ses propres choix, tant qu'ils n'interfèrent avec personne. Comme le dit l'académicienne et auteure de la nation Nishnaabeg, Leanne Betasamosake Simpson, l'apprentissage, comme toute relation humaine, doit se baser sur le principe éthique du consentement, dans le droit de chaque être humain à vivre sans violence ni usage de la force. Elle explique : « Si les enfants apprennent que la domination et l'absence de consentement sont normaux dans le contexte de l'éducation, l'absence de consentement devient un outil normal pour ceux qui détiennent et exercent le pouvoir... ».

---

<sup>7</sup>WAITE, S., PASSY, R., GILCHRIST, M., HUNT, A. & BLACKWELL, I. 2016. Natural Connections Demonstration Project, 2012-2016: Final Report. *Natural England Commissioned Reports*, Number215.

Être en groupe dans la nature améliore le comportement social, stimule la capacité de coopération et de communication. En exploitant ce que la nature met à leur disposition, les enfants sont amenés à communiquer entre eux et à coopérer (pour porter une branche trop lourde par exemple). De plus, la libération des tensions est facilitée en nature car celles-ci peuvent être exprimées plus librement sans déranger les autres (courir, s'isoler...) <sup>8</sup>.

## **Conclusion**

Les effets négatifs des sorties dans la nature sur la santé et le développement des enfants ne sont démontrés pour l'heure par aucune étude scientifique alors que les recherches en prouvant les bienfaits sont pléthores. La pédagogie par la nature permet également d'augmenter la conscience écologique de l'enfant. En effet, on protège mieux ce que l'on connaît, et cultiver une relation confiante et joyeuse avec la nature aide à développer une posture responsable vis-à-vis de notre environnement.

Alors, si les sorties régulières dans la nature contribuent à avoir des enfants en meilleure santé, développent leurs capacités cognitives, leurs biens être psychologique et leur conscience écologique, qu'attendons-nous pour sortir davantage nos enfants ?

De plus en plus de professionnels de l'éducation au sens large, mais aussi des parents se forment à la pédagogie par la nature. Chaque projet intégrant la PPN qui se lance est un véritable succès. De nombreux pays ont déjà adopté depuis de nombreuses années cet outil éducatif indispensable pour répondre à nos problématiques sociétales actuelles.

Les porteurs de projet ont besoin de soutien, de votre soutien.

---

<sup>8</sup>MALLER, C.J., 2009. Promoting children's mental, emotional and social health through contact with nature: a model. Health Educ. 109(6), 522–543.