



L'ÉCOLE DE LA FORÊT

Guide pour les parents



RECHERCHE:

Camille Godue-Couture & Véronique Lapointe

RÉDACTION:

Gabrielle Gagnon

RÉVISION DES TEXTES:

Maud Caron

GRAPHISTE:

Kaël Paradis

COORDONNATRICES DU PROJET:

Julie Dessureault & Geneviève Tremblay

Partenaires:



Partenariat
communauté
en santé (PCS)

Promoteur:



Commission scolaire
francophone
du Yukon

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

« Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada. »

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
L'HUMAIN ET LA NATURE	4
LE DÉFICIT NATURE	6
LES BIENFAITS DU CONTACT AVEC LA NATURE	8
LA CRÉATION DU LIEN AVEC LA NATURE	12
L'ÉMERVEILLEMENT	16
LA PRISE DE RISQUE SAIN	17
L'IMPORTANCE DU JEU LIBRE	20
LA MAGIE DU MATÉRIEL LIBRE ET POLYVALENT	21
IL N'Y A PAS DE MAUVAISE TEMPÉRATURE, QUE DES MAUVAIS VÊTEMENTS	23
DIX TRUCS ET ASTUCES POUR VIVRE UN MOMENT AGRÉABLE DANS LA NATURE	25
QUELQUES RÉFÉRENCES POUR ALLER PLUS LOIN	29
QUE FAIRE À L'EXTÉRIEUR AVEC MES ENFANTS?	30



INTRODUCTION

Nous avons toutes et tous des souvenirs d'enfance dans la nature, ces moments joyeux où, seuls ou avec d'autres enfants, nous construisions des cabanes et des radeaux et découvriions des insectes et autres créatures de la forêt. Des moments d'insouciance, de bonheur pur et surtout de liberté. En tant que parent, nous souhaitons le meilleur pour nos enfants; les garder en sécurité, mais aussi optimiser leur bonheur, leur confiance et leur épanouissement. Ici au Yukon, nous côtoyons la nature chaque jour et nous pouvons dire que le monde naturel fait partie de notre vie. Nos enfants ont souvent une grande aisance dans la nature et nous pratiquons beaucoup de loisirs en plein air. Nous savons que la nature a un effet positif sur nous. Nous savons désormais que la nature est à la fois un lieu et un outil puissant en éducation afin de reconnecter les enfants au milieu naturel, favoriser leur curiosité et leur désir d'apprendre, les faire bouger, rendre les apprentissages plus concrets, réduire l'anxiété et optimiser les relations saines entre les enfants et les adultes. À travers ces pages, nous découvrirons les bienfaits de la nature et comment utiliser l'éducation par la nature au quotidien en famille.

L'HUMAIN ET LA NATURE

La relation entre l'humain et la nature a changé et évolué au fil des siècles. Pendant une grande partie de l'humanité, il n'y avait pas de mot pour définir « la nature », puisqu'elle était la maison, le garde-manger, la pharmacie, l'école et le lieu de culte. L'être humain et la nature étaient étroitement liés et entremêlés. C'est beaucoup plus tard que l'être humain créa une coupure avec le monde naturel et érigea des frontières et des barrières qui le sépara des espaces sauvages. La nature a commencé à être perçue comme une chose sauvage à dompter, à contrôler et à exploiter.

Un autre mouvement est né au cours du siècle dernier; le plein air comme loisir. Les gens ont recommencé à voir la nature non pas comme un lieu dangereux, mais comme un endroit où nous sommes bien. C'est dans les dernières décennies que nous avons commencé à parler de protection de la nature, de déficit nature et de l'importance d'une bonne santé mentale et physique. La nature est maintenant perçue comme un lieu sain pour pratiquer des sports de plein air, des loisirs et atteindre le bien-être. De nombreuses personnes tentent de retrouver ce lien perdu avec notre demeure d'autrefois, la forêt.

Le lien avec la nature et la pratique d'activités en plein air sont très ancrés dans la réalité culturelle scandinave. Un concept intéressant en Scandinavie est le friluftsliv qu'on pourrait traduire par : « la vie à l'air libre ». Dans ces pays nordiques où il fait bon vivre, l'accès à la nature ainsi que la pratique des sports de plein air est facile, gratuit et encouragé par les gouvernements, notamment grâce à des lois comme l'Allemansrätten en Suède. Il règne aussi une grande confiance envers tous. En effet, il n'est pas rare de voir des bébés dans les poussettes dehors sur le trottoir alors que les parents sont attablés à un café au Danemark. Cette confiance se perçoit aussi envers les enfants, qui sont vus comme des êtres capables et autonomes et dont on encourage la prise de risque saine.

Cette réalité particulière se transpose dans l'éducation dans les pays du nord de l'Europe. C'est en Scandinavie que sont nés les premières écoles en forêt (Forest Schools) ou milieux de garde en forêt (Forest Kindergarten). Il s'agit d'une école ou un milieu de garde où les enfants passent la plupart du temps à l'extérieur et où les apprentissages se font dans un contexte de jeu libre en milieu naturel. Ce concept est né dans les années 1950 et est maintenant répandu partout à travers le monde.



LE DÉFICIT NATURE

Nous pouvons observer un phénomène problématique dans nos sociétés modernes éloignées de la vie dans la nature. Il s'agit du déficit nature, terme qui fut utilisé pour la première fois par Richard Louv en 2005 dans son livre *Last Child in the woods*. Richard Louv nous explique que le déficit nature « n'est pas un diagnostic médical, mais plutôt une description de ce manque, toujours grandissant entre la race humaine et la nature avec ses implications sur notre bien-être et notre santé. »¹

Les enfants, comme les adultes, vivent une déconnexion avec la nature qui a des répercussions néfastes sur leur bien-être psychologique, physique et sur le respect de l'environnement. On peut citer la diminution de l'utilisation des sens, les difficultés d'attention et l'augmentation de la fréquence des maladies physiques et émotionnelles chez les enfants comme effets néfastes du déficit nature, selon Richard Louv. Dès leur plus jeune âge, les enfants passent une grande partie de leur journée à l'intérieur, dans une position assise ou couchée. En grandissant, les écrans entrent dans leur vie et monopolisent leur attention, leur fascination et leur temps qui devrait être occupé à jouer librement. Une étude menée en Écosse a révélé que les enfants de 3 ans ne sont physiquement actifs que vingt minutes par jour en moyenne.² Aux États-Unis, une étude menée à l'université du Maryland a démontré que la pratique d'activités extérieures telles que la randonnée et le camping a baissé de 50 % entre 1997 et 2003 chez les enfants de 9 à 12 ans. Le temps consacré à ce genre d'activités est d'une demi-heure seulement en moyenne.³

1 Louv, R. (2009). *Do Our Kids Have Nature-Deficit Disorder?* Educational Leadership. p. 25.

2 Louv, R. (2020) *Une enfance en liberté : Protégeons nos enfants du syndrome de manque de nature*. Paris : Leduc.s Éditions. p.43

3 Hofferth, Sandra & Curtin, Sally. (2005). *Leisure Time Activities in Middle Childhood*. University of Maryland Department of Family Studies. p. 5

Le syndrome du déficit nature est, selon plusieurs auteurs, causé par :

- La biophobie;
- Le temps consacré aux écrans;
- L'hyperparentalité;
- La diminution du jeu libre et non structuré;
- L'aménagement des villes;
- La dépendance à la voiture pour se déplacer;
- La quête excessive de sécurité;
- La diminution des activités extérieures à l'école. ⁴

Passer moins de temps dans la nature a donc des effets négatifs sur nous, mais comment le contrer? En tant que parents, vous avez un rôle à jouer en permettant à vos enfants de jouer librement dans la nature, en leur faisant confiance et leur permettant de créer un lien direct et authentique avec la nature. Comme les chercheurs Taylor et Kuo le font valoir, le contact avec la nature est aussi important pour les enfants qu'une bonne alimentation et un sommeil adéquat, alors on doit revoir la tendance actuelle en matière d'accès à la nature. Qu'est-ce qu'on attend pour aller jouer dehors?



LES BIENFAITS DU CONTACT AVEC LA NATURE

Jouer librement dans la nature a de nombreux effets positifs sur l'enfant selon plusieurs chercheurs à travers le monde. Le plus important d'entre tous, c'est que cela rend nos enfants plus heureux et plus épanouis, ce qui devrait être notre priorité. Voici d'autres bienfaits du jeu dans la nature :

Au niveau personnel

- Développement de l'autodétermination (Kochanowski et Carr, 2014)
- Plus de bonheur et de joie de vivre (Barrera-Hernández et al., 2020)
- Meilleure confiance en soi et estime de soi (Malone 2009, Murray et O'Brien, 2005)
- Plus grande indépendance (Massey, 2005)
- Réduction du stress (Szczepanski A. dans Robertson J., 2008)
- Augmentation de la patience (Russell et al., 2013)
- Augmentation de l'autodiscipline (Russell et al., 2013)
- Moins de frustration au quotidien (Grahn et al., 1997)
- Plus grande préoccupation de l'environnement (Nancy M. et Kristi S. Lekies, 2006)
- Moins de trouble de comportement, d'anxiété et de dépression (Wells, N. et Evans G., 2020)
- Attachement au lieu fréquenté (Harris, 2017)
- Rend les élèves plus enthousiastes dans tous les domaines d'études (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, 2018)

Au niveau physique

- Développement des fonctions motrices (Malone, 2009)
- Développement des habiletés physiques (Bjørgen, 2016)
- Meilleur équilibre, coordination et agilité (Grahn et al., 1997)
- Plus grande endurance et force (Grahn et al., 1997)
- Exposition à la vitamine D et meilleure vue (Ebberling et al., 2002; Collins, 2011; Académie américaine de pédiatrie, 2009; Réseau Enfants et Nature, 2012)
- Réduction des accidents (Grahn et al., 1997)
- Plus grande résistance aux maladies (Grahn et al., 1997)
- Meilleure musculature des cuisses (Brodersen & Pedersen, 1997)
- Meilleure motricité fine et globale (Brodersen & Pedersen, 1997 ; Grahn et al., 1997)
- Réduction des habitudes sédentaires et augmentation de l'activité physique (Chabot, G., Rousseau, M., Larouche, R., Dionne, M., 2017)



Au niveau social

- Leadership accru (Malone, 2009)
- Meilleures aptitudes sociales (Murray et O'Brien, 2005)
- Les enfants qui jouent dehors encouragent leurs parents à faire de même (Murray et O'Brien, 2005)
- Meilleure écoute, coupent moins la parole, plus de respect pour les choses des autres enfants (Grahn et al., 1997)
- Meilleure coopération et travail d'équipe (Harris, 2017)
- Plus de socialisation et de comportements prosociaux (Association canadienne de santé publique, 2019)

Au niveau cognitif

- Plus de facilité à apprendre (Dillon et al., 2005)
- Meilleurs résultats scolaires (Malone, 2009; Scott et Boyd, 2014; American Institute for Research, 2005)
- Plus grande créativité et imagination (Hamilton, 2014)
- Meilleure résolution de problème (Hamilton, 2014)
- Meilleures performances en mathématiques, lecture, écriture et écoute, et capacité de pensée critique (Bartosh, 2003; Ernst et Monroe, 2004)
- Réduction des symptômes du TDAH (Wells, 2000)
- Augmentation de la capacité d'attention et de la récupération de la fatigue mentale (Russell et al., 2013)
- Intégration sensorielle (Hanscom, A., 2016)

Nous pouvons donc affirmer que du temps de jeu initié par l'enfant est ce que nous devons mettre à l'horaire aujourd'hui. De nombreux chercheurs canadiens, américains, norvégiens et danois s'entendent pour dire que le jeu libre est nécessaire au développement de l'enfant et qu'avant l'âge de 7 ans, il n'a nul besoin d'activités dites « éducatives » puisque le jeu libre est éducatif en soit. Le jeu initié par l'enfant dans la nature est encore plus intéressant; il permet plus d'opportunités de prendre des risques sains, de bouger, d'utiliser l'imagination et de travailler en équipe. Il est démontré que le jeu extérieur en milieu naturel favorise la coopération et plus d'égalité entre les filles et les garçons. Les enfants jouent différemment dehors; les jeux sont plus flexibles et ouverts et les sens sont en éveil. Les enfants sont plus engagés, plus curieux et réceptifs, ce qui accroît leur motivation d'apprendre. Jouer dans la nature favorise un développement sain. Les enfants y apprennent naturellement, à travers le jeu, de manière intégrale, riche et pleine de sens.

Permettre le jeu libre dans la nature aux enfants, c'est leur faire un inestimable cadeau pour leur avenir. C'est aussi leur permettre de créer un lien significatif avec la nature et d'avoir envie de la protéger. Comme l'a dit Jacques-Yves Cousteau : « On aime ce qui nous a émerveillé et on protège ce que l'on aime ».



LA CRÉATION DU LIEN AVEC LA NATURE

Nous souhaitons de tout cœur que nos enfants reconnectent avec la nature. Nous avons tous au fond de nous cette affinité innée avec la nature, ce que l'entomologiste Edward O. Wilson appelle « biophilie ». Les enfants sont instinctivement attirés par la nature qui les fascine et les rassure. Néanmoins, les enfants finissent par perdre ce contact privilégié avec la nature en raison des craintes transmises par les adultes. À force d'entendre des phrases comme : « Ne touche pas à ça, c'est sale », « Ne mets pas ça dans ta bouche », « Ne va pas trop loin, c'est dangereux », « Ne salis pas tes beaux vêtements » ou « Descends de là », les enfants finissent par croire que la nature qui nous entoure est sale et dangereuse.

Au contraire, les enfants ont besoin de l'accompagnement d'un adulte de confiance qui transmet son enthousiasme à la découverte et son amour pour la nature. Avant même de transmettre cette passion aux enfants, le meilleur moyen d'incarner l'éducation par la nature est de se connecter nous-même à la nature.



Sept conseils pour favoriser la création du lien avec la nature

1. Le plaisir

Ce qui guidera nos choix reste la joie des enfants et le plaisir lors des sorties dans la nature. Le temps passé dans la nature doit être amusant et dénué de stress. Le but premier doit être le plaisir et le jeu afin que les enfants vivent un moment positif en contact avec la nature. Il est temps de laisser de côté la performance et nos attentes élevées; amusons-nous et la nature se chargera de tout!

« Le savoir n'a que peu d'importance lorsqu'un jeune enfant fait ses premiers pas dans le monde de la nature, ce sont les sensations qui comptent. » Rachel Carson

2. La lenteur

Il est temps de ralentir lorsque nous allons en forêt. Nous voulons prioriser la lenteur afin de permettre aux enfants de s'imprégner de ce qui les entoure, d'explorer et de se sentir calmes. Pourquoi pas, lors de nos sorties dans la nature, prendre le temps de marcher doucement, de s'arrêter souvent, de goûter, de sentir et d'écouter? Après tout, le but n'est pas d'enchaîner les kilomètres, mais plutôt de connecter avec ce qui nous entoure. La nature est lente : le changement des saisons, la souche qui se décompose, l'arbre qui pousse... Inspirons nous de la nature en sa présence. Laissons tomber notre horaire pour laisser la magie opérer!

3. Le temps alloué aux sorties dans la nature

Afin que la connexion se crée entre les enfants et la nature, il faut leur accorder du temps. Plus la fréquence est accrue ou la longueur du séjour dans la nature est grand, plus la connexion sera facile à créer. Pour que les enfants développent un sentiment d'appartenance au boisé et se sentent à la maison, il faut du temps. Sarah Wauquiez, psychologue suisse, considère qu'il faut un minimum de 3 heures afin que les enfants s'immergent dans la nature. Angela Hanscom, ergothérapeute et auteure, recommande 5 à 8 heures de jeu libre extérieur par jour pour la petite enfance et le préscolaire et 4 à 5 heures de jeu extérieur par jour pour les enfants d'âge scolaire. Pourquoi ne pas prévoir quelques jours dans une cabine en famille?

4. La permission de toucher

Si plusieurs biologistes et organismes de préservations de la forêt s'entendent pour dire qu'il ne faut jamais toucher les éléments de la nature et que ceux-ci ne doivent pas être déplacés, certains pédagogues croient le contraire. Tout en respectant le mieux possible les principes Sans trace (un programme conçu pour aider les adeptes du plein air à réduire leur impact sur le milieu naturel), il faut trouver l'équilibre et permettre aux enfants de toucher certains éléments de la nature non vulnérables et non dangereux. Certains éléments naturels peuvent même être rapportés à l'intérieur, car cela favorise la curiosité, la recherche et l'émerveillement. Louis Espinassous, le fameux éducateur-nature et biologiste, martèle : « J'ai une certitude : le touche pas ou prends pas, ce n'est pas possible. Il faut en sortir sinon on est foutus. Dans notre société, on nous pousse à avoir un amour platonique et intello avec la nature. C'est impossible. Si on ne touche pas la nature, on ne l'aime pas. Le corps doit être en action pour que le cerveau se développe et que les enfants s'attachent à la nature ».

5. Le sentiment de liberté

Pour que l'enfant puisse aller à la rencontre de la nature et créer un lien significatif avec celle-ci, l'adulte doit le laisser s'aventurer et s'éloigner de lui. Bien sûr, l'enfant doit être toujours vu, mais il doit avoir la possibilité de s'immerger dans son propre monde, loin de celui des adultes. Lors des sorties dans la nature, on tente donc de ne pas brimer les enfants et de prendre parfois le rôle d'observateur bienveillant. L'adulte doit finalement tenter de ne pas trop intervenir en dictant à l'enfant comment se comporter. Dans la nature, se mouiller, se salir, crier et courir, c'est permis!

6. Prendre soin de tout ce qui vit

Afin de favoriser l'amour pour la nature, l'enfant est encouragé à prendre soin des créatures de la forêt. Afin de l'encourager, nous pouvons proposer des activités qui visent à prendre soin des êtres vivants, favoriser l'empathie et l'admiration envers toutes les créatures, même les plus petites. Pour cela, il faut rester positifs et bienveillants envers la nature en présence des enfants, même envers les insectes! La recherche a prouvé que les leaders environnementaux actuels attribuent leur engagement envers l'environnement à deux aspects de leur enfance; de nombreuses heures à jouer en milieu sauvage et un mentor adulte qui leur a transmis le respect pour la nature. Le meilleur moyen de sensibiliser les enfants aux enjeux environnementaux est d'abord et avant tout de les connecter à la nature.



7. La gratitude

De temps à autre, nous pouvons prendre un moment en famille pour remercier la nature pour ce qu'elle nous offre. Les enfants apprécient dire merci aux arbres de nous avoir protégés du soleil, au feu de nous avoir réchauffés ou au sapin d'avoir contribué à faire une bonne tisane. Ce moment permet de s'arrêter et de comprendre que la nature nous apporte beaucoup. Cela permet aussi aux enfants de constater que le bonheur n'est fait que de petits détails et qu'il est possible d'apprécier la simplicité. À chaque moment dans la nature, nous pouvons remercier intérieurement la forêt pour ses beautés et ses bienfaits, cela nous met dans une posture de gratitude et rend l'activité plus positive et pleine de sens.

L'ÉMERVEILLEMENT

Dans notre monde où tout va si vite, il faut cultiver l'émerveillement. Nous-mêmes, en tant qu'adultes, en s'émerveillant de voir une fleur ou en remerciant le soleil de réchauffer notre peau, nous montrons le bon exemple aux enfants.

Pour favoriser l'émerveillement chez notre enfant, il faut ensuite le respecter dans son rythme naturel, sa sensibilité et sa personnalité. Il faut lui laisser du temps pour s'ennuyer, éviter la surstimulation, retrouver le plaisir du silence et de l'ennui, ce qui favorise sa créativité. Lorsque notre enfant nous dit qu'il n'a rien à faire et qu'il s'ennuie, nous pouvons simplement lui répondre qu'on lui fait confiance et qu'il trouvera certainement quelque chose de créatif pour s'amuser. En effet, avec un peu de temps et de patience, les enfants trouvent rapidement un nouveau jeu lorsqu'on fait confiance au processus.

Mettre en place des rituels et des célébrations liées à la nature sont d'autres manières de cultiver l'émerveillement. Cela peut être d'allumer des bougies lorsque le soleil se fait plus rare, de fêter les premiers flocons avec un repas sur le feu en

famille à l'extérieur ou de souligner le changement des saisons avec des rituels simples.

La magie, le mystère et la beauté ont aussi leur place dans le quotidien de l'enfant, car cela stimule l'émerveillement. Il peut arriver que l'enfant voit des fées et des lutins dans la forêt. Laissons-le y croire, il nous en sera reconnaissant.

L'émerveillement, c'est ce qui stimule la curiosité naturelle de l'enfant et qui le motivera à apprendre. L'enfant, en découvrant librement la nature ou en jouant, est constamment en train d'apprendre. Nous, les adultes, ne sommes que des facilitateurs qui accompagnent l'enfant dans ce monde de découvertes.

« Les jeunes enfants savent s'émerveiller parce qu'ils ne considèrent pas le monde comme acquis; ils le reçoivent plutôt comme un cadeau. » (Catherine L'Écuyer, 2019)

LA PRISE DE RISQUE SAIN

Considérer l'enfant comme un apprenant fort et compétent nous permet de lui laisser la liberté d'explorer son environnement ainsi que de relever des défis à sa hauteur.

« Un défi est une activité qui permet à votre enfant de prendre un certain risque, ce qui favorisera ses apprentissages et son développement. On parle de grimper, sauter, marcher sur une surface inégale, être en équilibre, se pendre par les pieds, etc. »⁵

Prendre des risques est nécessaire au développement global de l'enfant en plus de lui permettre de développer ses capacités motrices, sa confiance en soi, son autonomie, surmonter ses peurs, ainsi que de développer la résolution de problèmes et l'apprentissage de comportements sécuritaires.

Nous visons aussi l'équilibre entre la sécurité et les opportunités d'apprentissage. Nous devons gérer adéquatement les risques associés à l'activité, tout en laissant de la latitude à l'enfant.

« Les risques posent des défis et la possibilité d'échouer, mais ils sont également une partie essentielle du progrès et du succès. »

David Sobel

Notre rôle est de l'accompagner dans cette découverte et de travailler sur nos propres peurs afin de ne pas les transmettre à l'enfant. Tout le monde vit avec ses propres peurs et une aisance différente par rapport à certains risques. Il faut s'écouter et proposer à l'enfant de faire certaines activités qui nous font peur, par exemple grimper aux arbres, avec un autre adulte pour qui cette activité n'est pas une source de grand stress.

Pour savoir quand laisser notre enfant prendre un risque et lui interdire de prendre un risque, il faut d'abord connaître la différence entre risque et danger.

Un danger : quelque chose que l'enfant ne voit pas, qui peut lui causer du tort et qui ne permet pas d'apprentissages. Par exemple : une falaise, une rivière à fort débit, un arbre mort qui pourrait tomber ou un orage. Nous évitons ces situations.

Un risque : un défi que l'enfant perçoit, qu'il choisit ou non d'affronter et qui lui permet des apprentissages. Par exemple : grimper sur une branche, glisser, utiliser de petits outils ou jouer dans l'eau peu profonde. Nous pouvons permettre à l'enfant de vivre ces défis.



Ensuite, lors du jeu libre en forêt, nous tentons de changer nos perceptions face aux risques, car « le souci démesuré de sécurité freine la liberté de jouer des enfants, ce qui leur fait manquer des expériences motrices essentielles pour leur développement, leur santé et leur bien-être. » (Claude Dugas, 2017).

Nous pouvons guider l'enfant en lui disant, par exemple :

- Quel est ton plan avec ce bâton?
- Regarde autour de toi, y a-t-il quelqu'un que tu risquerais de blesser en jouant avec ce bâton ici?
- Quand tu marches dans l'eau, regarde tes pieds, ainsi tu pourras voir si l'eau devient trop profonde et qu'il est temps de rebrousser chemin.
- Regarde en bas, seras-tu capable de descendre?
Comment te sens-tu?
- Regarde notre petit bateau s'éloigner dans le courant. Le courant est très fort, c'est pourquoi il ne faudrait pas s'y aventurer.
- Qu'est-ce qui arrivera si tu utilises ton couteau vers toi plutôt que vers le sol?

Par notre guidance verbale, nous pouvons attirer l'attention de l'enfant sur des détails qui pourraient s'avérer dangereux pour lui et les autres. Nous pouvons aussi guider l'enfant dans la découverte des limites de son corps et lui demandant souvent comment il se sent. L'enfant doit se sentir écouté, soutenu et encouragé. Notre enfant apprend ainsi l'autorégulation et apprend à déterminer lui-même si une situation est risquée ou non, plutôt que d'attendre qu'un adulte le décide à sa place.

L'IMPORTANCE DU JEU LIBRE

Le jeu libre, ou initié par l'enfant, est une activité que l'enfant fait par lui-même, sans intervention ou planification de l'adulte. Ce type de jeu est spontané et n'a pas de règles officielles. Selon l'Association québécoise des CPE (2018) le jeu libre est produit par la curiosité, les préférences de l'enfant ou son imagination. Il faut se rappeler que le jeu libre est essentiel au développement sain de l'enfant. Il est en fait essentiel au développement de tous les jeunes animaux, pas seulement des humains. Toutes les espèces d'animaux ont des formes de jeu, car le jeu permet d'apprendre des comportements essentiels à la survie de l'espèce. On peut donc affirmer que le jeu est loin d'être une perte de temps.

« Le jeu libre n'est pas qu'une façon de lâcher son fou, de perdre quelques calories ou de réduire le stress. Faut-il vraiment le rappeler? Le jeu est une activité sérieuse... Une activité essentielle au développement social, physique, mental et moteur des enfants. » (Cardinal, F., 2018)

Lors de ces moments de jeu libre, nous serons une présence rassurante. Il est possible de faire quelque chose de notre côté, par exemple de s'occuper du jardin ou de fendre du bois. Pendant ce temps, l'enfant pourra jouer librement. Il est aussi possible d'accompagner notre enfant dans le jeu, soit en l'observant ou en jouant avec lui. Il faut toutefois éviter de trop intervenir et de trop parler. Selon Sara Knight (2013) « une intervention adulte inutile réduirait la valeur du jeu ».

Au début, certains enfants viendront à la rencontre du parent et demanderont des idées de jeux ou simplement sa présence rassurante. Il peut être déstabilisant pour certains enfants de se trouver dans une situation de liberté en nature, étant habitués à être organisés par les adultes. Il nous suffit de leur dire qu'on leur fait confiance et qu'ils trouveront bientôt une activité pour s'amuser. Il ne faut pas avoir peur de l'ennui, car l'ennui favorise la créativité.

Nous pouvons laisser de côté nos craintes et la pression de performance pour

se concentrer sur les apprentissages réalisés dans un contexte de jeu qui est un contexte infiniment riche. Ne vous inquiétez pas, vous êtes de bons parents même si vous permettez aux enfants de tenter de grimper, de s'éloigner de vous pour explorer, de marcher en équilibre sur un tronc d'arbre, de faire des culbutes, de se salir, de jouer dans les flaques d'eau, de se chamailler avec leurs amis, de découvrir leurs propres limites, de construire des choses et de jouer avec des bâtons!

LA MAGIE DU MATÉRIEL LIBRE ET POLYVALENT

Quelle joie pour un enfant de jouer dans la nature avec le matériel naturel à sa portée! Lorsque nous allons dans la nature, nul besoin d'apporter beaucoup de matériel. Les jouets et sources de jeux et de découvertes sont déjà présents dans la nature; bouts de bois, rochers, fleurs, morceaux d'écorce, cônes de conifères, feuilles, pétales de fleurs et le sable sont ce qu'on appelle les « pièces libres » ou « matériel ouvert et polyvalent ».

Définies par Simon Nicholson, architecte à Cambridge, les pièces libres sont des objets pouvant être utilisés de différentes façons et être combinés à d'autres objets par la créativité et l'imagination. Ce sont des objets neutres, qui peuvent être déplacés, combinés, alignés, démontés et remontés à l'infini. Ces matériaux ouverts n'ont pas de mode d'emploi et peuvent être utilisés seuls ou combinés à d'autres jouets ou d'autres matériaux.

Il est possible de mettre à la disposition des enfants dans la maison de petites pièces libres, naturelles ou non, telles que des rondelles de bois, des coquillages, des bouchons de liège, des morceaux de tissu, des petits contenants, etc. Il est aussi possible de mettre à la disposition des enfants de grandes pièces libres, utilisées dans la cour, telles que des buches de bois, des cordes, des palettes, différents matériaux, des sceaux, des pneus, etc.

L'utilisation de ce type de jouets stimule les sens, en plus d'inviter aux interactions et favoriser l'entraide et le partage. Le matériel ouvert et polyvalent encourage aussi la créativité chez les enfants et apportent « un sentiment d'aventure et d'excitation au jeu » (Daly, L. & Beloglovsky, M., 2015).

Voici quelques conseils pour introduire les pièces libres dans votre quotidien.

1. Éviter les jouets électroniques qui font du bruit et de la lumière. Un jouet qui fonctionne seul et laisse l'enfant passif n'est pas adéquat. L'enfant doit pouvoir mettre l'objet en action dans ses jeux.
2. Prioriser les matériaux nobles et naturels tels que le bois, la laine, la pierre, le cuir et la soie. Éviter les objets de plastique et ceux faisant la promotion d'une marque ou d'un dessin animé. L'objet le plus simple et permettant l'imaginaire et la créativité sera le meilleur jouet. De simples blocs de bois pourront à la fois devenir une maison, un train ou une baguette magique, alors qu'un téléphone de plastique restera un téléphone de plastique.
3. Changer les pièces libres de temps en temps, afin de faire un roulement avec les jouets.
4. Pas besoin d'acheter! Les dons et ce que vous pourrez ramasser dans la forêt ou le bac de recyclage seront de véritables trésors. Les friperies et les ventes de garage peuvent aussi être des endroits propices à dénicher des matériaux ouverts à peu de frais.
5. Offrir du beau aux enfants. Ils apprécieront la présence de beaux objets avec lesquels ils peuvent jouer.



IL N'Y A PAS DE MAUVAISE TEMPÉRATURE, QUE DES MAUVAIS VÊTEMENTS!

Afin de bien profiter de nos sorties dans la nature en famille, il importe d'avoir des vêtements adaptés, car la météo est souvent un frein au jeu extérieur. Avant tout, il faut s'assurer d'avoir toujours des vêtements de rechange à portée de main, surtout des chaussettes et des mitaines. On peut aussi avoir dans notre sac des chauffe-mains au besoin.

Les adultes doivent être habillés chaudement, car si les enfants bougent beaucoup et souffrent rarement du froid en forêt, les adultes qui sont souvent en rôle d'observateurs peuvent avoir froid plus rapidement.

Pour les journées chaudes, des vêtements longs mais légers ou respirants vous protégeront des insectes et du soleil. Un tube léger de type « Buff » vous protégera la région du cou contre les piqures d'insectes.

Pour les saisons plus froides, optez pour le système multicouche, autant pour vous que pour les enfants. S'habiller selon le principe des pelures d'ognon nous permet d'ajouter ou d'enlever des couches de vêtements pour éviter de transpirer ou d'avoir froid. L'humidité est notre ennemie en plein air; nous voulons donc éviter d'avoir trop chaud sous nos vêtements ou d'avoir des vêtements qui n'évacuent pas l'humidité.

Première couche :

Il s'agit de la couche de base qui sera en contact avec notre peau. Cette couche évacue l'humidité, donc il est important de choisir un tissu adapté, soit le polyester ou la laine. Le coton n'est pas le meilleur choix, car il garde l'humidité sur notre peau et sèche plus difficilement.

Deuxième couche :

Il s'agit de la couche intermédiaire qui nous apporte de la chaleur. On peut ajouter plus d'une couche intermédiaire pour davantage de protection contre le froid. Il peut s'agir d'un bon chandail de laine, d'une veste en duvet ou de molleton.

Troisième couche :

Il s'agit de la couche externe qui nous protège contre les intempéries. Il peut s'agir d'une coquille ou d'un manteau qui nous protégera du vent et de la pluie. Préféralement, cette couche sera respirante, par exemple dans un matériel « Gore-Tex ».

Extrémités :

Notre meilleur allié pour protéger nos extrémités du froid est la laine. Des bas en laine de mérinos, des gants en laine sous nos mitaines et un bonnet de laine nous tiendront au chaud. Il est primordial de garder notre tête, nos mains et nos pieds au chaud, car nous perdons notre chaleur par nos extrémités. Un cache-cou en laine polaire, de bonnes mitaines isolantes et une paire de bottes chaudes finaliseront un habit adéquat pour l'hiver. Le choix des bottes peut être compliqué, car on ne veut pas transpirer des pieds, ni choisir une paire de bottes peu chaudes. Un traitement régulier pour l'imperméabilité et des semelles isolantes pourront vous aider.



DIX TRUCS ET ASTUCES POUR VIVRE UN MOMENT AGRÉABLE DANS LA NATURE

Voici quelques trucs et astuces tirés de plusieurs auteurs et de l'expérience que nous avons développée sur le terrain avec Au Grand Air. Ces dix conseils vous permettront de vivre des sorties agréables dans la nature avec vos enfants.

1) Voir la nature avec vos yeux d'enfants

Lorsqu'on vit un moment dans la nature, seul ou accompagné de notre famille, il est primordial d'être ancré dans le moment présent et d'apprécier les beautés qui nous entourent. Lorsqu'on marche en forêt sans les enfants, regarder autour de nous avec nos « lunettes d'enfants » nous permet de voir les potentialités en matière de jeu et d'apprentissages dans l'environnement. Par exemple, nous pouvons remarquer ce magnifique tronc couché qui ferait un pont à escalader ou ce petit trou dans l'arbre qui a l'air d'abriter des fées que nous pourrions montrer à nos enfants lors de notre prochaine sortie.

2) Du temps et la récurrence des activités

Afin de vivre pleinement les bienfaits de la nature, il importe de sortir dehors souvent en famille. Les effets sont exponentiels si les activités sont récurrentes. Nous voulons donc sortir le plus souvent possible dehors. Le nombre d'heures sera déterminé par votre aisance et vos besoins. Vous pouvez viser de sortir tous les jours ou toutes les semaines, l'important c'est d'y aller sur une base régulière.

3) Parler positivement de la nature

Les enfants sont sensibles à nos actions et nos mots et nous avons énormément d'impact. Il faut se dire que les enfants sont constamment en train de nous regarder. Cela ne veut pas dire de ne pas faire d'erreurs, au contraire! Toutefois, nous tenterons d'influencer les enfants en parlant positivement de la nature, même des insectes et des mauvaises herbes! Lorsque nous parlons de météo, cessons de dire « Il fait beau » ou « Il ne fait pas beau », car la nature est toujours belle. Nous pouvons rendre la situation positive en disant plutôt : « Il fait froid, on va apporter du chocolat chaud dehors aujourd'hui! », « Il pleut, ce sera amusant de sauter dans les flaques d'eau », « Quelle chance, il est encore tombé de la neige pour construire des abris! ».

4) L'aventure au bout de la rue

Nul besoin d'aller très loin pour vivre une grande aventure avec nos petits! Les enfants trouveront l'aventure dans une petite forêt, un parc ou le bout de la rue. Même s'il est intéressant d'amener nos enfants pour des voyages en plein air, le petit boisé près de la maison vous permettra de vivre l'aventure chaque jour.



5) Il n'y a pas de mauvaise température, que des mauvais vêtements!

Nous avons déjà abordé ce sujet dans ce guide, mais afin de bien profiter de l'activité d'éducation par la nature, il est primordial d'être habillé convenablement pour la saison. Les enfants, comme les adultes, doivent pouvoir rester plusieurs heures dehors sans souffrir du froid. Pour cela, les vêtements sont notre meilleur allié. Nul besoin d'acheter un manteau dispendieux; des chandails de laine achetés à la friperie font amplement le travail. Après tout, nous ne sommes pas dehors pour faire un défilé de mode!

6) Il n'est pas important de tout connaître sur la nature

N'étant pas des guides naturalistes, il est normal de ne pas tout connaître sur la nature. Sautez sur chaque opportunité d'en apprendre un peu plus sur la faune et la flore de votre région, mais l'expérience la plus intéressante sera de le découvrir avec les enfants. Il serait ennuyant si les adultes avaient les réponses à toutes les questions des enfants dans la nature! Le plaisir réside dans la recherche ensemble de cette réponse.

7) L'importance de l'adaptation

En éducation par la nature, il faut tout prévoir, puis laisser tomber nos plans! Tout peut arriver selon ce que la nature nous prépare comme surprises ou l'intérêt des enfants sur le terrain. Si nous avons prévu de faire de l'art nature et qu'un pic bois se met au travail à côté de nous, il est nécessaire de suivre l'intérêt des enfants pour cet oiseau et de délaissé notre activité pour l'observer, se poser des questions, partir à la recherche d'autres trous dans le bois ou tenter nous aussi de creuser le bois.

8) Avoir du plaisir

Le but premier d'une sortie dans la nature sera toujours d'avoir du plaisir. Retrouvons notre cœur d'enfant, rions et sautons dans les flaques d'eau!

9) Lenteur

Dans notre société où l'enfant doit suivre le rythme effréné des adultes, il est temps de ralentir lors de nos sorties dans la nature. Prenons une pause quand nous sommes fatigués, mangeons quand nous avons faim et rentrons à la maison quand nous en sentirons le besoin.

10) Simplicité

La meilleure activité proposée sera toujours la plus simple. Laissons de côté nos grandes activités dites « éducatives », le matériel onéreux et la pression de performer physiquement et profitons du moment présent. La nature fait bien les choses, vous verrez la magie opérer en lui laissant toute la place.



QUELQUES RÉFÉRENCES POUR ALLER PLUS LOIN

Voici les meilleurs ouvrages francophones afin d'en apprendre davantage sur différents sujets liés à l'éducation par la nature.

- Bouquet-Rabhi, S. (2011) La ferme des enfants. Arles : Actes Sud.
- Cardinal, F. (2010). Perdus sans la nature : pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier. Québec : Éditions Québec Amérique.
- Chéreau, M. & Fauchier Delavigne, M. (2019) L'enfant dans la nature : pour une révolution verte de l'éducation. Paris : Fayard.
- Espinassous, L. (2014) Besoin de nature. Éditions Hesse.
- Espinassous, L. (2010) Pour une éducation buissonnière. Éditions Hesse.
- Hanscom, A.J. (2018) Dehors les enfants! Réapprendre aux enfants à jouer dehors et à oublier les tablettes. Paris : Éditions Jean-Claude Lattès. Traduction française de *Balanced and barefoot* (2016).
- Huiban, I. (2018) Slow : 50 idées et activités pour une enfance au naturel inspirées par la pédagogie Steiner-Waldorf. Paris : Nathan.
- L'Écuyer, C. (2019). Cultiver l'émerveillement : comment préserver la soif d'apprendre de nos enfants. Montréal : Québec Amérique
- Louv, R. (2020) Une enfance en liberté : Protégeons nos enfants du syndrome de manque de nature. Paris : Leduc.s Éditions. Traduction française de *Last Child in the woods* (2005).

QUE FAIRE À L'EXTÉRIEUR AVEC MES ENFANTS?

Voici cinq idées d'activités par saison inspirées de l'éducation par la nature que vous pourrez proposer à vos enfants.

Printemps

- Construire une petite maison pour les fées ou les animaux;
- Prendre des jumelles et aller à la recherche d'oiseaux;
- Construire un instrument de musique à partir d'objets naturels;
- Démarrer les semis pour faire notre potager.

Été

- Construire un radeau;
- Créer une œuvre d'art en utilisant seulement des objets trouvés dans la nature;
- Faire une collection d'objets de la nature;
- Aller à la pêche.



Automne

- Faire un collage avec les plus belles feuilles d'automne;
- Cuisiner sur le feu;
- Faire une cuisine de boue (*Mud kitchen*) et faire des gâteaux de boue;
- Grimper en haut d'une montagne;
- Construire une mangeoire à oiseaux en objets recyclés.

Hiver

- Construire un abri et y manger un piquenique;
- Préparer une boisson chaude à boire en forêt;
- Chercher des traces d'animaux;
- Construire un *quinzhee* et y passer la nuit;
- Mettre de l'eau colorée dans des fusils à eau, des vaporisateurs et des bouteilles d'eau, puis décorer la nature avec ces belles couleurs!

