



HAL
open science

Renforcer la connexion entre les humains et l'environnement

Gladys Barragan-Jason

► To cite this version:

Gladys Barragan-Jason. Renforcer la connexion entre les humains et l'environnement. Eric Fouillard; Françoise Gourmelon. Explorer l'Environnement. Des solutions pour innover, CNRS Edition, 2024. ⟨hal-04747835⟩

HAL Id: hal-04747835

<https://hal.science/hal-04747835v1>

Submitted on 22 Oct 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Copyright - All rights reserved

Renforcer la connexion entre les humains et l'environnement

Gladys Barragan-Jason

Promouvoir l'interdépendance entre santé humaine et santé des écosystèmes

Malgré les accords internationaux en faveur de la préservation de la biodiversité et du climat, l'efficacité des actions menées par les décideurs reste limitée puisque les objectifs de durabilité ne sont pas atteints. Les grands groupes d'experts internationaux affirment, notamment à travers la Plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques (IPBES), qu'ils ne le seront pas sans une prise de conscience du lien entre la lutte contre la crise environnementale et la mise en place de nouvelles normes concernant les relations entre les humains et leur environnement. Pourquoi les citoyens et les gouvernements ont-ils encore des difficultés à considérer que la santé et le bien-être des humains dépendent de la santé des écosystèmes? Existe-t-il des leviers qui permettraient une meilleure mobilisation pour la protection de la biodiversité et du climat?

Une étude scientifique pour se (re)connecter à la nature

La connexion humain-nature est définie comme la tendance à considérer la nature comme faisant partie de soi, ou l'humain comme faisant partie de la nature. L'analyse de plusieurs centaines d'études a montré que les personnes ayant une forte connexion à la nature sont plus heureuses, en meilleure santé, et plus enclines à protéger la biodiversité et à lutter contre le changement climatique. Renforcer

la connexion humain-nature apparaît comme un levier pour préserver la biodiversité et le climat, tout en favorisant le bien-être humain. Cela permettrait donc d'aider les individus à comprendre et à expérimenter à quel point ces questions sont interconnectées. Des expériences ont montré que la connexion humain-environnement est renforcée par un contact direct avec la nature (par exemple promenade en forêt, écoute de chants d'oiseaux, présence d'une plante verte) ou par la pratique de la pleine conscience qui consiste à focaliser son attention sur le moment et l'environnement présents. Des effets modérés sont observés à court terme à partir d'une heure de pratique, et à long terme à partir de deux séances. En revanche, les discours visant à améliorer les connaissances sur l'environnement ou sur la biodiversité, comme des cours ou des interventions en classe chez un public enfant ou adulte n'améliore pas cette connexion.

Des pratiques en plein air plutôt que de longs discours

La population humaine vivant de plus en plus en milieux urbanisés, les interactions directes avec la nature sont partout en déclin. Or pour affronter les enjeux écologiques du XXI^e siècle, il serait important de conserver une bonne connexion physique et psychologique à la nature. Pour cela, l'importance des interactions humains-nature dans la protection de la biodiversité doit être davantage considérée au niveau individuel et institutionnel. Les solutions sont simples et peu coûteuses : des séances hebdomadaires de pleine conscience et d'éducation en plein air doivent être organisées par des institutions gouvernementales et non gouvernementales (Organisation des Nations unies pour l'éducation, Organisation de coopération et de développement économiques, organisations scolaires, groupes d'éducation à l'environnement etc.). Les personnes qui éduquent et instruisent les enfants et les adolescents (enseignants, éducateurs et parents) doivent aussi être formées à ces pratiques.

4. Innover par l'exploration des socio-écosystèmes



Déroulement d'une séance type du programme « Le Pouvoir des arbres ». **a.** Pleine conscience : se concentrer sur les sons et les sensations. **b.** Histoire en plein air : comprendre les interdépendances humain, nature, climat. **c.** Mise en situation : expérimenter les interdépendances. Photos Gladys Barragan-Jason et Orlane Buttard.

Des programmes éducatifs pour maintenir la connexion à la nature

Le programme «le Pouvoir des Arbres», co-construit par les chercheurs CNRS de la Station d'Écologie théorique et expérimentale, les enseignants de l'Éducation nationale et les animateurs du Pays des Traces, a permis aux intervenants et aux élèves d'une école primaire du Couserans en Ariège de connaître et d'expérimenter ces pratiques. Les résultats préliminaires confirment que participer à ce programme améliore le bien-être et les comportements pro-environnementaux des enfants. Le projet Aires 44, proposé par l'Office français de la Biodiversité, en partenariat avec l'Éducation nationale et les réseaux d'éducation à l'environnement, dans 1 000 établissements scolaires français, met à la disposition des élèves un lieu « naturel » proche de l'école où ils se rendent plusieurs fois au cours de l'année et prennent les décisions concernant sa gestion. Son application par l'Association des Naturalistes d'Ariège a mené à l'intégration d'un rituel de pleine conscience au début de chaque séance. La généralisation au niveau national est en cours. Plusieurs institutions relaient actuellement l'information sous forme de plaquettes, de podcasts, d'émissions radiophoniques, de formations et d'ateliers. Une interface web est en cours de construction pour évaluer la mise en place des pratiques de connexion à la nature au niveau national et international.