

# ENSEMBLE DANS LA NATURE

*Chemins vers une famille plus forte, plus proche*



**Sara St. Antoine**  
Avec Cheryl Charles et Richard Louv

Pris en charge en  
parties par



# ENSEMBLE DANS LA NATURE

## Chemins vers une famille plus forte, plus proche

Pour Debra Scott, emmener sa fille en sorties hebdomadaires dans la nature avec d'autres familles fut une révélation. "J'ai remarqué que ces jours de sortie, ma fille dormait mieux et avait meilleur appétit. J'ai remarqué qu'à mon tour, je dormais mieux et que j'étais de meilleure humeur. Particulièrement les mois d'hiver, les sujets de stress semblaient moins importants après une bonne détente à l'extérieur."

Sans doute le savez-vous, tisser un lien étroit avec votre enfant est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire –depuis la prime enfance et à travers les années d'adolescence. Des liens précoces forts avec les parents, les grands-parents et les autres personnes en charge, aident les enfants à éprouver un sentiment de confiance et d'assurance tout au long de leur vie.

Cultiver ces liens requiert cependant des choses qui sont souvent peu disponibles dans le monde d'aujourd'hui : Le temps de lever le pied, se concentrer et repousser les sources de dispersion que sont les téléphones portables et autres appareils électroniques ; la patience de rester à l'écoute des besoins et des réflexions d'un enfant et d'y répondre de manière attentionnée ; et la capacité de garder le stress quotidien sous contrôle, suffisamment pour jouir des petits et grands moments partagés de la vie.

Autant de raisons de croire que passer du temps dans la nature avec vos enfants peut être une manière idéale de cultiver les liens familiaux, que vous ayez affaire à un nourrisson difficile ou à un adolescent réfractaire. La nature n'a ni sonneries, ni échéances. Vous pouvez y accéder sans dépenser un centime. Vous pouvez même faire des sorties avec d'autres familles, pour plus de sociabilité et de plaisir. Comme des parents tels que Debra Scott l'ont découvert, prendre l'air peut vous aider ainsi que votre enfant à vous sentir mieux, tout en vous offrant un terrain commun de découverte et de loisir.



### COMPRENDRE L'IMPORTANCE DE L'ATTACHEMENT PARENT-ENFANT ET DES LIENS FAMILIAUX FORTS

Les psychologues pour enfants et les autres experts en développement humain savent l'importance des liens familiaux forts. Ces liens commencent à l'enfance, avec ce qu'on appelle "l'attachement" – une puissante relation qui se forme entre un enfant et les personnes principales qui s'occupent de lui durant les premiers mois de la vie. Il y a plus de cinquante ans, le psychiatre John Bowlby était le premier à développer une théorie de l'attachement, l'appelant "relation psychologique durable entre êtres humains." Depuis, une recherche documentée, menée par Bowlby et sa collègue Mary Ainsworth (qui a développé les moyens d'évaluation de la qualité de l'attachement parent-enfant), a confirmé qu'un attachement solide parent-enfant constituait un fondement crucial pour les capacités et le bien-être futurs d'un enfant.

<sup>1</sup> Bowlby, John. *Attachment and Loss: Vol. I. Loss* (New York: Basic Books, 1969).



Le psychiatre John Bowlby, "père" de la théorie de l'attachement, était également un naturaliste passionné. En réalité, sa théorie est connue sous l'appellation d' "éthologique" – soit l'étude du comportement humain dans le cadre d'un écosystème. Il considérait l'attachement comme un comportement adaptatif qui a contribué à la survie de l'espèce humaine, tout autant que d'autres espèces ont des comportements adaptatifs (migration, attention prodiguée aux jeunes) qui les aident à survivre.

Selon de récentes études, près de 70% des bébés américains ont développé un attachement sécurisant ; nombre en baisse, toutefois, selon certains. L'on attribue aux 30% restants certaines formes d'attachement précaire. Ces enfants à l'attachement précaire courent davantage le risque de connaître angoisse, insécurité, problèmes de comportement et difficultés relationnelles tout au long de leur vie.

A l'inverse, un attachement sécurisant renforce le développement de la confiance et de l'assurance chez l'enfant, ainsi que l'empathie et l'autorégulation (la capacité à gérer les émotions difficiles et contrôler ses impulsions)—qualités importantes pour faire son chemin dans un monde social.

Outre cela, de récentes études sur le développement du cerveau ont révélé un lien fort entre l'attachement sécurisant et nombre de processus mentaux — y compris le raisonnement verbal, la planification, la mémoire de travail et la résolution de problèmes—que recouvre le terme générique de *fonctions exécutives*.



Que vous faut-il faire pour donner à votre enfant un attachement sécurisant ? Vous serez soulagé d'apprendre que c'est quelque chose de relativement simple. Calmer un bébé qui pleure, le nourrir quand il a faim, le regarder dans les yeux, lui sourire et jouer à coucou avec lui, lui parler chaleureusement et d'un ton enjoué ; et savoir aussi lui aménager un espace de tranquillité quand il n'a pas envie d'étreintes, de chatouillis ou de nourriture. Ces réactions peuvent se résumer comme suit :

- **Disponibilité émotionnelle** (être émotionnellement présent pour l'enfant) ;
- **Partage affectif** (réagir ensemble aux vu, entendu et vécu partagés) ;
- **Suivre la direction choisie par l'enfant** (être attentif aux signes de ses besoins).

A mesure que l'enfant grandit, les liens avec la famille continuent de jouer un rôle essentiel dans le développement social et émotionnel. Les parents et les autres personnes en charge qui encouragent un enfant à partager ses pensées et sentiments, qui sont attentifs aux besoins de l'enfant et y répondent de manière appropriée, aideront cet enfant à se sentir plus confiant et plus sécurisé au cours de l'adolescence et au-delà. La théorie de Bowlby soutient que les enfants utilisent leurs figures d'attachement, notamment les parents, comme une "base de sécurité." Tout comme les alpinistes qui établissent un camp de base pour assurer protection et sécurité en cas de problèmes, les enfants ont recours à leurs parents comme un "camp de base" à partir duquel ils explorent leur environnement.



---

## FACTEURS AIDANT OU ENTRAVANT LES PARENTS DANS LE DÉVELOPPEMENT D'UN ATTACHEMENT SÉCURISANT AVEC LEUR ENFANT

Ce n'est pas sorcier de cultiver un attachement sécurisant. Toutefois, il n'est pas toujours facile de prodiguer une telle attention. Aux parents non informés, sujets au stress ou surchargés de trop nombreuses responsabilités, la capacité nécessaire pour prodiguer le type d'attention que requièrent les bébés et les enfants en bas âge peut faire défaut.

Afin de construire un attachement sécurisant, l'une des premières choses dont tout parent a besoin est une connaissance et une compréhension de base du développement de l'enfant. Les parents ont parfois besoin de savoir ce dont les bébés ont besoin – par exemple, que les pleurs d'un enfant sont une manière de communiquer, et que de les ignorer accroîtra l'insécurité du bébé au lieu de l'aider à grandir en devenant fort et solide.

En outre, tous les parents ont besoin d'être eux-mêmes soutenus, afin qu'ils puissent s'occuper de leurs enfants. Cela peut prendre la forme d'un soutien contributif, comme l'aide aux soins apportés aux enfants et aux travaux domestiques ; ou celle d'un soutien émotionnel — des mentors qui conseillent, des pairs qui témoignent de leur sympathie et expriment des encouragements dans les situations difficiles et, parfois, des professionnels qui peuvent prodiguer des conseils sur la dépression, l'angoisse et d'autres difficultés que les nouveaux parents peuvent connaître.

Enfin, lorsque les parents cherchent à développer des attachements sécurisants avec leurs enfants, ils ont souvent besoin de consacrer du temps à examiner la manière dont on s'est occupé d'eux au cours de leur enfance. Selon la recherche sur l'attachement, la manière dont les parents en sont venus à percevoir comment ils ont été traités — ce que l'on appelle "l'état d'esprit quant à l'attachement" — est aussi importante que les soins réels qu'ils ont reçus.

### TISSER DES LIENS EN FAMILLE DANS LA NATURE

Ainsi, qu'a donc à voir l'expérience partagée de la nature avec l'attachement parent-enfant ? La recherche ne s'est pas encore penchée de manière spécifique sur l'existence d'un lien entre l'expérience en plein air et la qualité de l'attachement parent-enfant. Bien sûr, les parents et les autres personnes en charge peuvent être sensibles et réactifs à leurs bébés



et enfants en bas âge à l'intérieur ou à l'extérieur. Toutefois et de plusieurs manières, le monde de la nature semble appeler et faciliter le lien parent-enfant et les interactions de sensibilité entre eux.

Par exemple, ainsi que le relèvent de nombreuses personnes, les foyers sont de nos jours pleins de diversions : Travaux domestiques qui réclament que l'on s'en occupe, en plus des appareils de télévision, des ordinateurs et des téléphones sollicitant les parents à de multiples tâches au lieu qu'ils ne concentrent leur



---

attention sur leur bébé. Se déconnecter des médias du dehors et emmener un enfant dans une arrière-cour, un parc ou un espace naturel proche, peuvent supprimer ces distractions, rendant plus facile pour les parents d'être émotionnellement disponibles pour leur enfant—un des plus importants facteurs dans le développement de l'attachement.

Plus encore, le temps passé dans la nature crée des opportunités régulières de partage affectif, vous-même et votre enfant admirant ensemble les merveilles simples de la nature—cette fleur violette, cette énorme toile d'araignée, ces étoiles brillantes.

Avec le monde de la nature plein de vues, de sons et d'odeurs qui stimulent la curiosité d'un jeune enfant et invitent à l'exploration active, le fait d'être dans le plein air peut également rendre plus facile, pour les parents, de suivre la direction choisie par l'enfant. Lorsque vous partez en plein air, répondez aux signes émanant de votre enfant et aux divers intérêts qu'il exprime. Partagez le ravissement de votre enfant à ses nouvelles découvertes et expériences. Vous pouvez même découvrir, à l'instar de tant de parents avant vous, que sortir au plein air est le meilleur moyen de calmer un nourrisson fatigué et grognon. Le grand air, une douce brise, la chaleur du soleil et la fragrance des fleurs et de l'herbe peuvent calmer tout à la fois un bébé difficile et un parent éreinté, permettant l'un de ces moments exceptionnels de communication tranquille.



### LA RELATION SANTE-NATURE

L'attachement n'est pas le seul aspect du développement de l'enfant qui est renforcé par le temps passé dans la nature. A cours de la dernière décennie, les chercheurs ont découvert plusieurs relations fascinantes entre les loisirs dans la nature et le développement cognitif, physique et émotionnel des enfants. Le temps passé en plein air—particulièrement le temps non structuré, dans un cadre plus naturel—peut réduire le stress des enfants, raviver leur curiosité et leur créativité, améliorer leur coordination physique et atténuer

les symptômes associés au trouble déficitaire de l'attention et d'autres maladies. De récentes recherches ont conclu, entre autres, à ce qui suit :

- Les enfants qui passent davantage de temps dehors ont tendance à être plus actifs et sont moins sujets au surpoids ;
- Les enfants des maternelles qui ont des loisirs réguliers dans un cadre naturel possèdent une meilleure condition motrice, particulièrement pour l'équilibre et la coordination, que ceux qui jouent sur des cours de récréation classiques ;
- Selon les instituteurs, les élèves se montrent plus coopératifs et disposés à résoudre les problèmes lorsqu'ils jouent sur une aire naturelle à l'école, que sur une cour d'école classique aménagée ;
- Les enfants souffrant d'un trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité ont amélioré leurs performances dans les tests, après une brève promenade dans un parc naturel, comblant même l'écart avec leurs pairs non atteints ;
- Les jeunes qui s'adonnent à des activités régulières de plein air sont moins susceptibles d'avoir besoin de lunettes de myopie que ceux qui ne le font pas.



---

## POUR DEMARRER

Nous croyons qu'aller à l'extérieur avec vos enfants est un moyen puissant mis au service de leur développement et de la construction d'attachements sécurisants entre parent et enfant. Mais est-ce trop demander ? Beaucoup de parents désirent déjà fortement davantage de temps de qualité en famille et savent que cela est important pour la santé et le développement de leurs enfants. Toutefois, le travail, le programme d'activités des enfants et l'attrait irrésistible de la technologie (pour les enfants et les parents tout à la fois, qui sont souvent dans des pièces séparées devant leurs écrans respectifs) font que le temps passé en famille est un mirage. Entendre les parents dire maintenant qu'il leur faut s'assurer que leurs enfants aient le temps de jouer et d'explorer à l'extérieur—en plus de toutes les autres contraintes sur leur emploi du temps— peut ressembler, comme une maman l'a récemment dit, à “un ‘j’aurais dû’ de plus, au sujet de quoi je finis stressée et culpabilisée.”

Cependant, si cet “un ‘j’aurais dû’ de plus” pouvait aider les parents à atteindre cet objectif important, à savoir accroître le temps passé en famille et construire des relations plus proches et plus fortes avec leurs enfants ? Et si cet “un ‘j’aurais dû’ de plus” pouvait aussi soulager et les parents et les enfants d'une partie du stress dû à leurs rythmes de vie souvent précipités ? Nous croyons que le monde de la nature ne constitue pas un fardeau de plus, mais un allié procurant à chaque membre de votre famille le sentiment d'être mieux et plus proche.

Gardant cela à l'esprit, nous avons établi ci-dessous une liste de nos activités favorites dans la nature, à l'usage de tout groupe d'âge, en mettant particulièrement l'accent sur les activités les plus favorables à la construction d'attachements sécurisants entre parent et enfant. Nous espérons que vous vous en servirez ainsi que d'autres idées, pour découvrir le stimulant que peut être pour votre famille une dose régulière de nature. Tout au long de ce parcours, gardez à l'esprit les petits conseils suivants :

- **Il s'agit d'être là-bas et non d'aller là-bas.** Vous pouvez trépigner à l'idée d'explorer un long sentier, mais vos enfants peuvent se sentir plus heureux de trouver un endroit où s'installer et jouer sur les 400 premiers mètres. Embrassez leur direction pour prolonger le plaisir.
- **La nature est partout.** Vous pouvez tout autant profiter des bienfaits du temps passé dehors en semant des graines dans un pot sur votre perron d'entrée ou en dessinant un arbre de rue, qu'en vous aventurant dans une réserve sauvage.
- **Soyez prêts.** Les scouts ont bien raison. Pour tirer le plus grand plaisir de votre temps passé dehors, emportez avec vous des en-cas, de l'eau, un écran solaire et même des vêtements de rechange au cas où vos enfants se mouillent ou ont froid.
- **Fondez-vous dans les éléments.** Qui dit que vous ne pouvez pas passer du bon temps dehors par un jour de pluie ou de froid ? Habillez-vous bien, ayez une aventure un peu bête et parions que vous tous serez plus calmes et contents lorsque vous rentrerez.
- **Affichez votre curiosité.** Si vous voyez des plantes ou des animaux ou des trous ou des nids que vous ne pouvez pas identifier—Qu'importe ! Exprimez votre curiosité et suivez l'émerveillement inné de vos enfants. Vous pourrez toujours regarder les choses ensemble une fois de retour à la maison.
- **Emmenez des amis.** Vous pouvez créer des liens de famille en compagnie d'autres familles. En fait, vous pouvez même vous amuser davantage !
- **Créez des histoires.** A la fin de la journée, invitez vos enfants à parler de leurs moments favoris de ce temps passé dehors. Revisitez des places où vous avez déjà été et racontez à nouveau ce que vous y avez fait. Ce faisant, vous développerez vos histoires et traditions de famille et renforcerez les merveilleuses relations que vous avez tissées ensemble en plein air dans la nature.



## NOURRISSONS

**Flâneries.** Flânez dehors avec votre bébé lové dans un sac ou dans vos bras. Jurez de laisser votre téléphone portable dans votre poche, sonnerie muette, pour être plus présent auprès de bébé. Regardez tout autour le ciel et les arbres. Relevez les couleurs, dites bonjour aux écureuils et aux autres créatures. Ecoutez les oiseaux et la brise. Laissez-vous aller à admirer.

**Douceurs en compagnie.** Votre bébé est-il difficile ? Emmenez-le dehors. Asseyez-vous sur une balançoire ou bercez-le sous la lumière tachetée d'un arbre. Promenez-vous au clair de lune. Vous pourriez être étonnés de voir à quel point la nature peut être une bonne tétine !

**Une touche magique.** Aidez votre bébé à toucher les merveilles de la nature. Quelle sensation peut procurer l'écorce d'un arbre ? L'herbe ? La mousse ? Des galets lisses ? L'eau d'un étang ? Partagez ces découvertes. Si votre bébé trouve quelque chose qu'il aime sentir, laissez-le s'y attarder tant que cela l'intrigue.

**Une maternelle naturelle.** A la prochaine embellie du temps, allez vers le plein air pour toute la matinée ou l'après-midi. Étendez une grande couverture sous un arbre. Cherchez des livres, des en-cas et quelques jouets doux. Laissez votre bébé ramper vers vous et sur vous. Observez les oiseaux et les ombres feuillues sur le sol. Pelotonnez-vous ensemble pour une petite sieste. Respirez profondément.

## JEUNES ENFANTS

**Petites punaises d'eau.** Rendez-vous à une mare, un ruisseau, un étang ou une plage et invitez les petits à lancer des cailloux dans l'eau. Ils adoreront collectionner des cailloux de différentes tailles et écouter les ploufs qu'ils font dans l'eau. Essayez toute une poignée d'un coup pour une symphonie de cailloux. Restez à proximité et écoutez ensemble. Ne soyez pas surpris de voir votre jeune enfant s'adonner un bon moment à cette activité ! Soyez patient et savourez le moment.



**La nature : Objets et histoires.** Les jeunes enfants adorent collectionner des objets dans la nature. Si votre enfant découvre un trésor particulier, accroupissez-vous et consacrez un moment à lui répondre et à en parler. Vous pouvez même réserver une table chez vous pour exposer glands de chêne, feuilles, coquilles, plumes, bouts de roches, gousses et autres merveilles naturelles provenant de votre quartier et au-delà.

**Creusez profond.** Votre enfant a-t-il découvert un gros lopin de boue ou une jolie étendue de sable ? Si possible, posez-vous à terre et creusez ! Vous pouvez apporter quelques outils, comme des pelles, des pots et des cuillères ; Ou alors, utilisez simplement vos mains, sachant que vous pouvez toujours vous laver après. Commandez quelques tartes de sable ou des cookies de boue et faites savoir à votre enfant combien ils sont "délicieux". Modelez une maison et laissez votre enfant vous aider à la construire et la décorer avec vous.

**Espace pour s'ébattre.** Les jeunes enfants sont souvent partants pour de bonnes explorations s'ils sont sécurisés par la présence d'un parent ou d'un grand-parent tout proches.



---

Tenez les mains de vos petits lorsqu'ils grimpent sur des troncs d'arbres abattus ou qu'ils pataugent dans un ruisseau peu profond ou poursuivent le vent. Soulevez-les à travers les hautes herbes ou sur la neige profonde. Accroupissez-vous tout à côté d'eux pour observer les lapins, les vers de terre ou la faune et la flore des environs. Allongez-vous côte à côte pour compter les nuages ou les étoiles.

### ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE

**Vert, c'est super.** Demandez à vos enfants s'ils aimeraient faire pousser des fleurs en pot ou même un jardin entier. Invitez-les à choisir couleurs et plantes. Ils peuvent même sélectionner un thème, comme un jardin papillon (destiné à attirer les papillons) ou un jardin salsa (avec tout : tomates ou tomates, oignons, chilis et coriandre). Passez du temps ensemble à planifier et planter votre jardin, puis l'entretenir et en savourer les fruits.

**Pistes du bonheur.** Les enfants d'âge scolaire font d'excellents randonneurs, surtout si vous vous préoccupez davantage de vous amuser de façon enjouée que d'aligner des kilomètres au compteur. Commencez par vous rendre à votre librairie locale et sur le net pour repérer les endroits qui méritent d'être explorés. Une fois sur place, suivez autant que possible la direction de vos enfants. Ils voudront peut-être saisir un bâton et en faire une épée ou une baguette magique ou voudront grimper sur un arbre ou construire un barrage sur un cours d'eau. Vous pouvez respecter leurs coups de tête tout en les gardant à l'œil. En développant ainsi la confiance de vos enfants, ainsi que la vôtre, dans le monde du plein air, accordez-leur la liberté de déambuler loin de vous autant que de raison. Un aspect important de l'attachement parent-enfant consiste à assurer une base sécurisante à partir de laquelle votre enfant peut commencer à développer son indépendance.



**Architectes Verts.** La prochaine fois que vous vous trouvez près d'un ruisseau ou même sous un arbre en ville, pensez à demander si personne ne voudrait construire une maison de fées ou d'elfes. Utilisez bâtons, bouts de roche, feuilles, herbes et autres éléments naturels pour bâtir vos structures et décorez-les avec des cailloux, des bâtons, des fleurs et d'autres choses encore. Vous pouvez en faire une tâche partagée en demandant à chaque membre de la famille de construire sa salle ou même son cottage dans le même village miniature.

**Courses de bâtons.** S'amuser ensemble est le moyen rêvé de tisser des liens. Alors, initiez vos enfants au plaisir simple des courses de bâtons. Commencez par vous rendre à une rivière ou un ruisseau traversés par une passerelle. Que chacun choisisse un petit bâton. Emmenez votre équipe en amont de la passerelle. Au compte de trois, jetez les bâtons dans l'eau, puis courez vers l'autre côté de la passerelle pour guetter le premier bâton qui émergera de l'eau. Comme le lancer de cailloux pour les jeunes enfants, c'est une activité qui peut consommer une énorme quantité de temps et d'attention, avec les enfants qui sélectionnent leurs bâtons, élaborent des stratégies pour les rendre plus rapides et les applaudir. Apprêtez-vous à passer un bon moment sur place... et amusez-vous bien !



---

**Noctambules.** Camper dehors pour une nuit est un merveilleux moyen de tisser des liens en famille. Une simple sortie nocturne avec les enfants peut même procurer un extraordinaire sentiment d'unité familiale. Transportez-vous dans le jardin, dans un petit bois voisin ou simplement dans les rues du quartier. Les enfants adorent porter des torches pour éclairer le chemin et repérer les animaux. Au bout d'un moment, choisissez un endroit pour y faire halte, feux éteints. Resserrez les rangs, contemplez les étoiles, écoutez les bruits alentour. Le monde de la nuit a ce don de rapprocher davantage les gens.

**Tenir le fort.** Aidez vos enfants à rassembler branches, bâches, cordes et autres matériaux pour construire leurs propres cachettes dans la nature. Ce sera peut-être une plate-forme dans un arbre, un abri camouflé dans les bois ou un fort clandestin au bord d'une gorge. Intervenez le moins possible et autant que de besoin dans le chantier de construction des enfants.

## ADOLESCENTS

**Excursions.** Explorez de nouveaux horizons avec vos ados, suivant leurs centres d'intérêts. Pensez à observer les oiseaux, pêcher, faire du kayak ou du canoë ou de la randonnée ensemble. Vos enfants expriment-ils des centres d'intérêts différents? Faites en sorte qu'un seul parent sorte avec un seul enfant pour encourager de nouveaux vecteurs de contact et de communication, y compris cet exquis silence partagé, qui peut constituer une partie importante de l'attachement parent-enfant.

**Donner un coup de main.** Un projet de service de la nature; mené dans la nature, peut constituer un excellent moyen de soutenir votre communauté et de construire l'être-ensemble en famille. Vous pouvez faire une chose aussi simple que ramasser les ordures dans votre pâté de maisons ou dans l'une de vos régions naturelles favorites (tout ce dont vous avez besoin, ce sont des gants et un sac poubelle). Ou alors, joignez-vous à un groupe travaillant à un plus gros projet, comme la plantation d'arbres, la création d'un jardin de ville, l'élimination de plantes envahissantes ou la construction de nichoirs pour les oiseaux.

**Rats baladeurs.** Rien de mieux qu'une randonnée pour offrir aux parents et aux enfants de nouveaux moyens de se connecter, et de mettre un adolescent en présence d'un défi sain pour l'esprit et le corps. Si vous êtes un bleu en randonnée, vous pourriez consacrer ensemble un peu plus de temps pour choisir une bonne destination et une bonne route. Vous pourriez même vous associer à une autre famille ou plusieurs familles, ou à une organisation comme la Sierra Club qui organise des voyages en famille pour vous, pour être sûrs que votre premier voyage se passe le mieux possible. Encore une fois, tentes mouillées et feux qui ne prennent pas, peuvent contribuer à tisser de grands liens en famille!



**Je vais en plein air.** Si vos ados sont fous d'appareils électroniques, pensez à trouver des moyens de rendre ces appareils utiles à vos explorations dans la nature. Par exemple, vos ados seraient-ils intéressés par la création d'un portfolio de photos de la nature? Ou par la production d'un film en plein air avec vous? Peut-être pourraient-ils poster sur Facebook ou créer un blog exposant une partie de ce que la famille fait dans la nature. Que vos ados deviennent auteurs et co-directeurs d'expériences en plein air. Et qui sait, ils pourraient même convaincre davantage d'ados à se joindre à la balade.



---

“En suivant une prescription pour plus d’expérience commune de la nature, les familles découvriront une situation de gagnant/gagnant dans laquelle tant les enfants que les adultes trouvent leur compte comme individus, alors même qu’ils sont en train de renforcer ces liens familiaux importants dont tous les enfants (et les adultes) ont besoin.”

—Martha Farrell Erickson, psychologue du développement et directrice fondatrice (émérite) du Children, Youth, and Family Consortium de l’Université du Minnesota et co-présentatrice de l’émission télévisée Mom Enough™ pour parents

## FOIRE AUX QUESTIONS

### ***A chaque fois que j'essaie d'emmener mes enfants en randonnée, ils râlent. Dois-je les forcer à sortir au plein air?***

Même les enfants qui aiment passer du temps dehors peuvent de temps en temps s'en plaindre. Essayez de mettre l'accent sur le jeu et l'aventure plutôt que sur la randonnée (par exemple : “Qui veut aller se marrer au bord d'un ruisseau? Qui est prêt pour un chahut sauvage?!”). Communiquez votre propre enthousiasme, qui devrait être contagieux, au lieu d'en faire une corvée. Et si vos enfants ont vraiment besoin d'une journée différente, acceptez-le volontiers. La nature, c'est comme la bonne nourriture—votre tâche consiste à proposer des options superbes, non à forcer les choses.

### ***Je vis en ville. Comment puis-je passer régulièrement du temps de qualité dans la nature avec mes enfants?***

Même les zones urbaines offrent une foule d'occasions d'avoir des loisirs dans la nature. Visitez une aire de jeu et explorez les lisières plus sauvages plutôt que les structures apprivoisées. Trouvez un jardin communautaire ou un terrain inoccupé où creuser. Cherchez un peu, vous pourriez trouver des espaces verts surprenants à peu de distance à pied ou en bus.

### ***Je crois que ma famille a visité chaque espace vert dans notre région. Et maintenant?***

Retournez-y! L'un des meilleurs côtés du temps passé dans la nature, c'est d'être à l'écoute des changements que connaît un endroit selon le moment de la journée, le climat, la saison ou simplement selon votre chance. Vous pouvez même créer des incitatifs à de multiples visites. Par exemple, que vos enfants tiennent un journal de la nature, avec des articles réguliers sur le même endroit; ou bien qu'ils donnent leurs prénoms à un arbre qu'ils reviendront ensuite visiter; ou, encore, qu'ils cachent un trésor et reviennent voir si quelqu'un l'a trouvé!

### ***J'adore l'idée d'emmener mes enfants sur les sentiers de la nature, mais cela me fait un peu peur. Que faire si quelque chose tourne mal et que j'y reste coincé?***

Pensez à vous joindre à un club nature famille ou à en créer un—un groupe de familles qui organisent ensemble des sorties régulières. Vous vous sentirez plus en sécurité et il est fort probable que vous-même et vos enfants apprécierez cette chance de tisser des liens avec des pairs tout comme entre vous. (Pour plus d'informations sur les clubs nature famille, voyez la partie Ressources).

### ***Je suis grand-parent. Le temps passé dans la nature peut-il m'aider à tisser de bons liens avec mes petits-enfants?***

Absolument. Dans plusieurs familles, les grands-parents sont de très importantes figures de l'attachement pour les enfants, chez qui ils renforcent le développement des sentiments de sécurité et de confiance. Les grands-parents récolteront tout comme les parents les fruits du temps passé en plein air avec les enfants qui leur sont confiés. Plus encore, plusieurs adultes disent que le temps qu'ils ont passé en plein air, durant leur enfance, avec les grands-parents et d'autres parents d'un certain âge, fut la plus importante contribution à leur relation à vie avec la nature.



---

## RESSOURCES

### Lectures de fond

Lire des récits détaillés des avantages inhérents à la mise en contact des enfants avec la nature, dans *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder* (Le dernier enfant dans les bois: Sauver nos enfants du trouble du déficit de nature), de Richard Louv (Algonquin Books, 2005). Pour plus d'informations sur les avantages que représente la nature pour les adultes et les familles, lire *The Nature Principle* (Le principe de la nature) de Richard Louv (Algonquin Books, 2011).

Lire davantage sur les dernières recherches sur les relations entre le temps passé dans la nature et la santé des enfants dans la bibliographie annotée de C&NN (Réseau Enfants et Nature), "Health Benefits to Children from Contact with The Outdoors & Nature," (Les avantages pour la santé des enfants du contact avec le plein air et la nature), disponible sur <http://www.childrenandnature.org/research/>.

Ressources pour les pédiatres relatives aux avantages du temps passé dans la nature pour les enfants, dans "Grow Outside" (Grandir dehors), sur <http://www.childrenandnature.org/pediatricians/>.

Pour comprendre plus profondément l'attachement, lire *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love* (Devenir attaché: Premières relations et comment façonner notre capacité à aimer) de Robert Karen (Oxford University Press, 1998).

En apprendre davantage sur l'attachement parent-enfant et d'autres sujets relatifs au développement de l'enfant dans les émissions parentales hebdomadaires, présentées par Dr. Marti Erickson et sa fille Erin, et des publications imprimées gratuites sur [www.MomEnough.com](http://www.MomEnough.com).

Pour en savoir plus sur les clubs nature famille, avec une liste de groupes existants à travers le monde et une boîte à outils pour démarrer votre propre club nature, rendez-vous sur <http://www.childrenandnature.org/movement/naturalfamilies/clubs>.

## ACTIVITÉS

"Les familles tissent des liens ensemble en jouant, parlant et apprenant dans la nature. Les promenades dans la nature leur donne l'occasion de se développer ensemble. Lorsqu'elles découvrent une nouvelle bestiole ou fleur sauvage, elles éprouvent une sensation d'émerveillement et se constituent des souvenirs communs du sentier."

—Laurel Dodge, co-fondatrice du club nature famille Nature Strollers



---

## CREDITS

Ce guide a été rédigé, pour l'essentiel, par Sara St. Antoine, avec des contributions supplémentaires de Dr. Cheryl Charles et Richard Louv. Des parties du guide ont été adaptées et développées à partir de "Shared Nature Experience as a Pathway to Strong Family Bonds" (L'expérience partagée de la nature: Vers des liens familiaux forts), de Dr. Martha Farrell Erickson (C&NN Leadership Writings Series Vol. 1, No. 1), avec l'autorisation de l'auteur.

### Sur le réseau Enfants & Nature

La mission que s'assigne Children & Nature Network (C&NN) (le réseau Enfants & Nature) est d'initier un mouvement pour rétablir le contact entre les enfants et la nature, pour la santé et le bien-être des premiers et pour la santé de la terre même. Le réseau C&NN sensibilise, permet l'accès à des ressources de pointe, soutient la base avec des outils et des stratégies, met au point des publications et du matériel éducatif, synthétise les meilleures recherches disponibles et encourage la collaboration en vue de restaurer le lien brisé entre les enfants et la nature. C&NN est une organisation 501c3 à but non lucratif.

Le réseau Enfants & Nature exprime sa reconnaissance à la Frederick H. Leonhardt Foundation et The Walt Disney Company pour le soutien financier apporté à la réalisation de cette publication.

### Board of Directors:

Howard Frumkin, MD, DrPH, Chair  
Martha Farrell Erickson, PhD, Past Chair  
Fran P. Mainella, Vice Chair and Treasurer  
Betsy Townsend, Secretary  
Brother Yusuf Burgess, Member at Large  
Krista Bustamante, Member at Large  
Mohammed Lawal, Member at Large  
Ray Rivera, Member at Large  
Keith Wheeler, Member at Large

### Executive Director

Sarah Milligan-Toffler  
sarah@childrenandnature.org  
Children & Nature Network  
808 14th Avenue Se, Minneapolis, MN 55414

