



# PARTAGER UNE EXPERIENCE

## CONFINEMENT ET PARENTALITÉ

### L'ÉCOLE À LA MAISON



L'UNAF a lancé mi-avril (2020) un sondage « flash » auprès des familles sur l'école à la maison pendant la période de confinement. L'Udaf du Bas-Rhin, membre du groupe de travail « Espaces Parents » de l'UNAF, a relayé ce sondage auprès des familles bas-rhinoises, via son réseau et celui des associations familiales.

Au niveau national, 1811 familles ont ainsi été consultées, dont **145 familles répondantes** dans le Bas-Rhin. Il s'agit d'un échantillon non représentatif, mais il permet de faire l'inventaire des situations, dont les pouvoirs publics devront être conscients dans les mois à venir.

#### Objectif du sondage

L'objectif de ce sondage, pour le mouvement familial, était d'avoir un premier retour des parents concernant leur vécu sur cette période où ils ont été amenés à « faire l'école à la maison ». L'idée étant de pouvoir relayer aux pouvoirs publics le ressenti et le vécu des parents, via l'UNAF, qui est régulièrement en concertation avec les services du Ministère de l'Éducation Nationale.

#### Caractéristiques de l'échantillon

145 familles ont répondu au sondage dans le département du Bas-Rhin.

Les familles, dont les parents sont en couple, sont majoritairement représentées. Les familles monoparentales ne représentent que 3% des répondants et les familles en « garde alternée » 3% également (soit 5 respectivement familles). On retrouve les mêmes proportions similaires dans l'échantillon national.

Au niveau du nombre d'enfants, les familles avec 1 ou 2 enfants constituent la majorité des familles (familles avec 2 enfants représentant 48% des répondants - 53% sur l'échantillon national). Les familles

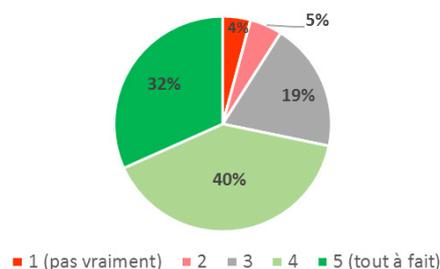
avec 3 enfants ou plus, considérées comme « familles nombreuses » représentant quant à elles 29% de l'échantillon, pourcentage similaire à celui de l'échantillon national.

#### Satisfaction des parents par rapport au suivi effectué par l'école

Les parents ont été interrogés sur leur ressenti face à l'école à la maison et sur leur perception de l'accompagnement effectué par les enseignants.

Il apparaît que l'accompagnement proposé par l'établissement scolaire a plutôt été bien perçu par la majorité des parents.

Êtes-vous satisfait des cours et de l'accompagnement proposés par l'école ? (1: pas vraiment ... 5: tout à fait)



Les familles interrogées sont majoritairement satisfaites de l'accompagnement et des cours proposés par les enseignants : sur une échelle de 1 : « pas du tout satisfait » à 5 « tout à fait satisfait », la note moyenne obtenue est 3,90 (note similaire sur l'échantillon national).

On ne note pas de différence significative de positionnement sur l'échelle de satisfaction selon le « type » de famille.

Il apparaît même que les familles monoparentales se sont montrées globalement très satisfaites (note moyenne de 4,6), alors que dans l'échantillon national, la note moyenne donnée par les familles monoparentales apparaît un peu moins élevée.



Plus de 70% de l'échantillon estime que la charge de travail était équilibrée par rapport à l'âge de l'enfant (même pourcentage que dans l'échantillon national), et près de la moitié (49%) considère que leur enfant est régulièrement encouragé par son ou ses enseignants. Ce pourcentage est inférieur à celui de l'échantillon national, où 57% des familles ont pointé cet encouragement des professeurs. Les familles monoparentales ont apprécié l'autonomie de leur enfant permise par l'accompagnement de l'enseignant, ainsi que les contacts visio et audio mis en place dans ce cadre.

En définitive, **les familles sont plus de la moitié à estimer que leur(s) enfant(s) a(ont) pu continuer à travailler correctement durant la période de confinement** (52% ; cette proportion augmente pour les familles avec 2 enfants et les familles nombreuses). 26% jugent que cela dépend des enfants (ce pourcentage monte à 40% pour les familles monoparentales et en garde alternée) et 23% que cela dépend des matières.

Parmi les familles qui ont rencontré des difficultés, elles sont plus nombreuses à se dire « pas du tout » ou « peu satisfaites » de l'accompagnement proposé par l'école. On peut donc considérer que ce ressenti vis-à-vis de l'accompagnement proposé fait partie de leurs difficultés.

A contrario, les familles ayant exprimé des difficultés lors de cette période ne se disent pas pour autant insatisfaites de l'accompagnement proposé par l'établissement scolaire.

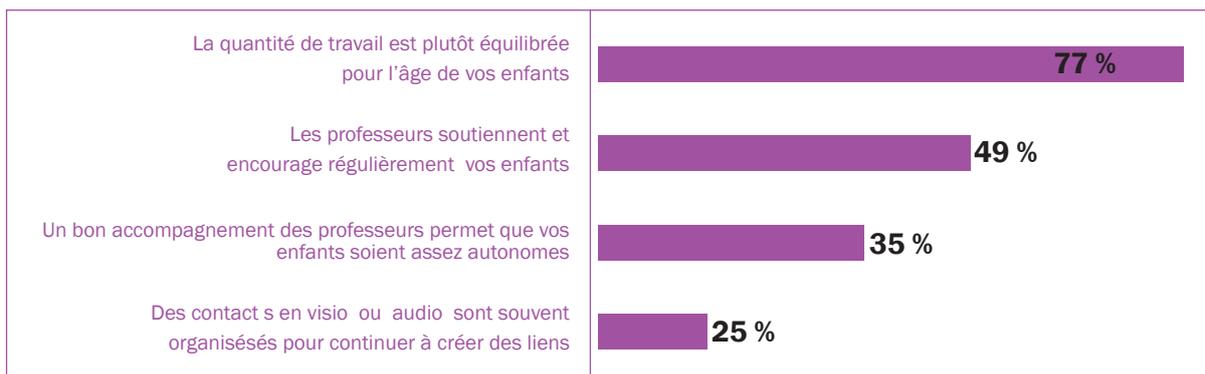
### Des difficultés liées à l'organisation de la vie familiale et professionnelle

La majorité des familles a éprouvé des difficultés durant cette période (61% des répondants), quel que soit le nombre d'enfants composant la famille. Cette proportion est un peu moins élevée qu'au niveau national (66%). On peut toutefois noter que les familles nombreuses ont été un peu moins nombreuses à se déclarer difficile (56%), par rapport aux familles avec 1 ou 2 enfants (64% chacune).

Les familles monoparentales sont plus nombreuses à déclarer avoir été en difficulté (80% des familles monoparentales interrogées – 68% sur l'échantillon national -, contre 60% des familles dites « classiques »). Les parents en garde alternée ont quant à eux été moins les moins nombreux à exprimer une difficulté (40%, contre 73% sur l'échantillon national).

**La conciliation vie familiale-vie professionnelle** représente une difficulté importante pour les familles et ce, quel que soit le nombre d'enfants (en particulier pour les familles monoparentales, pour lesquelles le temps consacré à l'accompagnement scolaire des enfants s'est avéré trop conséquent). Ainsi, la moitié des familles dit avoir rencontré des difficultés de conciliation vie familiale-vie professionnelle (comme dans l'échantillon national), proportion qui monte à 75% pour les familles monoparentales (39% dans l'échantillon national).

Les familles avec 2 enfants ont été les plus nombreuses à exprimer cette difficulté, tandis que les familles nombreuses ont été plus impactées dans l'organisation du quotidien (55% des familles nombreuses ont pointé cette difficulté).



24% des familles ayant ressenti des difficultés ont évoqué le **volume « trop important » du temps nécessaire pour accompagner les enfants**. Cette proportion va croissante selon le nombre d'enfants (1/3 pour les familles nombreuses) ; la même tendance est observée dans l'échantillon national. Toutefois ce n'est pas la difficulté qui apparaît la plus fortement.

Près de la moitié des familles a rencontré des difficultés dans l'organisation du quotidien (46% des familles « classiques » et 50% des familles monoparentales). Par contre, les familles en garde alternée n'ont été qu'une sur cinq à avoir eu des soucis dans l'organisation du quotidien. Le fait qu'elles s'organisent déjà tout au long de l'année « en alternance » explique-t-il ce ressenti ?

Près de la moitié des familles a rencontré des difficultés dans l'organisation du quotidien (46% des familles « classiques » et 50% des familles monoparentales). Par contre, les familles en garde alternée n'ont été qu'une sur cinq à avoir eu des soucis dans l'organisation du quotidien. Le fait qu'elles s'organisent déjà tout au long de l'année « en alternance » explique-t-il ce ressenti ?

### La question de l'utilisation des outils numériques

Il apparaît que près d'un quart des familles a eu des problèmes de connexion (on peut se demander si cela concerne leur propre équipement ou si cela est dû à des difficultés d'accès à des environnements de travail numériques). A contrario, il apparaît que **seules les familles dites « classiques »** ont rencontré des problèmes liés à l'utilisation des outils numériques (16%), contrairement à l'échantillon national où les familles monoparentales expriment aussi cette difficulté.

Le manque d'équipement concerne un quart des familles monoparentales (manque d'ordinateurs pour tous les enfants ...). Ceci vient corroborer les retours de terrain de certaines associations familiales, qui ont noté les contraintes de certaines familles face à leur équipement. Ce taux est cependant moins élevé qu'au niveau national.



### L'accompagnement dans la scolarité

Seuls 15% des parents (contre 22% au niveau national) notent que le travail donné par les enseignants est souvent **trop long ou trop compliqué**. C'est chez les familles avec 2 enfants que cette proportion est la plus élevée (19%) et non chez les familles nombreuses.

Un manque d'accompagnement par les professeurs est plutôt ressenti par les familles avec 1 enfant et les familles nombreuses. On peut considérer que ce ressenti varie selon plusieurs facteurs : l'établissement concerné, le niveau scolaire des enfants, les matières ... il est donc difficile d'en tirer des conclusions. Dans tous les cas, le nombre d'enfants n'apparaît pas significatif.

13 % des familles exprimant des difficultés considèrent qu'il n'a pas été facile d'aider leurs enfants (17% au niveau national).

Il est à noter qu'**aucune famille n'a pointé un manque de contact avec les équipes enseignantes** et/ou un manque de classe virtuelle (1% dans l'échantillon national), ce qui rentre certainement en ligne de compte dans leur satisfaction globale vis-à-vis de l'accompagnement proposé par l'école. Toutefois, la moitié des familles en garde alternée estime que l'accompagnement proposé n'était pas suffisant.

Le manque de motivation et/ou manque de concentration des enfants a été très peu pointé par les familles.

Enfin, il apparaît que 2 familles (parmi les familles exprimant des difficultés) ont rencontré des problèmes liés à la non prise en compte du handicap de leur enfant durant cette période d'école à la maison. On peut imaginer que sur un échantillon plus important, cette proportion apparaîtrait plus élevée (4% des répondants dans l'échantillon national).

## Pour conclure

Le travail des enseignants et des établissements scolaires pour assurer une continuité éducative pendant le temps de confinement peut ici être salué.

Mais ceci n'empêche pas :

1. Des difficultés vécues par 61% des familles dans l'échantillon

2. Les familles montrent aussi qu'elles ont dû fortement se mobiliser pour aider leurs enfants pour « l'école à la maison », ce qui a généré des difficultés de conciliation entre la vie familiale et la vie professionnelle et de gestion du temps. Le stress et l'impact sur le travail qui peuvent en découler ne sont pas à négliger. 50% des familles de notre échantillon ont eu des difficultés à concilier travail et famille et 45% ont rencontré des difficultés dans la gestion du quotidien. Face à ces constats, l'Udaf Bas-Rhin relaie les recommandations de l'Unaf, qui sont les suivantes :

- Développer davantage les relations des établissements scolaires avec les parents, en créant des moments d'échanges et de rencontres sur deux thématiques essentielles :

Le soutien scolaire de l'enfant. Même si la situation a été exceptionnelle, les parents ont besoin de savoir comment accompagner leurs enfants dans leurs apprentissages.

2. Les familles montrent aussi qu'elles ont dû fortement se mobiliser pour aider leurs enfants pour « l'école à la maison », ce qui a généré des difficultés de conciliation entre la vie familiale et la vie professionnelle et de gestion du temps. Le stress et l'impact sur le travail qui peuvent en découler ne sont pas à négliger. 50% des familles de notre échantillon ont eu des difficultés à concilier travail et famille et 45% ont rencontré des difficultés dans la gestion du quotidien. Face à ces constats, l'Udaf Bas-Rhin relaie les recommandations de l'Unaf, qui sont les suivantes :

- Développer davantage les relations des établissements scolaires avec les parents, en créant des moments d'échanges et de rencontres sur deux thématiques essentielles :

Le soutien scolaire de l'enfant. Même si la situation a été exceptionnelle, les parents ont besoin de savoir comment accompagner leurs enfants dans leurs apprentissages.

L'utilisation du numérique pour le scolaire : les parents ont besoin de savoir utiliser le numérique. Dans ce domaine un « échange de savoirs » pourrait avoir lieu entre les parents « sachant » et ceux qui sont moins à l'aise.

Pour favoriser ces liens entre les familles et l'établissement scolaire, l'Udaf Bas-Rhin (tout comme l'UNAF) souhaite favoriser la mise en place d'espaces parents au sein des établissements scolaires, qui permettent aux parents d'échanger sur différentes thématiques et de s'impliquer différemment dans la vie scolaire de leur enfant.

Dans ce cadre, l'Udaf Bas-Rhin, avec les associations familiales, a développé un support ludique de médiation, Class'Parents, qui permet aux parents d'échanger sur leur vécu face à l'école et de mieux en comprendre le fonctionnement.

- Uniformiser au sein d'une école, d'un établissement scolaire les usages numériques des enseignants. Ceux-ci ont aussi besoin de se former mais au-delà de cette formation, l'utilisation uniforme au sein d'une même école, de la même plate-forme, des mêmes outils pourrait simplifier la vie des familles. Un accord devrait être trouvé au sein du conseil d'école et un enseignant responsable des outils numériques chargé de veiller à sa mise à jour.
- Il n'y a que 24 heures dans une journée. L'obligation légale éducative repose sur les seuls parents. Bien que l'annonce récente du Président de la République indique que les établissements scolaires devront désormais à nouveau accueillir tous les élèves à partir du 22 juin, il faut renforcer le message adressé par le Gouvernement aux employeurs pour qu'ils fassent preuve de compréhension et reconnaissent qu'il n'est pas toujours possible aux parents d'être aussi productifs quand on a des enfants avec soi (en télétravail) ou qui risquent de l'être à tout instant.

# ACTUALITÉ DU RÉSEAU

## LES LOCALES POST-CONFINEMENT

Le confinement, décidé par le Président et le gouvernement pour limiter l'épidémie du Covid 19, nous a plongé pendant 8 semaines dans l'isolement. 8 semaines pendant lesquelles les familles ont eu à réinventer le quotidien, à recréer de nouveaux liens avec leurs enfants, entre eux. 8 semaines durant lesquelles nos structures, associations ont eu également à réinventer les liens entre collègues, entre partenaires et surtout avec les familles. Cette période, qui bouscule toute la société et nous oblige à repenser l'après et notre lien en société, mérite de s'y arrêter, d'en faire remonter ses écueils et ses richesses.

**Le Réseaux des Parents, espace de co-construction et d'échanges au bénéfice des parents et donc des familles, se mobilise pour permettre de faire le point**, rendre visible les nouvelles solidarités et dégager des besoins nouveaux et des attentes de formations des professionnels.

**Un sondage « Dites-nous tout »** a été proposé aux acteurs du réseaux fin mai. Nous avons récolté 106 réponses, qui émanent pour 20% de répondant intervenant sur tout le département, 42% de l'EMS et 38% en dehors de l'EMS. Ce sondage a rapidement confirmé l'importance pour les acteurs de se retrouver dans une locale dédiée au post confinement et le besoin d'**une matinale pour l'accompagnement des parents face aux outils numériques**.



**Ces enseignements nous ont donc conduit à proposer sur le mois de juin des Locales.**

Elles ont 3 objectifs :

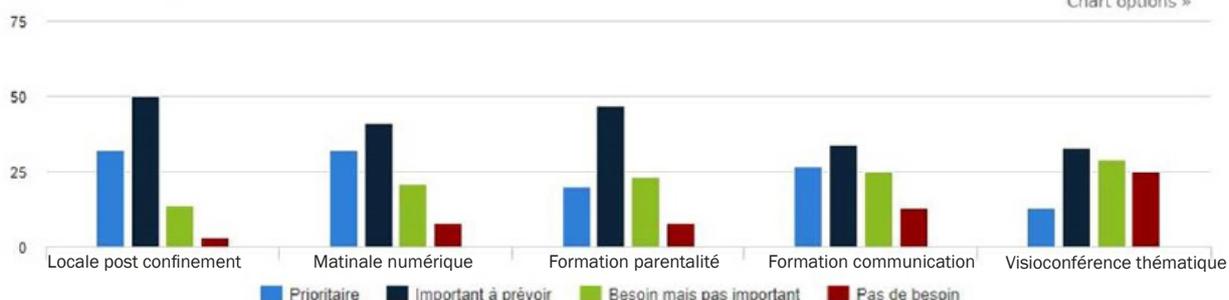
- Présenter l'actualité du Réseau des Parents pendant et après le confinement.
- Prendre un temps d'échange autour du bilan et des perspectives des partenaires dans cette phase de déconfinement.
- Dégager les perspectives de projets, *Locales*, *Matinales* et des formations à venir.

**Début septembre, un numéro spécial de la lettre du Réseau sera dédié aux retours sur les locales.**

**Rendez-vous à la rentrée !**

**Jérémie Stutz,**  
Chargé de Mission Udaf Bas-Rhin

### Quelles propositions souhaitez vous voir pour l'année 2020 ?



## LA NAISSANCE DE LA PAGE FACEBOOCK



**Pour être plus proche des parents, le Réseau d'Accompagnement des Parents a décidé de créer sa page Facebook.** Le 1er décembre 2019, la page du réseau a été lancée.

Sur cette page, le réseau partage les événements organisés par les partenaires et les acteurs ainsi que les Matinales et les Locales organisées l'animateur du réseau.

Durant la période de confinement, le réseau a été proche de ses audiences via cette page, il a partagé des articles importants pour la vie en famille, des activités à faire chez soi, des idées pour occuper les enfants mais aussi des pistes d'accompagnement psychologique pour les parents.

Cette page a favorisé le lien avec les parents et les partenaires. Le partage des informations est devenu plus facile et plus dynamique. La présence sur Facebook a aidé le site du réseau des parents 67 a gager en visibilité.

**Sana MARTINI**  
Stagiaire Communication Digitale



# LA BULLE NUMÉRIQUE

**La Bulle Numérique est un atelier porté par l'Udaf en visioconférence pour des parents qui souhaitent découvrir, échanger et transformer leur regard sur la culture numérique.**

5 objectifs animent cet atelier mensuel :

- Ouvrir un espace d'éducation non formelle,
- Aborder toutes les questions, innovations et applications numériques qui entrent dans le quotidien des familles,
- S'adresser à toutes les familles avec un soin particulier pour celles ayant du mal à se déplacer, à aller aux cafés parents, aux conférences,
- Dans un esprit d'éducation populaire, permettre aux parents de prendre ce dont elles ont besoin pour accompagner le mieux possible leurs enfants dans les outils numériques et la place de plus en plus prépondérante des écrans (du smartphone à la télé),
- Faciliter les initiatives collectives en territoire pour rendre possible le changement.



**Le premier atelier expérimental était consacré à s'interroger, se positionner autour d'une question : « C'est quoi un bon jeu ? ». Il a eu lieu mardi 16 juin, en fin d'après-midi.**

Construit avec *Jeux Fais quoi ?*, l'ambition était d'inviter des joueurs de différents horizons (professionnel, amateur, passionné) et des parents pour y confronter les regards. Une première partie permettait la découverte d'un jeu et d'ouvrir avec des propos introductifs des invités pour alimenter le débat et venir interroger nos représentations sur ce qu'est un bon jeu. L'atelier a attiré une trentaine de personnes et les échanges ont porté sur ce qui anime les joueurs ; plaisir, frustration, comportement devant la nouveauté, la violence.

Les questions en fin d'atelier ont ouvert de nouveaux débats. Les inquiétudes ont essentiellement porté sur la présence des jeux dit gratuits avec des contenus payants et celle d'ambitions professionnelles de jeunes ados souhaitant devenir des joueurs professionnels. Beaucoup de jeux vidéo, souvent au départ gratuits à l'installation, sollicitent les joueurs pour acheter des contenus ayant plus ou moins un impact sur l'expérience de jeu. Ces contenus peuvent affecter en effet les qualités du personnage que vous jouez mais aussi la plupart du temps, ne sont que des améliorations esthétiques. Les montants vont d'un euro à 30 euros et certains joueurs ont concédé avoir eu des budgets très conséquents dépassant trois fois le montant initial du coût du jeu... les parents ont évoqué la question de la demande des enfants d'acheter ces contenus comme un cadeau d'anniversaire, de Noël ou autre.

L'autre questionnement portait sur la professionnalisation des jeux vidéo, sa démocratisation et donc sur le désir de plus en plus grand des ados de venir à leur tour, professionnel. Véritable mythe en passe de supplanter celui du joueur de foot, nombre de parents ne savent trop comment réagir à des ados jouant beaucoup, ayant un quotidien articulé autour des jeux vidéo et qui, fort de leur succès, se voient en futur professionnel. Etienne Michels, ancien joueur professionnel et coach d'équipes professionnelles, à apporter son expérience et son regard dans les exigences de cette carrière, mais aussi sur la manière dont le choix s'est posé pour lui.

Bulle Numérique se veut mensuelle, portant sur des questionnements ou des applications numériques bien plus large que le jeu vidéo. Elle reviendra à la rentrée, riche du premier bilan, d'adaptations nécessaires pour faciliter les échanges avec les parents et avec un contenu co-porté avec des partenaires.

**Jérémie Stutz,  
Chargé de Mission Udaf Bas-Rhin**

# RUBRIQUE THEMATIQUE : SE RAPPROCHER DE LA NATURE

## LA MAISON DE LA NATURE DU RIED ET DE L'ALSACE CENTRALE



**La Maison de la Nature est une association à but non lucratif issue du droit local de 1908 de sensibilisation à la nature et à l'environnement depuis 1996.**

Parmi ses missions, celle qui prend le plus de place est **la sensibilisation des enfants** grâce à l'accueil sur site lors de classes de découvertes, d'accueils de loisirs ou de colonies de vacances.

En plus de l'accueil des enfants sur le site, les animateurs de la Maison de la Nature se déplacent dans toutes les classes du territoire, grâce à des conventions signées avec les Communautés de Communes.

Des groupes (périscolaires, crèches etc) se rendent également à la Maison de la Nature à la journée pour profiter de sa nature environnante et d'activités de plein air de qualité.

La Maison de la Nature propose également de **sensibiliser le Grand Public** à travers des sorties nature, ateliers (cuisine, produits ménager et cosmétiques maison etc), **conférences, formation** etc grâce à deux **programmes d'animation** : la Nature au fil des mois et l'Ecotourisme.

L'association possède aussi **un pôle conception** qui élabore des sentiers pédagogiques sur tous les territoires qui en font la demande et un pôle d'accompagnement des territoires dans leur démarche de développement durable.

SensoRied, le sentier pieds nus a été conçu par cette équipe et est le résultat de nombreuses années de travail. Il fait 1.5km et dispose de nombreux panneaux présentant le Ried, l'agriculture, la nature, la nappe phréatique et le patrimoine local.

Le sentier est gratuit pour le grand public et payant pour les groupes, ce qui permet à la Maison de la Nature de maintenir son ouverture et d'innover chaque année pour le rendre toujours plus pertinent et attractif.

Un distributeur de produits locaux et les casiers à chaussures assurent également la pérennité du projet ainsi que les dons.

L'alimentation tient un rôle très important dans la structure. Les groupes séjournant à la Maison de la Nature se voient servir des repas issus de produits frais, de saison, locaux et majoritairement bio. Jean-François DUSART parcourt les collèges pour former les cuisiniers et gestionnaires des cantines scolaire afin que ceux ci tendent à plus de local et de bio dans leur repas, ainsi que de sensibiliser les élèves contre le gaspillage alimentaire.

**La Maison de la Nature c'est aussi une équipe de bénévoles** qui se mobilisent autour de projets tels que l'organisation de conférences, de formations, de sorties nature, un groupe de vannerie et qui soutiennent les salariés lorsqu'il y en a besoin dans leurs missions.



Retrouver les vidéos confinées :

<https://www.youtube.com/watch?v=eqijK5W-wFA>

<https://www.youtube.com/>

[watch?v=YnDrklK70Ps&t=10s](https://www.youtube.com/watch?v=YnDrklK70Ps&t=10s)

<https://www.youtube.com/watch?v=72AGaYgkoKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=KpxlZMp6zzo>

**Jeff DUSART, cuisinier botaniste**  
**La maison de la nature**  
**du Ried et de l'Alsace Centrale**

## HOUMOUS LENTILLES CORAIL

### Ingrédients

- 150 g de lentilles corail
- 1/2 jus de citron
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 20 g de purée d'amande ou de noisette selon l'humeur
- Un beau bol de lierre terrestre
- Sel et un joli poivre malabar

### Procéder

- Mettre les lentilles corail à cuire dans trois fois leur volume d'eau pendant 25mn sans couvrir
- Laisser gonfler hors du feu avec un couvercle et mélanger vigoureusement avec l'huile d'olive, l'ail, la purée d'amande et le lierre finement effilé
- Rectifier l'assaisonnement, saler et poivrer



A retrouver sur Facebook et Youtube

Avec la participation de Jeff DUSART

## PESTO DE FANES DE RADIS

### Ingrédients

- Les fanes d'une botte de radis
- 50 g de cerneaux de noix
- 1 gousse d'ail
- huile de colza
- sel et poivre

### Comment procéder

- Laver les fanes et couper les grosses tiges
- Hachez les grossièrement pour faciliter le mixage
- Placer dans le mixeur : les fanes, la moitié des noix, 1 à 2 cuillères d'huile, sel et poivre
- Mixer le tout pour obtenir une texture avec encore quelques fibres
- Réserver dans un bol et ajouter le reste des noix préalablement concassées



A retrouver sur Facebook et Youtube

Avec la participation de Jeff DUSART

Contact :

Maison de la Nature du Ried et  
de l'Alsace Centrale  
Muttersholtz,  
Téléphone : 03 88 85 11 30  
Gerber Denis, Directeur

# BESOIN DE NATURE ET PARENTALITÉ

## Prendre conscience du lien à la nature a un impact sur le lien adulte-enfant

Nous sommes nombreux, parents, éducateurs et professionnels de l'enfance, à expérimenter la présence en nature comme soutien à la parentalité et à la fonction éducative.

Nos réflexions partent d'une expérience de contact direct avec la nature très personnelle, intime et profonde, et d'un lien singulier avec les enfants.

Comme la conscience du lien à la nature se vit et se sent, je vous propose dans un premier temps une petite expérience, pour sentir la présence ou non de nature dans votre environnement, du lien ou l'absence de lien avec elle et, ainsi, vous approprier et évaluer mes propos. Les consignes sont détaillées dans l'encart.

### Exercice simple pour tous

*pour prendre contact avec son environnement avec ses sens*

*L'intention est d'être présent à ce qui se passe en soi. Il n'y a rien de spécial à sentir ou à atteindre puisque l'expérience reste très personnelle.*

*C'est d'ailleurs ce qui nous intéresse : la vivre personnellement et prendre conscience de son vécu.*

*Comme vous le pouvez, prenez contact avec votre respiration.*

*Comment se manifeste-t-elle dans votre corps ? Quels mouvements sentez-vous ? Quels sont les sensations corporelles ? Quel est son rythme ? Prenez le temps de sentir.*

*Maintenant posez-vous la question « là, dans le lieu où je me trouve dans l'instant, où est ce que je peux sentir la nature ? ». Regardez, écoutez, touchez, sentez, goûtez. Qu'est ce qui se manifeste à vous ? Prenez le temps qui vous est nécessaire pour être au contact de vos sensations. Quelles émotions ou absence d'émotions cela crée ?*

*Y a-t-il des pensées ? Que vous raconte votre tête ?*

*Comment vous sentez vous maintenant que l'exercice touche à sa fin ? Y a-t-il une sensation d'ouverture, de fermeture, aucune sensation ?*



Que vous connaissiez ou non le nom des plantes autour de vous, si il y en a, que vous ayez ou non des connaissances plus ou moins approfondies dans le domaine, un savoir personnel et subjectif émerge de ce contact ou tentative de contact avec la nature. C'est un savoir dans lequel chacun peut puiser, un centre de ressource renouvelable et accessible à volonté, indépendant d'un savoir extérieur. Dans ce sens la conscience du lien à la nature permet d'activer les ressources personnelles et universelles sur lesquelles s'appuyer dans sa vie et pourquoi pas, s'en servir pour accompagner les enfants.

Pour explorer les types de ressources stimulées au contact de la nature et comprendre en quoi elles peuvent être au service de l'éducation nous allons poser la question de l'existence du besoin de nature et concrètement comment son contact direct peut nourrir le lien adulte-enfant.

### Le besoin de nature existe-il ?

L'accès à une expérience avec la nature, voire son souvenir, serait vital : un rameur partageait dans une émission radio<sup>1</sup> qu'au bout de 2 mois de solitude en pleine mer, le souvenir des sensations de la forêt de son enfance lui ont sauvé la vie, des prisonniers américains consulteraient 24% de moins le médecin lorsque leur fenêtre donne sur la campagne<sup>2</sup>. Et sans aller dans ces exemples extrêmes, pendant le confinement dû à la pandémie du COVID-19, combien d'adultes et d'enfants enfermés dans leurs appartements en ville ont peut-être senti la caresse bienheureuse du soleil, du vent ou de la pluie sur leur visage comme une respiration, un contact palpable avec la vie ? Pendant cette période, le service des forêts islandais<sup>3</sup> a proposé de faire des câlins aux arbres comme remède à l'anxiété et à la solitude. Les bienfaits des bains de forêt ne sont plus à démontrer. Ils permettent de réduire le stress, réguler les émotions, améliorer le sommeil, stimuler l'immunité, donner de l'énergie, améliorer la concentration<sup>4</sup>.

Indéniablement, le contact avec la nature a un impact sur la santé physique, psychique et cognitive. L'anthropologue Philippe Descola<sup>5</sup> nous propose même d'élargir notre vision. L'homme a un rapport productiviste avec la nature depuis le 18<sup>ème</sup> siècle. Jusque-là, il a été possédé par la nature, tissant avec elle et avec les non-humains une relation extrêmement intime.

Certaines personnes ont « besoin » d'aller en pleine nature pour se ressourcer, au moins dans un parc. Cela leur semble vital. D'autres semblent pouvoir s'en passer et n'expriment pas l'envie d'être à son contact. Ce besoin dépendrait à priori de l'éducation reçue ou du milieu dans lequel nous avons grandi. Et si le besoin de nature était un besoin fondamental, aussi nécessaire que celui de se nourrir, de se protéger et d'être au contact d'autres êtres humains ? Alors, comme le suggère Louis Espinassous, éducateur nature et écrivain, en s'appuyant sur des données scientifiques et de nombreuses expériences, «*le manque de cet accès à la nature créerait un déséquilibre et un dysfonctionnement de notre personne physique et psychique*». Pour se construire, l'être humain a besoin d'une «*enveloppe sensorimotrice environnementale*<sup>6</sup>».

C'est à dire de «*l'ensemble des êtres vivants, objets et éléments, naturels et artificiels, accessibles à notre corps physique et à nos sens*». Or, pour beaucoup d'humains, l'accès aux éléments naturels, non modifiés ou créés par l'homme est insuffisant pour sa santé et son bien-être. A partir de ce postulat, nous pouvons tout de suite imaginer les effets possibles du manque de nature chez les enfants, les adultes et les conséquences sur leur relation. Introduire le manque de nature comme une des causes possibles d'un mal être et des difficultés relationnelles est nouveau. Pourtant, les écopsychologues<sup>7</sup> postulent que «*la psyché reste affectivement reliée à la Terre qui nous a mis au monde*<sup>8</sup>».



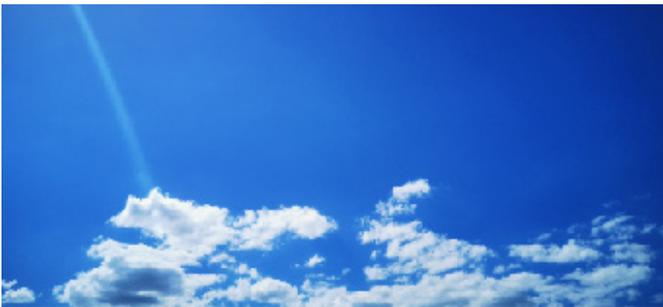
### **Qu'apportent aux parents, aux éducateurs, aux enfants et à la relation les expériences concrètes de contact direct avec la nature ?**

#### **La présence sensible<sup>9</sup> avec la nature peut permettre de se rendre plus disponible et à l'écoute de l'enfant.**

Peut-être avez-vous décidé de ne pas faire l'exercice proposé plus haut. Si vous l'avez fait peut-être cela a-t-il été agréable, désagréable, sans sensations particulières ou peut-être avez-vous eu des prises de conscience. Quel qu'en a été le vécu, cette proposition peut permettre de se rendre compte, à cet instant, de notre manière d'être présent à notre environnement (à l'«*enveloppe sensorimotrice environnementale*» dont parle Espinassous) et le rapport que nous entretenons avec notre sensorialité.

L'invitation est de s'ouvrir à celle-ci, de prendre conscience de notre environnement avec sensibilité, de voir, de sentir, d'entendre, de toucher et de goûter ce qui habituellement passe inaperçu. C'est tout simplement s'ouvrir à la vie devant nous en la sentant à l'intérieur: sentir et écouter l'émotion ou l'absence d'émotion se manifester. C'est se donner l'occasion et prendre le temps, comme à l'instant dans l'exercice, de sentir le contact de la nature et le lien avec elle en regardant le meuble sur lequel sont posés les livres, goûter la salade dans notre assiette, sentir le parfum d'une plante, toucher les pages d'un papier, écouter le vent. La terre nous porte à chaque instant et le parquet sous nos pieds vient d'arbres ayant grandi sous la lumière des rayons du soleil, nourri par les minéraux du sol, arrosés par la pluie. La nature est perceptible absolument partout et nous n'en avons la plupart du temps pas conscience.

Quand cela arrive, que ressentez-vous ? En ce qui me concerne, quand je prends conscience, avec mes sens corporels, du lien qui m'unit à la terre, j'en suis bouleversée. J'ai un grand sentiment de gratitude, je sens ma respiration s'amplifier, la cage thoracique s'ouvrir, mon cœur s'attendrir, parfois des larmes coulent. Je suis à ce moment-là détendue, heureuse, accueillante et le cœur ouvert pour mes enfants. Cela développe en moi la présence, ma capacité à être là, pleinement attentive à eux : « *je te vois, je te ressens, je te comprends, je suis là pour toi* ». Mes perceptions d'écoute sont affinées. La relation gagne en qualité.



**Le sentiment d'appartenance et d'imprégnation de la nature peut apporter des réponses aux questions que les parents se posent.**

L'une de leurs préoccupations majeures, même si elle n'est pas toujours nommée, est d'offrir à l'enfant un sentiment de sécurité suffisant lui permettant d'affronter ce que la vie lui présentera. Dire à un enfant, comme le font les amérindiens « *grand père soleil et grand-mère lune veillent sur toi, sens-tu leurs rayons caresser ton visage ?* » ou « *la terre mère te nourrit* » a un impact non négligeable. Les peuples racines ont un lien très intime et structurant avec leur environnement naturel. Créer un lien affectif, de proximité avec la nature et le cosmos suscite le respect, une valeur que les parents souhaitent transmettre. Planter une graine ensemble, en prendre soin, la voir grandir permet de toucher la notion de besoin, de limites et d'engagement. Prendre conscience pour une jeune fille que son cycle menstruelle est intimement lié à celui de la lune peut lui permettre de l'aborder avec sérénité et confiance. Placer des plantes dans le lieu d'habitation et suggérer à un-e adolescent-e, fan-e des écrans, de lever le nez et de regarder régulièrement autour de lui peut

l'aider à reprendre contact avec ses sens corporels et la réalité palpable. J'ai éprouvé un grand soulagement en voyant mon fils de 11 ans, un casque de mp3 régulièrement vissé sur les oreilles, se préparer un pesto de lierre terrestre fraîchement coupé dans le jardin pour le petit déjeuner. En plus de prendre l'air, de faire un exercice physique sans s'en rendre compte, se nourrir des plantes sauvages peut être très gratifiant et nourrir un profond besoin d'autonomie. Les familles du Caucase du nord avec lesquelles je travaillais il y a quelques années avaient cette ressource, rarement évoquée et valorisée. fraîchement coupé dans le jardin pour le petit déjeuner. En plus de prendre l'air, de faire un exercice physique sans s'en rendre compte, se nourrir des plantes sauvages peut être très gratifiant et nourrir un profond besoin d'autonomie. Les familles du Caucase du nord avec lesquelles je travaillais il y a quelques années avaient cette ressource, rarement évoquée et valorisée.

Cette transmission culturelle apporte de l'ancrage aux enfants issus de l'immigration. François Couplan, ethnobotaniste, nous invitent à aimer et à nous nourrir de la nature spontanée. D'après lui il en va de notre santé et de la conscience de l'impact de nos actes sur l'environnement<sup>10</sup>.

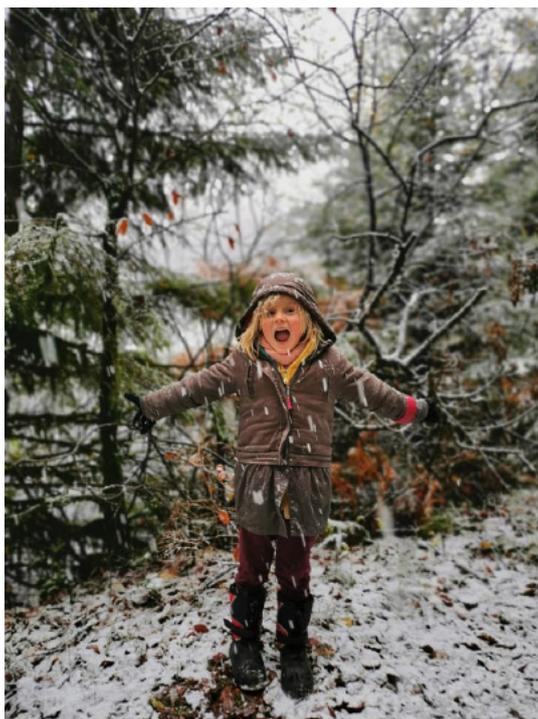
Un autre besoin important pour les parents est de passer de bons moments en famille et de cultiver la joie. Rien de tel que de vivre les petits bonheurs du quotidien, spontanément vécus et aimés par les enfants : sortir le couteau et tailler un bout de bois, faire une cabane, sauter dans les flaques d'eau, regarder les nuages dans le ciel, camper, faire pipi dans la nature, monter dans les arbres, marcher pied nu dehors, s'allonger dans la neige, sentir les flocons tomber sur le visage, faire un feu. C'est gratuit et simple.

Pour des activités ludiques plus structurées l'association ARIENA propose en ligne des « activités spéciales confinement, nos 5 sens en réveil<sup>11</sup> ».



Cet article est un peu comme une invitation pour chacun d'entre nous, enfants et adultes, à faire l'expérience de nourrir notre besoin de nature avec autant de soin que nous nourrissons nos besoins fondamentaux de nourriture, de sécurité et de relation, indispensables à notre santé physique et psychique. De le nourrir non pas en faisant des choses extraordinaires mais simplement en étant au contact avec notre expérience du moment : ressentir pleinement dans notre corps, avec nos sens ce lien intime avec la nature, telle qu'elle est, présente ou absente, autour de nous.

Cela peut peut-être nous mener vers la tendresse, l'ancrage, la disponibilité, l'ouverture et la créativité, si nécessaires dans l'accompagnement des enfants. L'expérience sensible de la nature est une approche complète : elle soutient autant un état d'être, qu'elle est un support concret d'activités à faire avec les enfants pour partager un moment agréable, qu'un moyen pour transmettre des valeurs et répondre à des questions existentielles.



**Mélanie PINOT**  
**Association COLOR**



Notes :

<sup>1</sup> Sur France Culture, un reportage intitulé « Solitudes », dans l'émission « les pieds sur terre » du 11 mai 2020.

<sup>2</sup> *Besoin de nature, santé physique et psychique*, Louis Espinassous, Editions Hesse, 2014.

<sup>5</sup> <https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/data/88873/reader/reader.html#!preferred/1/package/88873/pub/126196/page/7>

<sup>4</sup> Dans son livre *Shinrin Yoku, les bains de forêt, le secret de santé naturelle des japonais*, le professeur et chercheur Y. Miyazaki détaille les bienfaits de la sylvothérapie.

<sup>5</sup> Auteur de *Par-delà nature et culture*, interviewé par G. Ermer le 20 avril 2020 sur France culture, dans l'émission « l'invité des matins ».

<sup>6</sup> Boris Cyrulnik parle de 2 enveloppes sensorielles : biologique (le corps ressent, le bébé a besoin de sentir, voir, toucher, entendre un autre être humain pour se développer) et historique (l'expérience corporelle, biologique s'inscrit dans une culture, avec des mots et des langages).

<sup>7</sup> L'écopsychologie est l'étude du lien de la psychée de l'homme avec la nature.

<sup>8</sup> Theodore Roszak, cité dans <http://eco-psychologie.com/Avec ses sens>.

<sup>9</sup> Avec ses sens

<sup>10</sup> *Ce que les plantes ont à nous dire, les liens qui libèrent*, 2020.

<sup>11</sup> Association Régionale pour l'Initiation à l'Environnement et à la Nature en Alsace, <http://ariena.org/>

# AGENDA

Faites connaître les événements  
que vous organisez à l'aide  
d'un formulaire en ligne :

<http://www.reseaudesparents67.fr/fr/proposer-un-evenement.html>

Catalogue des intervenants  
sur le site  
[www.reseaudesparents67.fr](http://www.reseaudesparents67.fr)

<https://www.reseaudesparents67.fr/fr/les-matinales-du-reseau.html>

Catalogue des matinales  
sur le site  
[www.reseaudesparents67.fr](http://www.reseaudesparents67.fr)

<https://www.reseaudesparents67.fr/fr/les-matinales-du-reseau.html>



Pour être plus proche des parents, le Réseau a  
maintenant sa page Facebook.

# CONTACT

✉ [animation@reseaudesparents67.fr](mailto:animation@reseaudesparents67.fr)

➔ [www.reseaudesparents67.fr](http://www.reseaudesparents67.fr)



Directrice de publication : Laura BITEAUD  
UDAF Bas-Rhin - 19 rue du Fbg National  
67067 STRASBOURG CEDEX

Dépôt légal :

Bibliothèque Nationale de France

Numéro de déclaration : 1000000288933