

La nature dans tous les sens

L'aigle est capable de voir ses proies à très grande distance, le hibou est réputé pour son ouïe exceptionnelle et le Bombyx du mûrier, un papillon de nuit, pour sa capacité à sentir de très loin l'odeur émise par les femelles. Et toi, la dernière fois que tu t'es rendu-e à la fenêtre ou au jardin, as-tu été attentif/attentive aux informations délivrées par tes 5 sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher) ? Voilà une activité que te donnera l'occasion d'aiguiser tes perceptions !

Matériel :

- Un siège ou une couverture pour t'asseoir ;
- Ev. une lampe de poche.



Procédé :

La nuit est un moment idéal pour cette activité. Tout est plus calme et ta vision, le sens que nous les humains nous favorisons le plus, est amoindrie. C'est donc l'occasion de te focaliser sur les autres sens. Si tu réalises cette activité en journée, tu peux simplement fermer les yeux.

- Place-toi devant ta fenêtre ouverte, sur ton balcon, dans ton jardin, éventuellement dans la nature si cela est autorisé.
- Installe-toi confortablement seul-e ou accompagné-e par un-e membre de ta famille.
- Prends quelques instants pour t'imprégner de l'environnement qui t'entoure.
- Annonce 5 choses que tu entends, 5 choses que tu vois et 5 choses que tu sens (par le nez ou sur ta peau comme le vent).
- Chacun partage ses 5 observations à la suite de l'autre.
- Puis annonce 4 choses que tu entends, 4 choses que tu vois et 4 choses que tu sens.
- Et ainsi de suite jusqu'à 1 chose.

Ce petit exercice te permettra de te recentrer et de vraiment vivre l'instant présent. Tu peux même le faire au lit lorsque tu as de la peine à t'endormir parce que tes idées vont dans tous les sens.

Si tu réalises cette activité la nuit et que tu as l'occasion de sortir au jardin ou en forêt, c'est l'occasion d'emporter ta lampe de poche. Que vois-tu lorsque ta lampe est éteinte ? Attends quelques minutes afin que tes yeux s'habituent à l'obscurité. Est-ce que tout est sombre ? Est-ce que la lune est visible ? Et les étoiles ? Peut-être y a-t-il tellement de lumières artificielles que tu vois (presque) comme en plein jour ?

Allume maintenant ta lampe et éclaire le sol. Recherche les insectes et autres petits animaux qui s'activent dans les herbes. Est-ce qu'ils sont semblables à ceux que tu peux observer en plein jour ?

Eclaire à présent le ciel. Peux-tu voir des points brillants dans les branches ? Ce sont sans doute les yeux d'un hibou reflétant la lumière. Des points noirs traversent ton champ de vision à toute vitesse ? Pas de soucis, il s'agit de chauves-souris en pleine chasse !