

LE DEHORS VU PAR LA SANTE

Cécile Bolly, médecin et guide nature

Elle soigne les gens et forme aussi des soignants (étudiants en médecine). Unir part l'humain et nature. Elle emmène les gens à l'extérieur, dans la nature, dans une perspective de travail intérieur et de santé globale.

Propose différents stages :

Vannerie et méditation

Un type de vannerie : spiralee (technique = très facile). Cette activité génère beaucoup de calme et une certaine intériorité. Elle le couple à une forme de méditation, pleine conscience... Via la nature, le but est d'amener à l'intériorité. Elle amène les matériaux mais ils vont aussi dans la nature pour récolter des végétaux pour pouvoir continuer le travail chez eux.

Propose aussi une autre technique : la massette.

Amène de temps en temps un petit texte pour travailler le côté méditation.

Photo-nature et randonnée

Apprendre à se laisser « prendre » par des photos (au lieu de prendre des photos). Demander d'approcher les paysages sans appareil photo : les apprivoiser, sentir, se laisser envahir... Et puis prennent quelques photos et le soir chacun choisit 3 photos. Fin du stage : on est plus dans la sensibilité.

Parfois exercices de sophrologie.

Objectif : se sentir bien.

Amène aussi à travailler un moment les yeux fermés pour sensibiliser à « la vraie ouverture du regard ».

Petite histoire : les primates se sont mis debout pour cueillir les fruits de l'arbre et donc grâce à eux que nous avons notre verticalité (qui nous a permis de faire un tas de choses et a modifié notre boîte crânienne).

Objectif : rechercher cette verticalité pour que les gens aient un autre rapport à la nature.

Arbre et conscience

Faire les liens entre la nature, notre humanité et notre bien-être.

- Apprendre à reconnaître les arbres (et les plantes)
- Travail sensoriel (loupes, etc.)
- Propriétés médicinales des plantes
- Renvoyer aux contes et légendes
- Voir la vie des arbres mort et puis en moi qu'est ce que la perte de qqun ou qqch (mort...), ce que ça suscite en moi (faire le lien avec la nature).

Demande aux gens d'avoir un carnet pour pouvoir noter des choses à certains moments (pcq écrire, c'est mettre en dehors de soi et puis ordonner les choses).

Exercice : demander de ramener une ronce (suscite des réactions donc intéressant de voir les émotions). Ensuite invite les participants à enlever les épines avec le dos d'un couteau. Et puis fendre la ronce et enlever la moelle.

Observation : certains, pour aller plus vite, enlèvent les épines avec la lame du couteau et donc abîment le morceau de ronce. Et quand ils doivent enlever la moelle, ils n'ont plus que des lambeaux. Alors elle fait le parallèle avec nos vies. Si on prend le temps d'enlever consciencieusement les épines en prenant le temps, on crée un lien plus fort. Tandis que si on veut aller vite ou mettre de côté alors on crée un lien faible.

Exercice : construire un hochet en jonc et amener les gens à penser à qqch de négatif dans leur vie et à jeter le hochet (avec cette pensée négative). Importance d'apporter un cadre sécurisant et il faut des règles (parler de soi et pas des autres, être dans le non jugement, être dans la confidentialité).

Animer et guider : besoin de connaissances à transmettre (se trouve parfois confronté à des questions, interventions et indifférence) mais aussi une écoute sensible (pcq il y a des émotions, résistances - ex : venir au stage rando sans chaussures de marche -, silences), avoir une palette d'activités (mieux vaut en avoir trop). S'adapter au groupes, le sécuriser, reconnaître ce qui se passe et le dire, et partager. En arrière plan, il faut générer de la confiance et avoir en tête qu'au début on est « testé » (« on apprend plus de ce qu'on voit faire que de ce qu'on nous dit »), la confiance va générer de l'ouverture, de l'engagement et une joyeuse liberté.

La carte n'est pas le territoire : les gens qui participent découvrent un territoire et pas une carte. Donc ça va peut-être être très différent de ce qu'on avait imaginé en prévoyant un itinéraire sur une carte. Laisser le groupe aller et par les activités proposées le « pousser par derrière », le faire avancer.

Question : le lien avec la santé ?

Réponse : c'est plus évident d'être en bonne santé dans un lieu beau et épanouissant comme la nature. Et en tant que médecin, c'est la même présence nécessaire pour osculter qqun, prendre un arbre en photo ou se promener et observer la nature. Les enfants aussi sont tout à fait capables de comprendre ça et de le vivre.

Contact :

Cécile Bolly – cecile.bolly@skynet.be

Prise de notes : Nadège Vinck, Réseau IDée

Les bienfaits du dehors identifiés par les participants lors de cet atelier :

- * *Vivre avec spiritualité et santé*
 - * *Permettre un travail d'intériorité, de bien-être*
 - * *Comprendre l'interaction entre la nature et l'être humain et à quel point l'un et l'autre sont interdépendants*
 - * *Se recentrer, s'enraciner, s'écouter. La nature, le dehors pour se reconnecter*
 - * *Se ressourcer intérieurement, s'apaiser*
 - * *Retrouver son calme, sa sérénité, se recentrer*
 - * *Découvrir les bienfaits de se retrouver dans la nature, découvrir les bienfaits des produits de la nature*
 - * *Permettre d'observer en dedans; de faire émerger des choses parfois lourdes (à pouvoir accueillir en mettant en place en avant un cadre sécurité)*
 - * *Aider à accepter notre finitude*
-