

## Je Te Vois, Nature

Durée : 30 minutes à 1 heure

Cet exercice, inspiré par *Je te vois* de Hope Art, vise à développer l'empathie pour la nature et à soutenir notre espoir. Lorsque nous marchons dans un parc, à la campagne ou dans les bois, nous sommes toujours observés par un grand nombre de petits yeux. La manière dont nous marchons ou même pensons a un impact considérable sur la façon dont nous sommes perçus par les autres êtres. Notre attitude, reflétant qui nous sommes, peut générer confiance ou peur. Nous sommes au milieu d'une myriade de connexions très sensibles établies en permanence, même si nous n'en sommes pas conscients.

Cet exercice crée un sentiment d'intimité et d'appartenance ; il est un moyen d'élargir notre identité et de toujours trouver un soutien émotionnel, régénérant un sentiment d'espoir manifesté par la beauté incroyable, la résilience et l'intelligence de la nature, qui perdure depuis des centaines de millions d'années.

**Étape 1** : Choisissez un lieu de promenade où vous pouvez écouter la nature. Établissez des rôles à la fois comme observateur et observé. Partagez l'indication suivante : prenez une marche douce, ouvrez vos sens.

Reconnaissez la présence et regardez les autres animaux et plantes avec votre vision périphérique et dites avec votre voix intérieure „je te vois, je t'aime, fais-moi confiance” et vous obtiendrez l'état d'esprit correct pour être vu et voir.

Chaque pas que vous faites est désormais basé sur la confiance réciproque et la conscience de la présence de l'autre. Il s'agit de visualiser les fils invisibles qui nous relient les uns aux autres dans la nature et de les nourrir avec un esprit et un corps ouverts, avec amour. Nagez dans cet océan de beauté, ressentez les âmes autour de vous, les petits battements de cœur et la sève des plantes montant vers le haut ; vous faites partie du battement de cœur de la nature.

**Étape 2** : Arrêtez-vous de temps en temps et regardez autour de vous à 360°, continuez à marcher.

**Étape 3** : La personne coordonnant l'activité utilisera une montre ou une cloche pour régler une alarme de 15 minutes et précisera que les participants seront informés lorsque le temps de la pratique sera écoulé.

**Étape 4** : La personne coordonnant l'activité invitera les gens à s'asseoir en cercle pendant 15 minutes et à commenter ce qu'ils ont vécu.

### **Avis important**

Pourquoi la vision périphérique (ou vision **du hibou**) est importante dans cet exercice ? Malheureusement, nous avons probablement perdu la capacité d'utiliser notre vision périphérique, souvent utilisée de manière inconsciente, nous donnant beaucoup d'informations sur notre environnement. Être de plus en plus conscient de notre vision périphérique est un excellent moyen d'être conscient de la présence de chacun de manière très détendue. Regarder les animaux dans les yeux (vision tunnel) peut certainement être fait dans certaines situations, mais c'est presque toujours interprété comme une menace dans le monde animal, cela déclenche une réponse directe et ce n'est pas le but de cet exercice.

**Évaluation** : Cette expérience transformatrice devrait provoquer chez les participants un sentiment d'appartenance à la nature. Demandez avec qui ils se sont sentis particulièrement connectés et s'ils ont pu visualiser ce réseau de connexions.

**Autres commentaires** : Il est nécessaire de faire cette pratique en extérieur. Commentez que les cellules des feuilles des arbres capturant la lumière pour la photosynthèse peuvent être vues comme de petits yeux primitifs capturant la lumière du soleil. Avez-vous senti qu'un arbre pouvait vous voir pendant votre promenade ?

Commentez que le petit oiseau au sommet de la branche avec sa vue incomparable sur le paysage était conscient de notre présence bien avant nous.

**Références** : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants de la Nature, bien sûr, mais aussi par Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet No One Forgotten, entre autres. Merci !

L'Art de la Connexion; en tant que méthodologie pour les artistes avec et sans handicaps © 2024 par Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy est sous licence CC BY-NC-ND 4.0. Pour consulter une copie de cette licence, visitez <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>