

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 58:

Engagement pour le soin à la terre.

Objectifs ;

- Prendre soin de ses liens avec le Vivant
- Prendre en compte l'interdépendance
- Apprendre à prendre plaisir à prendre soin de la terre.



D'après vous, pour prendre soin de la nature, qu'est ce qui fonctionne le mieux?

Une étude¹ montre que la connection humain-nature se fait non pas avec des pratiques de type education à la nature mais par des pratiques ciblées qui permettent de vivre une expérience qui nous lie de manière sensible à la nature.

Grâce à ce résultat, il s'agit pour nous d'instaurer une pratique sensible de rencontre avec le vivant et la nature au minimum une fois par semaine.



Exercice 1: se reombiliquer dans son quotidien!

Notez dans votre agenda, un RDV d'1H avec la nature, une fois par semaine. Dans ce créneau, inscrivez les pratiques qui vous conviennent en fonction de

¹ Gladys Barragan-Jason, Claire de Mazancourt, Camille Parmesan, Michael C. Singer, & Michel Loreau, (2021). Human-nature connectedness as a pathway to sustainability: A global meta-analysis, in *Conservations Letter Wiley*.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)
votre style.

En effet, des personnes aiment pratiquer les mêmes exercices et de manière régulières.

D'autres au contraire, déteste cela. Pour elles, la régularité c'est déjà le RDV avec la Nature. A l'intérieure, il faudra varier les plaisirs.

Quelles pratiques de rencontres natures ?

Tous les arts internes peuvent se pratiquer en nature : Qi-gong, Tai chi, Yoga, méditation, calligraphie, poésie – Haiku, ...

Toutes les pratiques que vous pouvez prendre des bains de forêt :



Beaucoup de pratiques méditatives, de relaxation ou encore de sophrologie sont propices à favoriser se lien de connection avec le Vivant.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)



Exercice 2: trouver un rituel qui fait sens pour soi

Trouver une rituel qui honore ce qui fait sens pour Soi :

- apporter une vie nouvelle à la terre
- Restaurer les eaux
- Rafraîchir l'air
- Renouveler les forêts
- Prendre également soin des plantes
- Protéger les créatures
- Célébrer les mers
- Se réjouir de la lumière du soleil
- Chanter le chant des étoiles
- Recréer la communauté humaine
- Promouvoir également la justice et la paix
- Nous souvenir de nos enfants
-



Exercice 3: Prendre soin de soi, prendre soin de la Terre.

Nous allons écrire une lettre. Mais pas n'importe laquelle, en tous les cas, pas celle au père Noël, ni une lettre déracinée.

Au contraire, vous l'avez compris, vous allez partir de vous, de ce qui en vous a besoin que vous preniez soin. C'est en détricotant ce besoin et ce que vous allez mettre en place dans votre quotidien pour prendre soin de vous, que nous allons tisser sur le même besoin de la Terre et comment prendre soin d'elle.

Au départ, vous déterminez les éléments ci dessus et ensuite vous rédiger une lettre d'engagement pour prendre soin de vous et de la Terre par vos actions en décrivant comment vous vous sentez en vous imaginant faire cela.

Ex:

En ce moment, je sens que j'ai besoin de lâcher le stress du à la pression du temps.

NB: (nous sommes à l'étape 4, donc on saura reconnaître nos luttes internes de l'étape 2 et comment les aider à accepter la souffrance du corps de subir

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

ce stress, et la nécessité d'un prendre soin de l'étape 3).

Concrètement, je dois lâcher un projet qui ne fait plus sens pour moi en prenant mes responsabilités pour accompagner cela au mieux. Cet espace va me permettre de bloquer du temps pour cultiver du lien à soi. Je dois me coucher plus tôt et surtout reprendre activement le Qi gong dans les parcs. De même, un petit massage serait vraiment topissime.

Lorsque je pars de ce besoin de lâcher le stress dû à la pression du temps pour la terre, je me rends compte qu'on est au milieu de l'automne.

Concrètement, si je respectais le rythme des saisons, je devrais me coucher plus tôt vers la tombée de la nuit, et être dans une ambiance plus cocooning.

Un engagement que je peux faire pour prendre soin de la Terre va être d'arrêter de consommer de l'énergie électrique dans la maison (lumière, écran, ...) à partir de 21H.

Un engagement plus collectif serait d'avancer l'heure des réunions dans l'association pour laquelle je m'investis.