

Projet Personnel : Être proche de la nature

Bonjour,

Cette vidéo fait partie d'une démarche dont l'objectif est de présenter des projets personnels puis de faire ensuite des points sur leur avancement en racontant également, les succès, mais aussi les difficultés rencontrées.

Pour cette vidéo, l'objectif est de présenter le projet :

- Développer les connaissances de mes enfants concernant la nature, le vivant, l'espace

Un des problèmes de vivre en ville, c'est d'être dans un environnement plus artificiel que naturel. Concernant la nature, l'objectif est à travers la pratique d'activités comme la promenade, la randonnée, le bivouac ou le camping d'être en famille le plus au contact de milieux naturels sans la trace visible de l'homme.

Pour le vivant, c'est dans un premier temps, simplement en avoir conscience à travers l'observation de la nature et la visite de musée. Comprendre pour le coup que notre conscience nous donne un avantage apparent sur le reste du vivant. Apparent, car nos activités, nos modes de vie faisant fortement chuter la biodiversité, la situation pourrait se retourner contre nous.

Pour l'espace, ça commence par essayer de regarder aussi souvent que possible la lune, le ciel. Un autre problème de vivre en ville, c'est qu'on ne peut souvent qu'observer la lune. Ensuite, c'est de parler aux enfants de cosmologie qui est l'étude de l'origine et du destin de l'univers, de big bang, de relativité générale et des mystères encore ouverts aujourd'hui comme la matière noire.

Alors, Ok pourquoi les thèmes de la nature du vivant et de l'espace sont importants ? Je vais essayer de mettre en perspective le choix du projet en répondant à quatre questions.

Est-ce que ce projet répond à une menace grave et palpable ?

Est-il raisonnable de dire qu'une déconnexion à la nature est un risque grave et palpable ? Aujourd'hui de nombreuses études scientifiques prouvent que le contact à la nature améliore significativement la santé physique, mais aussi la santé mentale. Je vais prendre comme exemple l'expérimentation, menée par le Royaume uni entre octobre 2020 et avril 2023 auprès de 8000 patients qui souffraient d'un mauvais état de santé mentale, et qui ont reçu une prescription de la part de leur médecin pour participer à des activités dans et autour de la nature. Avant de participer au programme, le ressenti de bonheur des patients était de 5,3 sur 10, bien en dessous de la moyenne

britannique. Après les activités dans la nature, ce ressenti est passé à 7,5. Les scientifiques ont aussi constaté une nette amélioration du sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue qui est passée de 4,7 à 6,8. Le niveau d'anxiété des patients a, au contraire, chuté de 4,8 à 3,4. Ces résultats sont meilleurs que les moyennes obtenues par certains médicaments psychotropes.

En bon capitaliste, la recommandation au Royaume-Uni est de placer l'accès à la nature au cœur du système de santé publique, car avec l'équivalent de 600 euros par patient, le coût de cette méthode était bien moindre que celui d'autres thérapies.

Pour le vivant, la menace est la chute de la biodiversité. L'idée du projet c'est qu'on a plus à cœur de défendre ce qu'on connaît.

Pour la cosmologie, difficile de dire que rien n'y connaît est une menace grave et je n'y m'y risquerai pas dans cette vidéo tout du moins.

Suis-je concerné par cette menace et donc ce projet me concerne-t-il ?

Faut-il attendre d'être dans un mauvais état de santé mentale pour passer plus de temps au contact de la nature, je ne pense pas !

La biodiversité s'effondre et pourtant, cette cause prioritaire ne suscite pas l'intérêt général. Faut-il attendre que la chute de la biodiversité ait un impact imprévu qui remet brutalement en question les sécurités apportées par notre mode de vie occidental, je ne pense pas non plus.

Une réponse à la menace existe-t-elle ?

Oui même si l'artificialisation des sols est allée loin (400m² par personne en moyenne en Europe), on a la chance d'avoir un accès facile à la nature avec de nombreux espaces protégés.

Pour la chute de la biodiversité, la réponse est plus compliquée, elle s'effondre en France pendant que nous avons les yeux rivés sur le climat. La réponse semble forcément citoyenne, mais la COP16 biodiversité qui s'est déroulée en octobre 2024 sans aucun accord véritable pris finalement n'est pas très motivant.

La réponse m'est-elle accessible ?

Pour la nature, oui !

Pour la biodiversité, pour lutter contre la menace, les réponses accessibles sont souvent des initiatives locales ou associatives qui permettent à minima de s'informer.

Bonne journée !