

## IDÉES

# « La crise écologique impose une politique d'éducation à la nature plus ambitieuse »

Propos recueillis par Catherine Vincent. Publié le 20 décembre 2018 dans *Le Monde* (version numérique)

Les bénéfices de contacts plus réguliers avec les milieux naturels sont à la fois psychiques, physiques, mais aussi sociaux, explique **Alix Cosquer**, chercheuse en psychologie environnementale.

*Alix Cosquer est chercheuse en psychologie environnementale au Centre d'écologie fonctionnelle et évolutive du CNRS (Montpellier), spécialiste des interactions entre individus et environnements naturels.*

**Alors que nos vies urbaines nous coupent de plus en plus des milieux naturels, un nombre croissant de chercheurs soulignent les bienfaits, pour notre santé, d'une plus grande fréquentation des espaces verts. Quels sont leurs arguments ?**

Ces chercheurs sont partis d'un constat : nos pratiques se sédentarisent, la nature s'éloigne de nos espaces de vie et on observe, en même temps, l'augmentation d'un certain nombre de troubles – stress, allergies, obésité. A côté des raisons sociales et économiques, l'une des hypothèses expliquant cette évolution pourrait être la raréfaction de nos rapports avec le milieu naturel – l'écologue américain Robert Pyle parle même d'une « extinction de l'expérience » de nature.

Des travaux ont donc été menés pour tester les bénéfices de contacts plus réguliers. Ils ont confirmé que la fréquentation de la nature améliore l'estime de soi ainsi que les capacités d'attention et d'apprentissage, qu'elle réduit le stress et la fatigue. Elle prévient même certaines pathologies virales par l'intermédiaire des phytoncides – des huiles essentielles émises par les arbres qui favorisent l'activité de certaines cellules immunitaires.

**Les bienfaits des « bains de nature », affirmez-vous dans un numéro récent de la revue « Pour la science » (« La révolution végétale », novembre-décembre 2018), ne sont pas seulement psychiques et physiques, mais aussi sociaux. Pour quelles raisons ?**

Des recherches menées sur des groupes d'enfants ont montré que les environnements naturels favorisent le calme, la maîtrise de soi, et réduisent les sentiments de frustration ou de colère. Ils favorisent donc les comportements prosociaux et la coopération plutôt que la compétition. Plusieurs études, menées notamment à l'Institut de la santé et du bien-être de l'université de Glasgow (Ecosse),

ont par ailleurs montré que l'accès à des espaces verts atténue les inégalités liées aux revenus en termes de santé.

C'est là une donnée sociale qui mériterait d'être prise en compte politiquement, car il existe une forte inégalité sociale en matière d'accès aux espaces de nature : les catégories aisées fréquentent plus souvent les parcs et jardins que les populations défavorisées, et elles pratiquent plus largement des sports de plein air.

**Dans « Les Rêveries du promeneur solitaire », Rousseau évoque le sentiment de nature comme un transport des sens et de l'âme pouvant aller jusqu'à l'extase. Est-ce cela que l'on redécouvre aujourd'hui avec la sylvothérapie, pratique très en vogue qui prône les expériences immersives en forêt ?**

Rousseau parlait d'une rêverie, d'un accord, d'une ivresse provoquée par l'immensité d'un système dont il se sentait partie prenante. Aujourd'hui, on parlerait plutôt de connexion à la nature. Mais le positionnement du promeneur en forêt reste le même : il est à la fois un observateur extérieur et un être participant à un monde plus vaste qui l'inclut.

**L'engouement actuel pour l'arbre et la forêt s'inscrit dans un contexte de forte prise de conscience écologique. Est-ce l'occasion de redécouvrir l'hypothèse de « biophilie » émise dans les années 1980 par le biologiste américain Edward O. Wilson ?**

Cette hypothèse postule que l'espèce humaine a une tendance innée, inscrite génétiquement, à rechercher le contact de la nature dans le but d'assurer la meilleure adaptation possible à son environnement. Il ne s'agit que d'une proposition théorique, mais elle fait sens au regard des bienfaits sur la santé que nous venons d'évoquer. Cette hypothèse ouvre également la voie à un rapport plus politique à l'environnement. Prendre conscience de son inscription dans le système écologique en tant qu'acteur du vivant plutôt que comme humain déconnecté, c'est un premier pas vers le changement de nos comportements.

**Pour accélérer cette prise de conscience écologique, faut-il développer nos contacts avec la nature ?**

C'est la pierre angulaire de la construction d'interactions plus harmonieuses avec notre environnement. Je suis persuadée que nos relations à la nature, la manière dont elles se déploient dès l'enfance et tout au long de notre vie, sont susceptibles de contribuer au développement d'un autre imaginaire avec le monde qui nous entoure. Et que ces représentations, à terme, peuvent s'incarner dans des choix de société.

Mais il faudrait pour cela une politique nettement plus ambitieuse en matière d'éducation à la nature, assortie d'actions concrètes. En particulier le développement, dans les villes, d'espaces verts à proximité des lieux de vie, et la mise en œuvre de moyens efficaces pour que chacun d'entre nous soit régulièrement confronté à des expériences de nature.

**Catherine Vincent**