



Atténuer le stress par le biais de la créativité et de la nature



Domaine:
Action climatique
et environnement.



Lieu:
Nymfiao,
Grèce



Durée:
Atelier sur un weekend



Public visé :
Éducateurs en
environnement

Mission

Cette interaction a eu lieu dans le cadre d'une Académie annuelle organisée par le l'Université de Macédoine occidentale pour les éducateurs environnementaux locaux, en collaboration avec CluBE, afin d'analyser l'impact de la nature, du mouvement et de l'artisanat sur le stress, tout en soutenant le développement de nouveaux programmes éducatifs que les éducateurs environnementaux mettraient ensuite en œuvre dans leur travail quotidien avec les enfants.

Activités d'implication

L'interaction alliait des cours traditionnels et un échange de connaissances pour les éducateurs environnementaux, mettant l'accent sur la santé mentale, incluant des promenades en plein air, du yoga et des ateliers d'artisanat.

Ces activités ont été encadrées par un chercheur dans le but d'élaborer un livret de recommandations sur les activités éducatives promouvant la citoyenneté active et la sensibilisation à l'environnement, tout en contribuant à un projet de doctorat sur la santé mentale.

Activités créatives

Une activité manuelle a été mise en place, avec l'aide d'un artiste local pour illustrer les récentes recherches sur les activités créatives chez les enfants et leur relation avec la santé mentale.

IMPACT

Créativité et introspection optimisées

Approche intégrale de la santé mentale

Établissement d'un réseau local interdisciplinaire

Lien entre l'éducation environnementale et la santé psychologique



QUE S'EST-IL PASSÉ ?

L'écothérapie, qui souligne les bienfaits thérapeutiques de la nature sur le bien-être mental et émotionnel, est devenue un enjeu majeur de santé publique dans la région de Macédoine occidentale, reconnue pour ses paysages naturels sereins. Pour dynamiser cette initiative, des activités de yoga et d'artisanat ont été intégrées au programme, offrant aux participants diverses pratiques visant à réduire le stress, améliorer la clarté mentale et favoriser la santé globale. L'implication du Département de santé publique de l'Université d'Attique occidentale a permis de fonder l'intervention sur des approches basées sur des données probantes en matière de santé environnementale et mentale.

Les éducateurs environnementaux ont été reconnus comme les participants idéaux pour cette interaction, en raison de leur rôle essentiel dans la formation des jeunes et l'influence sur les communautés. Les activités élaborées durant l'académie ont adopté des méthodologies créatives et interdisciplinaires, adaptables et reproductibles dans divers contextes éducatifs, tels que les écoles, les musées et les jardins. En alliant yoga et expression artistique au sein d'un même atelier, l'initiative a permis d'établir un modèle d'écothérapie holistique, à la fois pratique et efficace. Cette approche a non seulement favorisé le bien-être, mais a également stimulé la créativité grâce à des méthodes de réflexion conceptuelle, dotant les éducateurs d'outils novateurs à intégrer dans leurs pratiques pédagogiques.

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

Outre les activités et ateliers traditionnels proposés par l'Académie durant le week-end, les échanges ont été enrichis par des contributions scientifiques de l'Université d'Attique de l'Ouest, incluant des promenades dans la neige, des séances de yoga et des activités manuelles créatives. La participation de l'université a permis d'acquérir des informations factuelles sur les bienfaits de la nature, de la pleine conscience et des activités manuelles pour atténuer le stress, offrant ainsi aux participants une compréhension approfondie des concepts de santé environnementale. Le professeur de yoga a guidé les participants à travers des pratiques de pleine conscience destinées à réduire le stress, tandis que l'aspect artistique a incité les éducateurs à traduire ces techniques de pleine conscience en activités créatives adaptées aux enfants.

Afin de soutenir les efforts de l'université, une enquête a été élaborée pour évaluer l'état d'esprit des participants avant et après les diverses activités. L'enquête finale a permis de recueillir leurs réflexions sur l'expérience globale, et les contributions des participants ont directement participé à la co-création d'une chanson, exprimant leurs émotions et leurs perspectives sur l'interaction.



Activités créatives

Il a été prouvé que la pleine conscience, cultivée par le yoga, diminue l'autocensure et la peur du jugement, permettant aux participants de s'engager pleinement dans l'activité manuelle et de faire des choix guidés par la curiosité. Grâce à cette ouverture d'esprit, les participants ont travaillé sur des pièces de bois triangulaires, qu'ils ont décorées avec du matériel de coloriage, des fleurs séchées, des feuilles, des noix et d'une variété de motifs et de textures colorés. Ce processus créatif symbolisait l'interdépendance de la pleine conscience, de la créativité et de la nature, illustrant ainsi comment l'expression artistique peut constituer un outil précieux pour favoriser la santé mentale des enfants.

L'équipe de l'Université d'Attique de l'Ouest, qui orchestrait l'activité, a fourni des informations sur les choix de couleurs, de textures et de matériaux des participants, les interprétant en fonction de leur humeur et de leur état d'esprit durant la séance de co-création. L'utilisation de teintes vives et vibrantes suggérait une atmosphère stimulante et énergique. Selon la psychologie des couleurs, les tons chauds tels que le rouge, l'orange et le jaune symbolisent souvent l'énergie, la chaleur et l'optimisme, tandis que les teintes plus froides comme le vert et le bleu évoquent le calme et le lien avec la nature. Le choix de ces couleurs témoigne d'un état émotionnel positif et d'un désir d'exprimer la joie, l'espoir et la pleine conscience. Les participants ont peut-être sélectionné leurs couleurs de manière intuitive, car les pratiques de pleine conscience encouragent chacun à demeurer présent dans l'instant et à se fier à son instinct plutôt qu'à suranalyser ses décisions. Cette spontanéité a été associée à une meilleure capacité à résoudre les problèmes de manière créative et à une réduction de l'anxiété, comme le confirment les recherches sur la pleine conscience et la créativité.

La diversité des textures, allant des surfaces peintes lisses aux matières tissées rugueuses, a favorisé l'exploration tactile et un engagement plus profond dans le processus créatif. La superposition d'éléments naturels, tels que les feuilles, avec des matériaux artificiels a suggéré une interaction entre la nature et la créativité humaine, reflétant des thèmes plus larges de conscience environnementale. Cette synthèse a mis en lumière la reconnaissance croissante de l'art comme moyen de renouer avec le monde naturel et de lui rendre hommage. L'atmosphère de jeu et de liberté artistique a été favorisée par la disponibilité de couleurs vives et audacieuses (rouge, jaune, vert, bleu et orange); Cette atmosphère est en accord avec l'objectif de l'atelier : encourager une créativité expressive, consciente et réfléchie.

Tout au long de la séance, tous les participants ont pris part activement à la co-création du puzzle artisanal, un processus inclusif qui reflétait l'accent mis par l'atelier sur la pleine conscience, la créativité et le travail d'équipe. En tant qu'apprenants et créateurs, ils ont eu l'opportunité de découvrir le pouvoir thérapeutique et collaboratif de l'expression artistique.

Pour clore l'interaction, une chanson a été créée à partir des réflexions et des commentaires des participants, saisissant leurs émotions et leurs pensées sur l'expérience dans son ensemble.



Impact de l'interaction

Les participants ont eu l'opportunité de pratiquer le yoga, la pleine conscience et l'expression artistique, approfondissant ainsi leur compréhension de la manière dont ces activités atténuent le stress et favorisent le bien-être mental. L'atelier a mis en lumière l'interconnexion entre la promotion de la santé et l'éducation environnementale, proposant une approche holistique adaptable et applicable dans les établissements scolaires et les programmes communautaires. Il a souligné l'importance de la santé mentale dans les contextes éducatifs et communautaires, tout en préconisant des solutions basées sur la nature pour gérer le stress et les défis émotionnels.

Cette interaction a renforcé la collaboration entre éducateurs, professionnels de la santé publique et praticiens créatifs, consolidant ainsi un réseau apte à soutenir et à développer ces pratiques interdisciplinaires. En intégrant l'écothérapie au programme de l'Académie, l'initiative a réaffirmé son leadership en matière d'innovation dans l'éducation environnementale, établissant une nouvelle référence pour l'intégration de la santé et de la durabilité environnementale.

En s'engageant dans l'activité de puzzles créatifs, les participants ont exploré leur potentiel artistique, établissant un lien entre l'expression créative, la pleine conscience et les thérapies par la nature. L'analyse de leurs choix artistiques par l'équipe de recherche a permis d'approfondir la compréhension de leurs émotions et de leur état d'esprit, rendant la séance à la fois introspective et thérapeutique. L'œuvre réalisée en collaboration est devenue un symbole tangible de la coopération, de la créativité et de l'expression émotionnelle, agissant à la fois comme un souvenir de l'expérience et une source d'inspiration pour les activités à venir.

Globalement, l'interaction a permis de rapprocher la santé mentale, l'éducation environnementale et l'expression créative, en fournissant aux participants des outils transformateurs pour inspirer et éduquer les autres tout en favorisant le bien-être personnel et sociétal. Cette initiative a permis aux éducateurs d'utiliser des activités manuelles inspirées de la nature comme moyen d'enseigner la conscience émotionnelle et la responsabilité environnementale. L'aspect collaboratif de l'atelier a encore amplifié les sentiments de lien social et de joie partagée, renforçant l'idée que la créativité dans un environnement bienveillant favorise non seulement l'épanouissement individuel, mais également le bien-être collectif.

En rassemblant des universitaires, des professionnels du bien-être et des enseignants, l'atelier a démontré un modèle collaboratif qui favorise une expérience d'apprentissage transformative. Ces échanges ont permis aux participants d'acquérir des connaissances et des compétences précieuses, habilitant les enseignants à appliquer ces pratiques interdisciplinaires dans divers contextes éducatifs.



Pour une répliation réussie, CluBE souligne l'importance de se concentrer sur les éléments essentiels suivants :

- **Promouvoir une approche intégrale** : Lors de la conception d'un événement destiné aux enseignants, il est essentiel d'adopter une perspective globale qui dépasse l'apprentissage conventionnel. En mettant l'accent sur des thématiques telles que la pleine conscience, le bien-être émotionnel et la créativité, les enseignants peuvent acquérir des outils précieux à intégrer dans leur pratique quotidienne. Une approche intégrale garantit qu'ils quittent l'événement non seulement inspirés, mais également préparés à soutenir l'enfant dans sa globalité : esprit, corps et émotions.
- **Allier la nature, l'art et la pleine conscience pour une expérience immersive** : la synergie de diverses expériences sensorielles et réflexives garantit un impact durable sur l'esprit des participants. L'association de séances de yoga avec des activités manuelles et des promenades guidées en musique peut susciter un sentiment d'engagement plus profond. Ces combinaisons soigneusement élaborées ont permis aux participants de vivre une expérience de bien-être à la fois personnelle et transformative, rendant l'événement plus mémorable et efficace.
- **Développer un répertoire d'activités de pleine conscience pour les enseignants** : Pour garantir que l'impact de l'événement perdure au-delà du rassemblement, il est crucial de fournir aux enseignants des ressources pratiques. L'élaboration d'un répertoire structuré et accessible d'activités pédagogiques de pleine conscience, incluant celles destinées aux enfants, offre aux participants des outils concrets à intégrer dans leur enseignement.



Ressources

L'Université de l'Attique occidentale a manifesté son soutien, s'assurant que les activités soient bénéfiques pour ses recherches.

L'interaction a été liée à un autre événement, organisé chaque année par l'Université de l'Attique occidentale.



Contactez-nous pour obtenir de plus amples informations :
a.foutri@clube.gr