

Sortie nature adaptée pour personnes déficientes mentales

(Réserve Naturelle de la Vallée d'Eyne)

Public :	<p>Cette sortie nature a été conçue pour un groupe de personnes déficientes mentales, plus précisément des adultes en clinique postcure psychiatrique (personnes dépressives, hystériques, schizophrènes ou psychotiques).</p> <p>On peut tout à fait envisager de faire la sortie avec un groupe valide.</p>
Objectifs :	<p>Réaliser une immersion dans le milieu naturel.</p> <p>Permettre au public de découvrir la nature comme un moyen de ressourcement.</p> <p>Faire en sorte que la méthodologie et les outils utilisés soient adaptés pour des personnes déficientes mentales.</p>
Moyens :	<p>Solliciter la personne dans une implication physique (marche, grand air, s'asseoir au sol, toucher...), adaptée à ses capacités, avec néanmoins une recherche de dépassement de soi.</p> <p>Travailler sur l'ancrage dans la réalité (milieu naturel, éléments naturels, en particulier la terre et les racines).</p> <p>Privilégier une découverte concrète et tactile.</p> <p>Faire appel à la créativité (tableau nature).</p> <p>Faire appel à la sensibilité esthétique (collecte d'éléments naturels, « arbre mon ami »).</p> <p>Permettre de se connecter à la puissance de la nature (relaxation et visualisation).</p>
Lieu :	<p>RN de la Vallée d'Eyne :</p> <p>sur le sentier archéologique au départ du village d'Eyne.</p>
Durée & période :	<p>~ 3 heures 30 (1 heure de marche, 2 heures d'animation) ;</p> <p>Toute l'année.</p>
Encadrement :	<p>Un animateur-accompagnateur (BE AeM) au minimum,</p> <p>en plus des éducateurs spécialisés accompagnant le groupe.</p>
Matériel pédagogique :	<ul style="list-style-type: none">- Coupelle de récolte pour chaque participant.- Feuilles cartonnées, colle, ficelle.- Triangle, clochette, ou quoique ce soit qui fasse un son agréable (pour la fin de l'atelier sophrologique).

Contraintes liées à un public présentant des troubles mentaux

Pour l'itinéraire comme pour l'animation un échange doit avoir lieu en amont de la sortie, afin de l'adapter aux participants.

Itinéraire :

- Choisir un itinéraire sans dangers objectifs tels que la proximité de ravins ou falaises.
- Anticiper des obstacles mentaux, plus subjectifs, sur des passages apparemment sans problèmes (gros cailloux, eau, ...).

Animation :

- Etre au maximum dans le concret, la matière, le terre à terre et éviter le conceptuel.

Un travail sur l'imaginaire peut être envisagé mais il est impératif de le réaliser avec l'aval des professionnels qui encadrent le groupe. (Par exemple, la partie sophrologique du dernier atelier (détente au pied de l'arbre) a été conçue à la demande de l'équipe éducative, et validée par l'équipe des psychologues.)

- Expliquer le contexte, donner un cadre, rassurer (ce qui va se passer, qui est qui,...)
- Rassurer les participants sur le fait qu'ils ne sont pas évalués, qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, qu'ils sont là pour leur plaisir.
- Etre préparé aux réactions assez imprévisibles, être à l'écoute et prêt à s'adapter, avoir plusieurs cordes à son arc.

Les personnes déficientes mentales sont en grande majorité sous médication souvent lourde, afin de calmer des troubles ingérables dans la vie en société (absence de limites, délires diverses, impudeur, violence...).

Cette « camisole chimique » induit souvent une certaine apathie, une mauvaise gestion de l'effort physique et parfois des troubles de la sensibilité physique (insensibilité des extrémités...).

Déroulement de la sortie

Accueil

Rendez-vous à la maison de la Vallée.

Il convient de rappeler le contexte - la Réserve Naturelle accueille le groupe pour une animation de découverte du milieu naturel – et la notion de découverte et de plaisir. Les participants ne sont pas là pour être évalués ou jugés, mais juste pour pouvoir découvrir la nature.

Marche...

... sur la boucle du sentier archéologique.

Les différents ateliers se déroulent tout au long de cette boucle.

Atelier « Art et Nature » (45 min)

Objectifs :

Aider les participants à porter un regard curieux et esthétique sur la nature.

Offrir un espace pour exprimer sa créativité.

Permettre un moment d'intimité avec la nature, lors de la collecte et de la création.

Faire partager et découvrir les différentes créations, avec les autres participants.

Les participants sont invités à réaliser chacun un « tableau nature ». Chacun reçoit une coupelle pour collecter à proximité des éléments naturels qui lui plaisent.

Après cette récolte, des cartons sont distribués, sur lesquels on étale de la colle. (On peut laisser le choix entre des cartons de taille et forme différentes).

Chacun s'installe, seul ou en groupe, pour réaliser son tableau nature, en collant les éléments naturels, à sa guise, sur le carton.

Lorsque le tableau est terminé, chacun cherche l'endroit qui lui convient pour l'exposer, et donne un titre à son tableau.

Ensuite, on organise une « visite guidée » collective qui passe de tableau en tableau, et chacun présente son tableau aux autres.

Atelier tactile (45 min)

Stimuler la curiosité par la découverte de formes et de textures différentes et étonnantes des éléments naturels.

Solliciter le toucher, le contact avec les éléments naturels, avec la Terre (travail symbolique sur l'ancrage dans la réalité, dans la Terre).

Chaque participant fait une marche pied nu, les yeux fermés et guidé par un encadrant, sur un itinéraire qui fait passer par de l'herbe, puis du sable, puis des rochers plats.

En même temps, une découverte tactile avec les mains, les yeux bandés, est proposée sur un espace rocheux à proximité : On fait sentir les textures de roches différentes, les différences de températures des roches, la végétation accrochée...

*Atelier « Arbre mon amis » et de détente au pied de l'arbre
(30-45 min)*

Objectifs :

Faire découvrir l'arbre par le toucher, l'odorat.

Permettre un moment tranquille, au contact de la nature, au pied d'un arbre.

Faire un travail sophrologique sur l'ancrage, l'enracinement.

Valoriser les participants dans la notion de grandeur, de beauté, de force intérieure...

Dans un périmètre d'une vingtaine de mètres de diamètre, chacun recherche l'arbre au pied duquel il va s'installer.

« Prenez le temps de choisir le bon arbre, qui vous plaît vraiment, avec lequel vous êtes prêt à passer un petit moment. »

Une fois que chacun a trouvé son arbre, l'animateur guide les participants dans l'observation détail par détail des caractéristiques de son arbre.

Ensuite chacun s'installe confortablement au pied de son arbre. Assis, la tête et le dos appuyés contre l'arbre, ou allongé sur le dos, la tête touchant le tronc.

Il suit une petite détente guidée, centrée sur l'écoute de la nature.

A la fin de l'écoute, on évoque ensemble les sons entendus.

(Dans l'animation avec les adultes de la clinique psychiatrique, une partie sophrologique a été rajoutée.)

Retour...

... par la D29 jusqu'à Eyne.

Choix de l'itinéraire :

Difficulté physique :

La boucle est d'environ 4 km sur un terrain facile, sans dénivelé important et sans passages techniques. Il reste à vérifier cependant avec les éducateurs, que les participants n'aient pas de blocage à passer au dessus de la rivière sur un petit pont en bois.

Si nécessaire, l'itinéraire peut être rallongé, en rentrant par la fin du sentier archéologique, au lieu de revenir par la route. On peut également faire une variante sur un passage, par un sentier plus technique (cailloux et pente).

Par ailleurs, cet itinéraire est bien ensoleillé, ce qui est important lors des sorties en hiver. Par contre il y a souvent du vent.

Spécificité sensible et écologique :

Cet itinéraire passe par des milieux écologiques variés : espaces ouverts de pâturages, rivière, forêt de feuillus, plantation de sapins. Il passe par deux sites archéologiques (dolmens).

Le paysage est doux au regard et les sentiers sont engageants.

Structure participante

Clinique Sensévia (Post-Cure Psychiatrique)
22 rue des Jardins, 66 340 Osséja
Tél : 04 68 30 76 30, Fax : 04 68 04 92 82
contact@sensevia.fr

Atelier « Arbre mon amis »

Dans un périmètre d'une vingtaine de mètres de diamètre, chacun recherche l'arbre au pied duquel il va s'installer.

« Prenez le temps de choisir le bon arbre, qui vous plaît vraiment, avec lequel vous êtes prêt à passer un petit moment. »

Une fois que chacun a trouvé son arbre : *« De la même façon qu'on observe les gens quand on les rencontre, observez votre arbre :*

Est ce qu'il est grand ou petit ? A-t-il de nombreuses branches ?

Est-ce qu'il a encore des feuilles sur ses branches ? Touchez une de ses feuilles !

Est-ce que son écorce est lisse ou rugueuse ? Parcourez le tronc avec la paume de la main !

A-t-il une odeur ? Sentez le tronc, les feuilles ! Est-elle agréable, cette odeur ?

Est-ce que l'on voit ses racines s'enfoncer dans le sol ? Gratouillez la terre au pied du tronc, le long des racines ! »

Ensuite chacun s'installe confortablement au pied de son arbre. Assis, la tête et le dos appuyés contre l'arbre, ou allongé sur le dos, la tête touchant le tronc.

« Regardez, vous avez une belle vue sur votre arbre.

Posez vos yeux à la base du tronc, et remontez votre regard le long du tronc, jusqu'aux branches...

Observez le vent dans les branches, les mouvements de l'arbre...

Regardez le ciel bleu éclatant (les nages qui défilent)...

Respirez bien profondément, et profitez de ce moment.

Nous allons maintenant être attentifs aux bruits qui nous entourent. Pour cela, nous allons faire le silence complet et fermer les yeux, car on entend beaucoup mieux les yeux fermés !

Vous rouvrirez les yeux et vous vous assoirez tranquillement lorsque vous entendrez ce bruit (triangle, cloche, bol tibétain ou tout autre son agréable). »

A la fin de l'écoute, on évoque ensemble les sons entendus.

... partie sophrologique

« Maintenant que vous avez rencontré votre arbre et fait connaissance avec ce petit coin de nature, que vous y avez passé un moment tranquille, on va essayer de se mettre dans la peau d'un arbre...

Pour cela, chacun se met debout, bien en face de son arbre, une main posée sur le tronc de l'arbre, l'autre le long de son corps...

Je vais vous guider avec mes paroles, pour vous aider à vous imaginer en arbre.

Vous pouvez fermer vos yeux, ou bien les laisser ouverts, et vous vous concentrez sur l'arbre en face de vous.

Vous écartez les pieds de la largeur de vos épaules à peu près.

Vous faites bien peser le poids de votre corps sur vos jambes, sur vos pieds. Vous sentez vos pieds qui touchent le sol.

Vous remplissez d'air vos poumons, votre poitrine, en inspirant profondément, le plus profondément possible... puis vous laissez sortir tout l'air que contiennent vos poumons, en expirant... Vous recommencez, gonflez votre poitrine... et relâchez... »

« Maintenant, tu penses à l'arbre à côté de toi, et tu imagines que tu as des racines comme lui, qui s'enfoncent profondément dans la terre.

Ces racines c'est ta force, elles te permettent de te tenir bien grand, bien droit, bien fort. Même s'il y a du vent dehors, tu n'as pas peur, car tu es bien relié à la terre.

Et ces racines, elles te permettent de te nourrir et elles t'apportent l'eau pure dont tu as besoin.

Tu ressens tes pieds bien avec la terre, c'est comme si c'était tes racines.

Avec les pieds qui restent bien fixés au sol, bouge légèrement ton corps, comme s'il se balançait doucement dans le vent. Fais un tout petit balancement, d'avant en arrière, de droite à gauche, en restant toujours bien attentif à tes pieds ancrés dans le sol.

Ton corps, c'est comme si c'était ton tronc.

Et tes bras c'est comme si c'était tes branches.

Lève tes bras au dessus de la tête, et tire les hauts vers le ciel, comme plein de petites branches qui veulent aller voir le soleil, et respire profondément...

Tes branches sont bien tendues vers le ciel, ça va donner envie aux oiseaux de venir s'y poser, et tu sens tes racines qui puisent dans le sol toute l'énergie dont tu as besoin.

Cette énergie monte dans ton tronc, dans ton corps, et va jusqu'au bout de tes doigts, aux extrémités de tes branches.

Tire bien sur tes bras, pour que tes branches puissent également aller chercher la lumière du soleil, et profiter de la beauté du ciel.

Ca y est, tu es un arbre magnifique, le plus beau de la forêt, le plus fort, le plus solide.

Vous êtes tous des arbres splendides !

Tu vas maintenant redescendre tes bras le long de ton corps et respirer tranquillement.

Voilà, tu as fait une belle rencontre avec cet arbre, avec les arbres. Tu as fait corps avec son énergie, et tu as été à la découverte de sa force.

Tu sais maintenant ressentir la puissance de la nature.

Elle est en toi, également, et tu peux t'en rappeler à tout moment, quand tu en as besoin.

Et tu as maintenant également des amis arbres, qui peuvent t'aider à te reconnecter à cette énergie, quand tu en ressens le besoin.

Tu respires tranquillement, tu écoutes le bruit de la rivière, tu bouges un peu, tu t'étires, et tu ouvres tranquillement les yeux..., tu regardes la neige autour de toi..., la forêt..., les collines et les montagnes...

On se regarde entre nous..., on a même le droit de se sourire..., peut-être même de rigoler...

On quitte son arbre, et on se frotte les mains pour se réchauffer.

Te voilà frais et disponible, heureux d'avoir fait cette rencontre, et prêt à continuer la balade. »