Article sélectionné dans
La Matinale du 03/05/2018 Découvrir l'application (https://ad.apsalar.com/api/v1/ad?re=0&st=359392885034&h=5bf9bea2436da250146b6e585542f4e74c75620e)

On a coupé les enfants de la nature

Ecrans, emploi du temps surchargé, peur de l'insécurité… tout retient la nouvelle génération à l'intérieur. Un constat inquiétant, tant jouer dans la nature est essentiel au développement humain.

LE MONDE IDEES | 04.05.2018 à 06h40 • Mis à jour le 17.05.2018 à 10h20 | Par Moina Fauchier-Delavigne (/journaliste/moina-fauchier-delavigne/)

Aujourd'hui, quatre enfants sur dix (de 3 à 10 ans) ne jouent jamais dehors pendant la semaine, selon un rapport de l'Institut de veille sanitaire. ERIC AUDRAS / ONOKY / PHOTONONSTOP

Un matin d'été non loin de Grenoble, dans un centre de vacances qui appartient à la ville de Montreuil (Seine-Saint-Denis), Caroline Guy entame un atelier de relaxation dans la nature avec un petit groupe de filles de 11 ans. Pour commencer, elle leur demande de se déchausser dans l'herbe. La réaction est unanime : *« Quoi ? Pieds nus dans l'herbe ? Ça va pas la tête ! C'est dégoûtant. Il y a des bêtes… »* Impossible. Inimaginable. Une seule ose finalement tenter l'expérience.

« Elle n'avait jamais marché pieds nus dans l'herbe et a trouvé ça génial, raconte Caroline Guy, trois ans plus tard. *Dans un monde normal, on découvre ça dès qu'on commence à marcher, vers 1 an. »* L'expérience a tant marqué cette éducatrice autodidacte que, après un passage dans des écoles classiques, elle a décidé d'ouvrir à la rentrée prochaine une école dans la forêt, dans le sud de la France, avec pour modèle les *skovbornehaven* danois, des maternelles où les enfants passent la majeure partie de la journée dehors.

Y a-t-il beaucoup d'enfants qui n'ont jamais touché de l'herbe ? Cela semble en passe de devenir la norme. Aujourd'hui, quatre enfants sur dix (de 3 à 10 ans) ne jouent jamais dehors pendant la semaine, selon un rapport publié en 2015 par l'Institut de veille sanitaire (INVS) (http://opac.invs.sante.fr/doc_num.php?explnum_id=10137) . Et les petits Franciliens sortent encore moins. *« Le jeu en plein air a été éliminé de l'emploi du temps des enfants »,* résume Julie Delalande, anthropologue de l'enfance.

Les chances de s'émerveiller

En l'espace d'une génération, ils sont rentrés dans les maisons. Dans son ouvrage *Last Child in the Woods* (« Dernier enfant dans les bois », Algonquin Books, 2005, non traduit), le journaliste américain Richard Louv cite deux études. Selon l'une, issue du Manhattan College, à New York, si 71 % des mères jouaient dehors chaque jour quand elles étaient petites, seuls 26 % de leurs propres enfants en font autant. Soit quasiment trois fois moins. Selon la seconde étude, de

l'université du Maryland, le temps libre dont jouissent les enfants chaque semaine a diminué de neuf heures en vingt-cinq ans.

Quand on arrête de grimper aux arbres et de jouer dans l'herbe, on se coupe de la nature et *« on se déconnecte aussi de tout contact avec le sensible, notre odorat, notre toucher… Il ne reste que le visuel,* regrette Julie Delalande. *Développer ses cinq sens est nécessaire pour l'équilibre de tout individu. L'impact est évident sur l'équilibre mental et psychique ».*

Louis Espinassous, auteur, conteur, ethnologue et éducateur nature, accompagne depuis des dizaines d'années enfants et adultes dans la montagne. Il habite dans la vallée d'Ossau, dans les Pyrénées, loin de l'agitation des villes. L'anecdote de Caroline Guy ne l'étonne pas. Il en a de semblables *« à la pelle »,* comme cette petite fille de 10 ans en classe découverte qui, regardant la nuit par la fenêtre, assurait que les étoiles, *« c'est que dans les films »*. Il fait remarquer qu'en privant les enfants de contact avec la nature, on leur enlève également des espaces et des moments pour profiter de leurs sens. La construction du rapport au corps est malmenée. Sans parler des chances manquées de s'émerveiller.

Quête du risque zéro

Ce constat ne contredit pas ceux répétés depuis quelques années : les enfants trop sédentaires (/vous/article/2009/08/24/les-adolescents-ont-une-activite-physique-insuffisante_1231392_3238.html) souffrent de surpoids et sont de plus en plus touchés par le stress, la dépression… En outre, la myopie est plus fréquente, notamment par manque d'exposition à la lumière naturelle. *« Aujourd'hui, les enfants vont mal, des études le montrent. Et la situation empire »,* constate Béatrice Millêtre, docteure en psychologie et auteure du livre *Le Burn-out des enfants* (Payot, 2016).

Tout retient les enfants à intérieur : l'attrait des écrans, l'urbanisation, les assurances, la peur de procès… On accuse également les parents, trop protecteurs. On recommande donc de limiter le temps devant les écrans, mais une piste n'est pas explorée : encourager les enfants à jouer dehors. *« Il est plus économique, plus sécurisé d'enfermer les enfants plutôt que de les mettre dehors. Parce que l'intérieur est simple,* explique Louis Espinassous. *Pourtant, on connaît l'importance d'un environnement riche pour le développement de l'enfant depuis les recherches de pédagogues comme Célestin Freinet et Maria Montessori. »*

Lire aussi : Des aires de jeux permissives pour des enfants plus libres (/m-le-mag/article/2015/02/13/jeux-d-anges-heureux_4574960_4500055.html)

Dans *Pour une éducation buissonnière* (Hesse, 2010), Louis Espinassous relève une quête du risque zéro, depuis les années 1970, à l'école et dans les loisirs collectifs. Or, cette évolution des pratiques mène à une *« double impasse »* : en soustrayant l'enfant à toute fréquentation du danger en milieu naturel, on le prive d'une éducation à la prise de risque ; de plus, on enlève tout attrait à ce type d'activités et on en vient, logiquement, à les supprimer.

Cette tendance prive l'enfant de la possibilité de tester ses limites, de tomber et de recommencer. Cela l'empêche également de prendre confiance en lui, note Béatrice Millêtre : *« Si on explique à un enfant que tout est dangereux, cela revient à dire que rien n'est faisable pour lui. »* C'est peu rassurant sur ses capacités.

La nature apaise et favorise l'attention

Dans son ouvrage *Comment élever un enfant sauvage en ville* (Les Arènes, 2016), le biologiste canadien Scott Sampson explique comment s'établit cette connexion à la nature : quand un enfant joue dehors, la nature lui offre des défis variés, il a l'occasion de prendre des décisions, de résoudre des problèmes. Il finira par avoir moins peur de faire des erreurs, ce qui fera de lui un meilleur apprenant.

Les activités physiques en plein air contribuent également au développement des aptitudes sociales des enfants et favorisent le travail en équipe. Chacun sait que la nature apaise, mais on sait moins qu'elle favorise aussi l'attention.

Une étude concluait ainsi que quand un cours est donné dehors, à côté d'un arbre, les élèves sont plus concentrés et l'enseignant plus calme. Alexandre Dumas le formulait déjà parfaitement au XIX^{e} siècle : *« Les enfants devraient vivre au grand air, face à face avec la nature qui fortifie le corps, qui poétise l'âme et éveille en elle une curiosité plus précieuse pour l'éducation que toutes les grammaires du monde. »*

L'éducation à l'environnement a commencé dans les écoles dès 1977 mais, quarante-cinq circulaires plus tard, on ne parle que d'éducation au développement durable (EDD) ; le mot « environnement » a disparu de l'intitulé. Quant à la nature elle-même, on n'en trouve pas trace

dans les programmes de maternelle. Au ministère, cela semble loin d'être prioritaire. A tel point qu'il a été impossible d'y trouver un interlocuteur pour répondre à nos questions sur le sujet, ni sur les classes vertes, en voie de disparition faute de financements.

« Explorer sans contrainte, sentir, toucher »

Bien sûr, certaines équipes pédagogiques prennent des initiatives : faire sortir les enfants, apporter la nature dans l'école, installer un potager, un poulailler… *« Mais c'est toujours à leurs risques et périls »,* note Julie Delalande. Louis Espinassous est pourtant catégorique : *« Les enfants dans nos sociétés seront sauvés par l'action complexe dans un milieu complexe. Il faut absolument les mettre dehors. »*

Depuis une cinquantaine d'années, les réserves naturelles se sont multipliées, mais cela ne suffit pas pour sauvegarder la nature. Anne-Caroline Prévot, écologue, chercheuse CNRS au Muséum d'histoire naturelle, explique : *« Il faut que les enfants jouent dans la nature : explorer de façon libre, sans contrainte, sentir, toucher… C'est indispensable pour que la nature entre dans leur identité personnelle. Ces expériences précoces sont aussi fondamentales que les connaissances. On ne protège que ce qu'on aime. Sans ça, la théorie ne sert à rien. »*