

# Table

<b>Préface</b> .....	7
<b>Introduction</b> .....	11
<b>Un constat</b> .....	11
<b>Une intuition</b> .....	14
<b>Le projet</b> .....	17
<b>du Grand Secret du Lien</b> .....	17
Définir le cadre de recherche .....	18
<i>L'introspection sensorielle ou méditation pleine présence</i> .....	19
<i>La gymnastique sensorielle</i> .....	20
<i>Les espaces de parole</i> .....	20
Rester proche de la réalité.....	20
<b>Mode d'emploi de ce livre</b> .....	23
Repères.....	24
<i>Récit du Grand Voyage</i> .....	24
<i>Éveil au Lien et développement de la proposition</i> <i>éducative avec</i> .....	24
Techniques et intérêt éducatif .....	24
Témoignages.....	24
Mes conseils aux adultes.....	25
<i>Obstacles et solutions</i> .....	25
Obstacles .....	25
Solutions.....	25
<i>Un peu de connaissances</i> .....	25

<b>Le Grand Voyage et l'Éveil au Lien</b> .....	27
<b>La mission</b> .....	27
<b>Première étape</b>	
<b>La forêt</b> .....	31
<b>- 1 - La découverte</b>	
<b>Retrouver le temps de l'errance</b> .....	33
<b>Récit</b> .....	33
<b>L'Éveil au Lien</b> .....	38
Techniques et intérêt éducatif.....	38
<i>L'errance</i> .....	38
Intérêt éducatif.....	39
Témoignages.....	40
Mes conseils aux adultes.....	41
<i>L'errance</i> .....	41
<b>Obstacles et solutions</b> .....	42
Obstacle : les peurs liées aux milieux naturels.....	42
Solution : accompagner l'adulte au cœur de l'espace naturel.....	42
Obstacle : les fausses idées sur la nature.....	43
Solution : expérimenter la sortie dans l'espace naturel avec son enfant.....	44
<b>Un peu de connaissance</b> .....	44
Les tiques : pourquoi autant de tiques ?.....	44
<b>- 2 - Les cabanes</b>	
<b>Le temps de la liberté et de la création</b> .....	47
<b>Récit</b> .....	47

<b>Éveil au Lien</b> .....	50
Techniques et intérêt éducatif.....	51
<i>Le temps libre</i> .....	51
Intérêt éducatif.....	51
La pause méditative.....	52
Intérêt éducatif.....	53
Témoignages.....	54
Mes conseils aux adultes.....	55
<i>Le temps libre</i> .....	55
<i>La pause méditative</i> .....	55
<b>Obstacles et solutions</b> .....	56
Obstacle : croire qu'on n'est pas compétent.....	56
Solution : faire appel à des personnes « ressources ».....	57
Obstacle : la peur de l'ennui.....	57
Solution : faire confiance à la créativité de l'enfant.....	58
<b>Un peu de savoir-faire</b> .....	59
Construire une cabane avec du bois.....	59
<b>- 3 - La nuit dans la forêt</b>	
<b>Rester seul dans la nature</b> .....	61
<b>Récit</b> .....	61
<b>Éveil au Lien</b> .....	66
Techniques et intérêt éducatif.....	66
Le « Sit Spot ».....	66
Intérêt éducatif.....	66
<i>La vie quotidienne dans l'espace naturel</i> .....	67
Intérêt éducatif.....	68
<i>Laisser son enfant dans la nature, seul ou avec</i>	

des camarades .....	68
Intérêt éducatif.....	68
Témoignages .....	69
Mes conseils aux adultes .....	70
Le « Sit Spot » .....	70
La vie quotidienne dans l'espace naturel .....	71
Laisser son enfant dans la nature, seul ou avec des camarades .....	71
<b>Obstacle et solution</b> .....	72
Obstacle : la peur de laisser son enfant partir seul ou avec ses camarades dans le milieu naturel sauvage .....	72
Solution : accompagner progressivement vers l'aventure.....	73
<b>Un peu de connaissances</b> .....	74
L'affût .....	74
<b>Fin de la première étape</b> .....	77

## Deuxième étape

<b>L'océan</b> .....	79
----------------------	----

### -1- L'île

<b>Une exploration sensorielle</b> .....	81
Récit .....	81
<b>Éveil au Lien</b> .....	86
Techniques et intérêt pédagogique .....	87
Exploration sensorielle partagée .....	87
Le parcours aveugle les yeux bandés .....	87
Écouter des bruits.....	87
Le parcours acrobatique de nuit (ou de jour).....	88
Mon ami l'arbre .....	88

Intérêt éducatif .....	88
Témoignages .....	89
Mes conseils aux adultes .....	90
Exploration sensorielle partagée .....	90
<b>Obstacles et solutions</b> .....	91
Obstacle : la loi et les séjours collectifs en pleine nature.....	91
Solution : bien lire les textes et savoir s'adapter .....	91
<b>Un peu de connaissances</b> .....	96
La pêche à pied .....	96
L'observation des étoiles .....	97
<b>-2- La plage</b>	
<b>Tous au rythme des marées et du soleil</b> .....	99
Récit .....	99
<b>Éveil au Lien</b> .....	105
Techniques et intérêt éducatif.....	106
L'horloge au rythme de l'espace naturel.....	106
Intérêt éducatif.....	106
Mouvements lents : la marche à l'aveugle .....	107
Intérêt éducatif.....	107
La pause méditative reliée (en se tenant la main).....	108
Intérêt éducatif.....	108
Témoignages .....	109
Mes conseils aux adultes .....	110
Le choix du chantier ou de l'œuvre collective.....	110
L'emploi du temps au rythme de l'espace naturel .....	110
La pause méditative en se tenant la main.....	111
La marche lente .....	111
<b>Obstacles et solutions</b> .....	112

Obstacle : trouver un endroit non aménagé pour organiser une sortie en nature .....	112
<i>Sortie avec bivouac</i> .....	112
<i>Sortie sans bivouac</i> .....	112
Solution : conciliation et solidarité .....	113
<b>Un peu de connaissances</b> .....	115
Un océan de plastique .....	115
<b>-3- La plongée</b>	
<b>L'activité aquatique</b> .....	117
<b>Récit</b> .....	117
<b>Éveil au Lien</b> .....	120
Techniques et intérêt éducatif .....	121
<i>Les mouvements lents</i> .....	121
Intérêt éducatif .....	121
Témoignages .....	122
Mes conseils aux adultes .....	123
<i>Les mouvements lents</i> .....	123
<b>Obstacles et solutions</b> .....	124
Obstacle : le coût des aventures exceptionnelles .....	124
Solution : solidarité et action publique .....	125
<b>Un peu de connaissances</b> .....	125
Les rythmes biologiques .....	125
<b>Fin de la deuxième étape</b> .....	127

<b>Troisième étape</b>	
<b>L'espace naturel en ville et à proximité de la ville</b> .....	129
<b>-1- Le jardin partagé</b>	
<b>Le monde végétal</b> .....	131
<b>Récit</b> .....	131
<b>Éveil au Lien</b> .....	135
Techniques et intérêt éducatif .....	136
<i>Le jardinage</i> .....	136
Intérêt éducatif .....	136
<i>Le « câlin aux arbres »</i> .....	136
Intérêt éducatif .....	137
Témoignages .....	137
Mes conseils aux adultes .....	139
<i>Le jardinage</i> .....	139
<i>Le « câlin à l'arbre »</i> .....	139
<b>Obstacles et solutions</b> .....	140
Obstacle : le manque de temps .....	140
Solution : savoir prendre du temps, ensemble .....	141
<b>Un peu de connaissances</b> .....	142
La faune du sol .....	142
<b>-2- La randonnée à cheval</b>	
<b>Le monde animal</b> .....	145
<b>Récit</b> .....	145
<b>Éveil au Lien</b> .....	149
Techniques et intérêt éducatif .....	149

Le contact sensoriel avec l'animal.....	149
Intérêt éducatif.....	150
Témoignages.....	151
Mes conseils aux adultes.....	152
<b>Obstacles et solutions.....</b>	<b>153</b>
Obstacle : le risque « zéro », le principe de précaution.....	153
Solution : un constat rassurant.....	154
<b>Un peu de connaissances.....</b>	<b>155</b>
Les animaux domestiques : quelles limites ?.....	155
<b>-3 - La descente de la rivière</b>	
<b>Retrouver le contact sensoriel.....</b>	<b>157</b>
Récit.....	157
<b>L'Éveil au Lien.....</b>	<b>161</b>
Techniques et intérêt éducatif.....	161
Le massage manuel.....	161
Intérêt éducatif.....	162
Témoignages.....	163
Mes conseils aux adultes.....	164
Le massage manuel.....	164
Le choix du lieu.....	164
La pratique.....	165
<b>Obstacles et solutions.....</b>	<b>166</b>
Obstacle : le tourisme de masse.....	166
Solution : résister au discours publicitaire.....	167
<b>Un peu de savoir-faire.....</b>	<b>168</b>
Visiter « autrement » des « sites remarquables ».....	168
<b>Fin de la troisième étape.....</b>	<b>171</b>

<b>Quatrième étape</b>	
<b>La montagne.....</b>	<b>173</b>
<b>-1 - La grande traversée</b>	
<b>Devenir autonome et contempler.....</b>	<b>175</b>
Récit.....	175
<b>L'Éveil au Lien.....</b>	<b>180</b>
Techniques et intérêt éducatif.....	180
Rencontre avec un passionné.....	180
Intérêt éducatif.....	181
La photo souvenir.....	181
Intérêt éducatif.....	182
Témoignages.....	182
Mes conseils aux adultes.....	184
La rencontre avec un passionné.....	184
La photo souvenir.....	184
<b>Obstacles et solutions.....</b>	<b>184</b>
Obstacle : des jeunes coupés de leur spontanéité.....	184
Solution : diminuer les écrans et aller dans un espace naturel.....	185
<b>Un peu de savoir-faire.....</b>	<b>186</b>
Comment se servir d'une carte.....	186
<b>-2 - Les défis</b>	
<b>Jouer dans et avec le paysage.....</b>	<b>189</b>
Récit.....	189
<b>Éveil au Lien.....</b>	<b>193</b>
Techniques et intérêt éducatif.....	194

L'éveil du robot .....	194
Intérêt éducatif.....	195
Mes conseils aux adultes .....	196
Témoignages .....	197
<b>Obstacles et solutions</b> .....	198
Obstacle : excès de confiance et méconnaissance des risques liés au milieu naturel.....	198
Solution : sortir l'enfant de son écran pour l'amener dehors.....	199
<b>Un peu de connaissances</b> .....	200
La compréhension d'un paysage .....	200
La lecture du paysage .....	200
L'analyse du paysage .....	200
La synthèse du paysage.....	201
<b>- 3 - L'œuvre</b>	
<b>La main pour se réunifier avec le paysage</b> .....	203
Récit .....	203
<b>Éveil au Lien</b> .....	208
Techniques et intérêt éducatif .....	209
L'activité artistique ou land art.....	209
Intérêt éducatif.....	210
Témoignages .....	211
Mes conseils aux adultes .....	212
<b>Obstacles et solutions</b> .....	213
Obstacle : des horaires figés.....	213
Solution : assouplir les horaires.....	214

<b>Un peu de connaissances</b> .....	215
Le land art, c'est quoi et on fait comment ? .....	215
<b>Fin de la quatrième étape</b> .....	217
<b>Le Grand Secret du Lien révélé</b> .....	219
<b>Conclusion</b> .....	223
<b>Remerciements</b> .....	225
<b>Annexes</b> .....	227
<b>Le sensible et la pédagogie de la perception adaptés pour le Grand Secret du Lien</b> .....	229
L'introspection sensorielle ou méditation pleine présence	230
La gymnastique sensorielle .....	230
La verbalisation .....	230
<b>Éléments de la recherche scientifique</b> .....	233
<b>Pertinence scientifique de la recherche</b> .....	233
<b>Questions des carnets 1 et 2</b> .....	237
Carnet n° 1 : avant le Grand Voyage .....	237
Carnet n° 2 : après le Grand Voyage.....	238
<b>La photo souvenir</b> .....	239
Temps 1 : installation.....	239
Temps 2 : observation, contemplation .....	239
Temps 3 : reconstitution .....	239
Temps 4 : verbalisation .....	240

<b>L'éveil du robot</b> .....	241
Exercice d'éveil du mouvement lent de la tête et du tronc ...	241
Exercice d'éveil du mouvement des épaules .....	242
Exercice d'éveil du mouvement des jambes et des bras.....	243
<b>La statue libérée</b> .....	245
Temps 1 : l'imitation .....	245
Temps 2 : d'une émotion à l'autre (1).....	245
Temps 3 : d'une émotion à l'autre (2).....	246
Temps 4 : ma propre statue .....	246
Temps 5 : verbalisation .....	246
<b>La verbalisation</b> .....	247
<b>Bibliographie</b> .....	251
Livres généraux sur l'éducation à la nature .....	251
Pour se débarrasser des idées fausses sur la nature et sur les bienfaits de la nature.....	251
Pédagogie active au contact des espaces naturels .....	251
Quand la nature inspire les écrivains.....	252