

Zen et productif comme un prof en nature!

Zen et productif comme un prof en nature! Evidemment, me direz-vous, qu'un enseignant qui fait cours dans la nature est plus zen qu'un prof coincé entre quatre murs avec 25 bambins bruyants. Le seul fait d'être en extérieur contribue à une plus grande sérénité, à la fois chez les enfants mais aussi chez les enseignants (Ferjou, 2020). Moins d'exposition au bruit, possibilité de respirer au grand air, ambiance plus détendue, etc. : bref, **est-il possible d'être un prof en nature stressé** et – par conséquent – non productif?

Et bien oui! Et cet article vous dira pourquoi **il est normal de ressentir les sentiments de stress et de manque de productivité** dans l'exercice des sorties nature. Il indiquera, surtout, **comment sortir de votre cœur ces sensations désagréables** grâce à 4 stratégies que j'utilise au quotidien!

Cet article s'adresse à toute personne ayant la responsabilité d'un groupe d'enfants lors d'une sortie en nature (parents, grands-parents, animateurs, enseignants faisant classe, ponctuellement ou tout le temps, en nature, etc.). J'utilise le terme générique "enseignants" ou "profs" mais tout adulte responsable de groupe d'enfants peut se sentir concerné par ces 10 clés de réussite "Zen et Productifs en Nature".

Zen et productif en nature, pas si simple!

L'école en nature : pas si zen!

Il ne faut pas oublier qu'un prof en nature a autant, voire davantage, de responsabilités sur ses épaules qu'un enseignant en "école intérieure". Il supporte :

- **la pression institutionnelle** (aura-t-il fini le programme, avec toutes ces sorties? saura-t-il assurer la sécurité des enfants? Sera-t-il de retour en temps et en heure? etc.)

- **la pression des parents** (prendra-t-il soin des enfants dans ce "grand dehors" fantasmé comme étant parsemé de mille danger? peut-on vraiment faire confiance à quelqu'un qui est toujours parti "en balade" à l'extérieur, que fait-il exactement lors des sorties? est-ce une pédagogie efficace?)

- **la pression des enfants** (au début, surtout!) qui peuvent se montrer surexcités ou bien, à l'inverse, peu attirés par le fait de faire classe en plein air.

- **la pression qu'il se met lui-même** (et Dieu sait que les enseignant.e.s sont fort.e.s dans ce domaine!!!) : saura-t-il gérer le groupe dans tous les aspects (sécurité, pédagogie, psycho-affective, etc.)?

Ces différentes pressions sont d'ailleurs **la raison pour laquelle de nombreux enseignants n'osent pas se lancer dans l'éducation en nature**. Si c'est votre cas, rassurez-vous, lisez la suite, et lancez-vous!

Prof en nature : productif?

Par ailleurs, **l'une des principales critiques**, entendues lorsque je présente des films ou des compte-rendu de classes dehors, est la suivante : "Mais on dirait que vous ne faites pas grand-chose!", "Ça va, vous vous amusez bien! Ça bosse pas beaucoup!". A première vue, il est vrai que voir des enfants courir dans un champ ou ramasser des châtaignes n'incite pas les néophytes à voir le travail qui s'effectue en trame de fond. Le principe de la pédagogie par la nature est, en effet, **d'utiliser les éléments présents dans l'environnement pour développer des compétences** :

- **transversales** (relationnelles, cognitives, intellectuelles, émotionnelles, etc.) ;
- **scolaires/disciplinaires** (apprendre le français, les maths, les arts plastiques, etc.).

Les objectifs pédagogiques des enseignants en nature sont donc parfois invisibles pour qui ne connaît pas bien ce type de pédagogie. Mais **il est aussi parfois difficile pour les enseignants en nature d'être "productif" dans le sens "atteindre un objectif" ou "obtenir des résultats"**. Déjà, sans parler d'éducation en nature, les enseignants savent à quel point l'atteinte des objectifs est compliquée. Par exemple, savoir qui – parmi ses 25 élèves - sait lire quoi à quel moment et dans quel contexte, relève souvent d'une vaste galère!

La productivité d'un enseignant en nature peut donc se définir par deux aspects :

- **au niveau individuel** : avoir réussi à faire que chacun des enfants se soit approprié ou ait développé une ou plusieurs compétences (transversales ou disciplinaires) pendant la journée ou la sortie dehors ;
- **au niveau collectif** : avoir pu assurer – sans perdre trop d'énergie et de temps – la sécurité et la cohésion du groupe.

Vaste programme, me direz-vous! Mais – ajouterez-vous certainement – **quel est le lien entre productivité et zen attitude?**

Soyez zen, vous serez plus productif

Un sentiment d'inefficacité peut être perçu par les "enseignants du dehors" : "je n'ai rien eu le temps de faire aujourd'hui", "on a pas avancé", "il y a eu trop d'imprévus", "il a plu toute la séance, impossible de dessiner", etc. Ce sentiment est, à mon sens, directement **lié aux différents stress qu'ils subissent**. Je m'explique : il existe **une forte relation entre le niveau de stress d'une personne et son sentiment de mal-être**. Plus on est stressé, plus on est affaibli, déjà en termes biochimiques ("Le stress au travail, un enjeu de santé", Patrick Légeron, 2015). Les chercheurs montrent que la santé mentale des individus est également perturbée lorsqu'ils ressentent du stress. Ils ont ainsi montré que lorsque le stress diminue, on assiste à la diminution des scores pour la vigueur, la tension, l'anxiété, la colère, l'hostilité, la fatigue, la confusion ou la dépression des individus (voir l'article "Les études montrent").

De ce fait, **être sujet au mauvais stress diminue notre capacité à agir de manière productive** : on s'adapte moins aux imprévus, on envisage moins rapidement de solutions à un problème, on a tendance à s'énerver – ce qui, par effet de cercle vicieux – nous entraîne dans une spirale de stress supplémentaire. **La clé (des champs!) serait donc d'améliorer notre relation aux facteurs de stress pour que nous nous sentions mieux (plus zen) et plus efficace (plus productif) lors de l'école en nature!**

Les clés pour rester zen en classe dehors

Les clés suivantes vont donc permettre :

- à ceux qui ont peur de se lancer d'avoir des points de repère qui les sécuriseront.

- à ceux qui se sont déjà lancés dans l'aventure de trouver parmi ces clés quelques outils pour mieux vivre leur pédagogie en nature!

Voyons donc comment devenir plus zen et plus productif au quotidien dans la gestion de vos sorties en extérieur!

Les 2 premières clés concernent la perception que vous avez des activités extérieures que vous menez avec les enfants. Vous allez découvrir comment vous débarrassez du stress dans les situations qui vous angoissent et qui brident votre productivité.

Certaines situations sont stressantes en soi : le risque qu'un enfant se perde en forêt est bien factuel. Il existe en soi (en tant que probabilité, d'accord, mais c'est

un risque sur lequel tout le monde s'accorde). Par contre, le degré de stress que vous ressentez lorsque vous vous trouvez face à ce risque dépend de la perception unique et toujours individuelle que vous en avez. En gros, vous avez votre propre "carte du monde" mentale qui vous fait lire le monde de telle ou telle manière. Conclusion : **un événement peut générer chez plusieurs individus des niveaux de stress totalement distinctes.**

1. Identifiez vos facteurs de stress

La première étape est donc nécessairement celle de **l'identification des situations qui vous procurent du stress**. Identifiez-les de manière précise: **retrouvez des situations vécues et senties**, ne cherchez pas à intellectualiser, à trier ou à classer ces situations. Prenez un temps calme et **laissez venir à vous des souvenirs de moments stressants** lorsque vous étiez en sortie avec les enfants. Laissez également venir **les angoisses qui montent à l'idée d'organiser une sortie** avec les enfants.

Ressentez les sensations provoquées par ces souvenirs (boule au ventre, gorge serrée, mal à l'estomac, jambes flottantes, bourdonnements dans votre tête, etc.). Ce sont ces sensations qui vous diront précisément :

- **si ces situations passées ont été vraiment stressantes pour vous** (et le seront, en principe, dans le futur). Par exemple, vous avez oublié le sac de provision la dernière fois. Vous revoyez le moment précis où vous avez constaté votre oubli, alors qu'une vingtaine d'enfants se pressaient autour de vous pour demander leur goûter. En revivant le stress que vous a procuré l'événement, vous savez – parce que vous le sentez – que vous êtes sensible à ce type de stress. Vous êtes potentiellement donc sensible aux stress liés à la prévoyance, l'organisation, aux oublis, etc.

- **si vous projetez des angoisses sur des situations qui ne sont pas encore arrivées**. Par exemple, vous pouvez angoisser du fait qu'un enfant se perde lors d'une sortie, sans que cela se soit réellement passé. Cependant, cette anticipation vous stresse au point que vous n'arrivez pas à lancer telle ou telle activité où les enfants seraient hors de votre portée.

Dans un cas comme dans l'autre, **l'important est de les identifier à partir de vos ressentis**. Rappelez-vous : l'exercice n'est pas intellectuel! Ne cherchez pas à comprendre pourquoi ni comment cela est arrivé, pourquoi cela vous procure du stress, et ce qu'il aurait fallu faire pour éviter ces situations. Vous notez la situation (dans un coin de votre tête ou sur une feuille de papier). Et puis vous replongez dans vos souvenirs ou vos anticipations.

2. Transformez votre perception des situations stressantes

Une fois que vous avez identifié ces situations comme étant stressantes pour vous, je vous propose de les relativiser. Facile à dire mais moins à faire! Et bien, voici quelques outils d'agilité mentale que j'ai empruntés au domaine de la programmation neuro-linguistique (PNL). Ne vous inquiétez pas de son nom compliqué! La PNL offre quantité d'outils simples pour modifier notre perception des choses qui nous angoissent.

Méthode : Les personnes qui ont l'habitude de faire de la méditation ou de l'auto-hypnose auront plus de facilité à réaliser ces exercices. Toutes les techniques d'auto-persuasion que je vais vous présenter ne fonctionnent que si vous vous prêtez intégralement à l'exercice. Cela marche si vous êtes absorbés par l'exercice et non perturbé par du bruit, un téléphone ou des gens qui vous parlent. N'hésitez donc pas à fermer les yeux et à mettre une musique de fond douce, un peu New Age, qui aidera votre cerveau à se mettre en état semi-conscient.

Visualisez l'une des situations que vous vivez comme stressante. Vivez-la ou revivez-la. Vous l'avez bien en tête? Vous ressentez votre stress vous serrer la gorge ou la poitrine? Ou vous tirer l'estomac? Très bien! Vous êtes en plein dedans!

Dézoomez la situation dans votre champ de vision : dézoomez, dézoomez, jusqu'à ce que la scène se trouve toute petite. Comme si vous aviez un ordinateur ou une tablette tactile, placez-la en bas à droite de votre champ de vision mental.

Décolorez la situation : elle vous apparaît sans doute, à première vue, comme colorée et très vivante? C'est normal! Mettez-là en noir et blanc, en couleur sépia ou toute autre teinte qui l'affadissent. Un peu comme dans les vieux films 😊

Ridiculisez la situation : si elle est dramatique et stressante, tournez-la en plaisanterie. Toujours les yeux fermés, observez votre scène devenue petite et fade et ajoutez-y une petite musique de cirque, drolatique et ridicule. Vous pouvez aussi y ajouter en fond sonore la voix d'un speaker nasillard des années 50 commentant le fait que vous aviez oublié le goûter.

Jouez avec la situation : transformez-la! Votre élève ne s'est pas perdu, il était parti au petit coin, et toute la classe partie à sa recherche tombe nez à nez avec lui alors qu'il se reculotte! Riez de la situation... Imaginez des scénarios amusants, qui vont estomper le sentiment de stress original.

La prochaine fois que votre mental vous présentera une situation stressante, passée ou à venir, vous verrez apparaître aussitôt la drôle de scène que vous avez ancrée dans votre cerveau grâce à ces quelques exercices 😊

Zen et Productif face aux imprévus

Maintenant que nous avons travaillé sur votre perception des situations qui vous génèrent du stress, **continuons vers 2 points plus “organisationnels”**. En effet, il est bien connu que **la productivité, c’est comme le vélo : ça s’apprend!** Et, si on applique régulièrement des règles simples de productivité, ça ne s’oublie pas! Nous allons donc parcourir quelques méthodes simples pour gagner en temps, donc en énergie et, bien sûr, en “zen attitude”!

3. N’essayez pas de gagner du temps (vous en perdrez)!

C’est un peu quand, lors d’une balade en forêt, on veut prendre un raccourci pour rentrer plus vite à la maison. **La plupart du temps, on se perd! Et on perd beaucoup de temps.** Et on s’agace d’autant plus que c’est justement ce temps-là qu’on voulait gagner. L’énervement est au rendez-vous. J’ai remarqué que la même chose survenait pendant mes cours (en école classique ou en école en nature).

Parfois, j’essaie de passer rapidement sur un exercice ou un sujet car je suis stressée par la peur de ne pas finir mon programme à l’heure. Eh bien, à chaque fois, c’est justement là qu’un élève commence à poser des questions sur le sujet ou bien qu’il faut répéter, ou bien que mon ordinateur dysfonctionne, etc. Il ne s’agit pas d’un coup du sort ponctuel, mais bien d’un phénomène qui se passe presque à chaque fois que j’essaie de presser les choses. Ce phénomène s’explique facilement : j’explique de manière moins attentive et moins précise parce que je veux aller vite, je fais davantage de fausses manipulations avec l’ordinateur, etc. Je perds du temps en voulant en gagner.

L’école en nature est soumise aux mêmes lois temporelles que n’importe quel autre rythme scolaire. Cependant, la prise en compte du temps long fait partie de ses principes. Comme les autres espèces qui l’entourent, l’humain se développe lentement. Il a besoin de temps pour digérer ses découvertes et ses apprentissages. Les moments d’observation de la nature – qui sont fondamentaux à cette pédagogie – peuvent parfois sembler long aux enseignants. Ces derniers peuvent voir l’heure tourner et vouloir déjà opérer le feedback en commun. Certains pédagogues recommandent alors aux enseignants impatientes (comme c’est mon cas!) de **se mettre eux-mêmes en posture d’observation**. Sans perdre totalement les élèves de vue (ou d’oreilles), l’enseignant-accompagnateur peut s’octroyer un temps pour observer telle ou telle plante ou faire un brin de méditation ou de respiration. **Le temps passera, quoi que l’on fasse. Alors autant en faire un moment zen et productif, pas vrai?**

4. Apprivoisez les imprévus

“Dans un voyage ce n'est pas la destination qui compte mais toujours le chemin parcouru, et les détours surtout” (Philippe Pollet-Villard).

Prendre son temps est d'autant plus nécessaire en école en nature qu'il va nécessairement se produire des imprévus. Bon, avec le temps, ce seront pour vous des “imprévus prévus” : vous saurez qu'à peu près 20% de votre temps quotidien sera de la gestion à très court terme d'événements fortuits, non-inscrits dans votre programme! **L'important, c'est de le savoir, et, surtout, de ne pas s'en alarmer.** Mais ça, les profs et les parents sont plutôt déjà bien placés pour gérer les imprévus avec les enfants 😊

En école-forêt, la question des imprévus va beaucoup plus loin que dans une pédagogie classique. En fait, **elle se construit carrément autour des dits “imprévus”.** Déjà, parce que le programme de l'enseignant s'ajuste à ce que chaque enfant va demander, trouver, désirer faire. Il s'agit d'un ajustement constant aux fluctuations d'envie et d'enthousiasme des élèves. Non pas que l'enseignant n'a pas en tête les objectifs pédagogiques. Mais il les incorpore autour de ce qui se passe dans l'interaction entre les enfants et la nature! Imaginons qu'il vise à travailler autour des ordres de grandeur. C'est l'automne, des branches jonchent le sol. Les enfants entreprennent de ramasser le bois. L'enseignant les laisse faire et leur proposera ensuite de les trier du plus petit au plus grand. Et s'il n'y avait pas eu les branches? Comment aurait-il fait? Il aurait trouvé autre chose! (Les feuilles, les cailloux, la taille des arbres, etc.). **Ce qui est prévu, en pédagogie par la nature, c'est de travailler avec l'imprévu** que les enfants vont proposer.

Mais quand un bon gros imprévu débarque sur place, l'enseignant en nature peut se sentir stressé et ne pas savoir orienter sa séance. Aussi les pédagogues en nature recommandent-ils de “faire feu de tout bois” – passez-moi l'expression ! – face à ces imprévus. Imaginons qu'un groupe de chasseurs s'introduisent sur le terrain à côté duquel la séance se déroule. Même s'ils sont informés qu'une classe a lieu et qu'ils font attention, il est impossible de faire classe sereinement avec des tirs de balle à proximité. Le départ forcé de la zone où était prévue la classe peut s'effectuer dans l'énerverment et la mauvaise humeur.

Mais on peut aussi profiter de l'occasion pour s'aventurer (hors de la zone de chasse) vers d'autres terrains, changer ses habitudes, découvrir d'autres arbres, plantes et fleurs. On peut aussi en profiter pour organiser un atelier-débat avec les enfants autour de la question de la chasse, du droit des animaux, des questions environnementales, etc. Rester zen dans ces circonstances permet de transformer un événement pouvant être perçu comme négatif et impressionner méchamment les enfants en une occasion d'apprentissage. **On aura gagné en productivité, même si – et, souvent, parce que – la séance aura été bousculée!**

Vos 2 méthodes bonus Zen et Productif

En complément, voici deux méthodes bonus que je vous invite à consulter, à digérer et à appliquer allègrement !

Les 30 clés de productivité d'Olivier Roland

Olivier Roland s'appuie sur la méthode Zen to Done et la méthode "Agir et Réussir" qu'il a lui-même développée pour délivrer **30 conseils de productivité percutants**. Vous pouvez retrouver l'intégralité de ses conseils sur [sa chaîne YouTube](#).

Les 11 habitudes à perdre pour gagner en productivité

Isabelle Mante est naturopathe et instructrice en méditation de pleine conscience. Elle aide des centaines de personnes à mieux gérer leur stress grâce à une meilleure alimentation et à la méditation. Spécialiste du bien-être, elle encourage à **se débarrasser de ces 11 habitudes génératrices d'improductivité** :

Habitude 1 - Ne jamais prendre le temps de se poser

Habitude 2 - Se comparer aux autres

Habitude 3 - Refouler ses émotions

Habitude 4 - Faire tout au dernier moment

Habitude 5 - Critiquer sans arrêt

Habitude 6 - Oublier de remplir ses réservoirs

Habitude 7 - Vivre dans le passé

Habitude 8 - Ecouter les gens négatifs

Habitude 9 - Se déresponsabiliser

Habitude 10 - Vouloir tout contrôler

Habitude 11 - Ne pas savoir ce qui nous fait du bien

Retrouvez le livre numérique d'Isabelle Mante, en téléchargement libre, sur son site internet. <https://www.naturopathe-meditation.fr/>

En bref,

Les experts du développement personnel et de la productivité entrepreneuriale sont unanimes sur un point : **être zen rend plus productif**. Etre stressé inhibe votre activité, et, souvent, celles des personnes qui vous entourent. Cet article vous a donné quelques pistes d'habitudes indispensables pour devenir plus zen et augmenter votre productivité. J'insiste sur deux points essentiels :

- **Prendre soin de soi au quotidien est une habitude bien plus efficace** que tous les compléments alimentaires "reboostants" que vous pourrez ingurgiter. Cette habitude n'est pas inutile : elle vous fera gagner beaucoup de temps parce que, plus zen, vous serez plus productif!

- Chaque jour, il faut **mettre en place des rituels organisationnels** (mise en priorité de toutes vos tâches en mode Pareto "80/20", timing de votre temps dédié à chaque tâche, etc.). Cela demande d'avoir évalué vos objectifs à court, moyen et long terme. Et aussi de **savoir à quel moment vous vous accordez quelles pauses et quels plaisirs! A commencer par... profiter de la nature ;)**